

HARGA DIRI, NEUROTISME & KECANDUAN INTERNET SEBAGAI PREDIKTOR *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA

SELF-ESTEEM, NEUROTISM & INTERNET ADDICTION AS PREDICTORS OF FEAR OF MISSING OUT AMONG STUDENTS

Nasrul Umam¹, Domnina Rani P. Rengganis²

^{1,2} Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹nasrulpark@gmail.com, ²rengganis@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Fear of missing out diartikan sebagai perasaan ketakutan akan kehilangan momen berharga yang melibatkan orang lain sehingga membuat individu ingin terus terhubung dengan aktivitas yang orang lain lakukan melalui internet. *Fear of missing out* merupakan suatu kecemasan sosial yang lahir dari kemajuan teknologi, informasi dan keberadaan media sosial yang kian meningkat. Faktor pendorong yang mempengaruhi munculnya *fear of missing out*, diantaranya adalah kebutuhan berkompetensi untuk menunjukkan kapasitas diri dan harga diri, dan kondisi deprivasi relatif individu yaitu neurotisme dan kecanduan internet. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara harga diri, neurotisme, dan kecanduan internet dengan *fear of missing out* pada mahasiswa. Metode sampling menggunakan *simple random sampling*. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, usia 18 sampai 24 tahun, dengan jumlah 180 orang. Pengambilan data menggunakan skala *fear of missing out*, skala harga diri, skala neurotisme, dan skala kecanduan internet. Metode analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana dan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) tidak ada hubungan yang signifikan antara harga diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa, 2) ada hubungan positif yang signifikan antara neurotisme dengan *fear of missing out* pada mahasiswa, 3) ada hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dengan *fear of missing out* pada mahasiswa, 4) ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara harga diri, neurotisme, dan kecanduan internet dengan *fear of missing out* pada mahasiswa.

Kata kunci: *fear of missing out*, harga diri, neurotisme, kecanduan internet

Abstract

Fear of missing out is the feeling of being afraid of losing valuable moments that involve other people so that it makes individuals want to continue to be connected to activities that other people do via the internet. *Fear of missing out* is a social anxiety that arises from advances in technology, information and the increasing presence of social media. The driving factors that influence the emergence of *fear of missing out* include the need for competence to demonstrate self-capacity and self-esteem, and the relative deprivation of individuals, namely neuroticism and internet addiction. The purpose of this study was to determine the relationship between self-esteem, neuroticism, and internet addiction with the fear of missing out among students. The sampling method used simple random sampling. Characteristics of the subjects in this study were students at Muhammadiyah Yogyakarta University, ages 18 to 24 years, with a total of 180 people. Retrieval of data using *fear of missing out* scale, self-esteem scale, neuroticism scale, and internet addiction scale. Methods of data analysis using simple linear regression analysis and multiple regression. The results showed that: 1) there are no significant correlation between self-esteem with fear of missing out among students, 2) there are positive correlation and significant between neuroticism with fear of missing out among students, 3) there are positive correlation and significant between internet addiction and fear of missing out among students, 4) there are significant correlation between self-esteem, neuroticism, and internet addiction with the fear of missing out among students.

Keywords: *fear of missing out*, self-esteem, neuroticism, internet addiction

PENDAHULUAN

Manusia pada *era society 5.0* saat ini sudah tidak asing lagi dengan internet. Teknologi informasi dan komunikasi yang terus berkembang telah menghadirkan internet sebagai salah satu bentuk inovasi yang dapat membantu manusia dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Manusia menggunakan internet dengan memanfaatkan perangkat lunak *web browsing* untuk mengakses berbagai informasi, seperti yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, bisnis, hobi, bahkan transaksi jual beli yang saat ini bisa dilakukan melalui internet (Soetjipto, 2005).

Survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia semakin meningkat, pada kuartal II tahun 2020 naik menjadi 73,7% dari populasi atau setara dengan 196,7 juta pengguna dari total populasi 266,9 juta menurut badan pusat statistik (BPS). Jumlah ini naik sebesar 8,9% atau setara 25,5 juta dibandingkan tahun 2018. Pengguna internet terbesar ada di Pulau Jawa yaitu 56,4%, Pulau Sumatera 22,1%, Pulau Sulawesi 7%, Pulau Kalimantan 6,3%, Pulau Bali-Nusa Tenggara 5,2%, dan Pulau Maluku-Papua 3%. Ada lima alasan utama seseorang mengakses internet, yakni media sosial, komunikasi pesan, game online, dan belanja online (APJII, 2020).

Produk fashion dan kecantikan, produk rumah tangga, dan produk elektronika adalah produk yang banyak dibeli pengguna saat belanja online. Marketplace favorit pengguna adalah Lazada, Shopee, Bukalapak dan Tokopedia. Pengguna media sosial paling banyak adalah Facebook, Instagram, dan Twitter. Sebanyak 61% mengakses YouTube untuk menonton konten film, musik, dan olahraga. Aplikasi percakapan WhatsApp (WA) banyak digunakan melebihi Line dan FB Messenger. Aplikasi layanan keuangan yang paling banyak digunakan orang Indonesia adalah aplikasi fintech, mobile banking, dan internet banking (APJII, 2020). Berbagai aplikasi layanan media sosial ini umum disebut sebagai social networking sites atau situs jejaring sosial (Kaplan & Haenlein, 2010). Situs jejaring sosial di era society 5.0 saat ini telah dimanfaatkan oleh berbagai kalangan dari beragam rentang usia, dan situs jejaring sosial paling banyak penggunanya adalah remaja.

Berdasarkan survei dari Sensor Tower terdapat lima media sosial populer yang sering digunakan di dunia sepanjang kuartal II tahun 2020, yaitu Tik tok, Facebook, Instagram, Snapchat dan Likee (CNN Indonesia, 2020). Sedangkan survei dari Databoks sepanjang April 2020 ditemukan data bahwa pengguna Facebook sebesar 2,5 miliar, Youtube dan WhatsApp 2 miliar, WeChat 1,2 miliar, Instagram 1 miliar, dan Tik Tok 800 juta. Indonesia termasuk salah satu negara yang merupakan pengguna media sosial di dunia.

Media sosial telah melekat bagi sebagian orang di Indonesia. Data tersebut menunjukkan bahwa media sosial merupakan layanan yang paling umum digunakan saat ini.

Aplikasi media sosial sudah menjadi hiburan bagi penggunanya dan ada sebagian masyarakat yang menggunakan media sosial sebagai lahan mata pencaharian. Situs jejaring sosial dapat digunakan sebagai tempat bagi remaja untuk berlatih meningkatkan keterampilan sosial, memelihara hubungan sebelumnya dan mencari kenalan baru (Neira & Barber, 2014). Alasan lain remaja menggunakan situs jejaring sosial adalah untuk mengurangi kebosanan dan memperoleh hiburan. Situs jejaring sosial pada akhirnya dapat membuat remaja mengalami masalah terutama dalam hal penggunaan situs jejaring sosial secara berlebihan karena tidak mampu dalam mengendalikan diri.

Survei dari We Are Social 2020 menemukan data bahwa rata-rata waktu yang dihabiskan pengguna di Indonesia usia 16-64 tahun dalam mengakses media sosial mencapai 3 jam 26 menit per hari. Pengguna media sosial di Indonesia terus meningkat, sebanyak 59% dari 272,1 juta total penduduk Indonesia adalah pengguna media sosial. Angka ini meningkat lebih dari 8,1% atau setara dengan lebih dari 12 juta pengguna dari April 2019. Sementara Indonesia mempunyai 160 juta pengguna aktif media sosial yang 99% penggunaannya mengakses media sosial melalui ponsel (CNN Indonesia, 2020). Penggunaan situs jejaring sosial secara konstan dan dalam waktu yang panjang membuat para remaja dapat mengetahui apa yang sedang dilakukan setiap orang. Akibatnya, ketika tidak terhubung secara online, remaja bisa mengalami situasi ketika dunia seolah terus berjalan dengan cepat dan merasa tertinggal. Situasi ini membuat remaja terdorong untuk selalu ingin tahu segala informasi yang ada. Ketika remaja tidak mampu mengatur dirinya dalam situasi ini pada akhirnya remaja akan menggunakan situs jejaring sosial secara berlebihan, jatuh pada kondisi psikologis yang disebut *fear of missing out*.

Fear of missing out diartikan sebagai perasaan ketakutan akan kehilangan suatu momen berharga yang melibatkan teman atau kelompok teman sebaya ketika individu absen dari interaksi atau koneksi dengan mereka (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Aspek *fear of missing out* menurut Przyblyski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell dalam (Reagle, 2015) yaitu *comparison with friends* yaitu munculnya perasaan negatif karena melakukan perbandingan dengan teman maupun orang lain, *being left out* yaitu munculnya perasaan negatif karena tidak dilibatkan dalam suatu kegiatan atau perbincangan, *missed experiences* yaitu munculnya perasaan negatif karena tidak dapat terlibat dalam suatu aktivitas, dan *compulsion* yaitu perilaku mengecek secara berulang

aktivitas yang dilakukan oleh orang lain yang bertujuan untuk menghindari perasaan tertinggal berita terkini.

Penelitian sebelumnya menemukan beberapa faktor yang membuat seseorang terindikasi mengalami Fear of missing out. Perspektif Self Determination Theory (SDT) atau teori motivasi yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985) dijadikan sebagai dasar pemahaman terjadinya Fear of Missing Out. Fear of Missing Out dapat terjadi karena tidak terpenuhinya tiga kebutuhan dasar psikologis yaitu need for competence, autonomy/self, dan relatedness. Apabila ketiga kebutuhan dasar psikologis tidak terpenuhi maka mengakibatkan individu menjadi tidak mampu mengatur diri sendiri secara efektif (Przybylski, 2013). Salah satu faktor motivasional yang penting bagi remaja adalah harga diri (self esteem) (Meškauskienė, 2013). Selain itu, ada enam faktor pendorong yang mempengaruhi munculnya Fear of Missing Out, yaitu: keterbukaan informasi di media sosial, usia, social one-upmanship, peristiwa yang disebarkan melalui fitur hashtag, kondisi deprivasi relatif individu seperti neurotisme dan kecanduan internet, dan banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi (JWT Intelligence, 2012).

Berdasarkan perspektif Self Determination Theory (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985) tersebut, maka harga diri dapat membuat remaja mengalami Fear of Missing Out. Harga diri dapat didefinisikan sebagai sejauh mana orang menghargai diri mereka sendiri ketika mereka melakukan evaluasi terhadap dirinya (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). Seseorang dengan harga diri yang tinggi akan cenderung melakukan evaluasi yang secara umum bersifat positif terhadap dirinya. Selain itu, harga diri adalah hasil evaluasi diri yang diekspresikan dengan sikap penerimaan atau penolakan diri (Coopersmith, 1967). Aspek harga diri menurut Coopersmith dalam (Mruk, 2006) ada empat yaitu kekuatan, keberartian, ketaatan, dan kompetensi.

Tinggi rendahnya tingkat harga diri seseorang menentukan perilaku individu dalam menggunakan media sosial. Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa harga diri berkorelasi negatif dengan penggunaan media sosial (Barker, 2009). Pengguna dengan tingkat harga diri rendah cenderung lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan media sosial, hal tersebut diperkuat oleh penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Steinfield, Ellison dan Lampe (2008) juga mengemukakan bahwa individu yang memiliki harga diri rendah lebih banyak menggunakan media sosial untuk membangun jaringan pertemanan dibandingkan dengan pengguna media sosial yang mempunyai harga diri tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Siddik, Mafaza dan Sembiring (2020) menunjukkan bahwa harga diri mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap fear of

missing out, individu yang memiliki harga diri rendah lebih beresiko mengalami fear of missing out. Dari penjelasan tersebut maka harga diri menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi fear of missing out.

Faktor lainnya yang mempengaruhi fear of missing out adalah kondisi deprivasi relatif individu seperti neurotisme dan kecanduan internet, dan banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi (JWT Intelligence, 2012). McCrae dan Costa (2006) mendefinisikan neurotisme sebagai sebuah yang bergerak dari kestabilan emosi dan kemampuan untuk beradaptasi menuju ketidakstabilan emosi dan ketidakmampuan menyesuaikan diri. Wade dan tavis (2007) mengemukakan ada tujuh aspek neurotisme yaitu kecemasan, tidak mampu mengontrol dorongan, kecenderungan merasakan emosi negatif, khawatir, sering mengeluh, pembangkang, selalu melihat sisi pahit kehidupan.

Penggunaan media sosial bagi remaja pada dasarnya bertujuan untuk menjalin dan mengembangkan hubungan sosial untuk membantu proses perkembangan yang lebih baik. Aktivitas melalui media sosial membuat para remaja dapat memenuhi kebutuhannya menjadi bagian dari kelompok sosial. Terutama untuk remaja dengan tingkat neurotisme tinggi, karena seorang neurotisme seringkali merasa kesulitan untuk terlibat dalam komunikasi secara langsung, meskipun berisiko lebih tinggi merasakan ketakutan dan kecemasan akan melewatkan aktivitas yang menyenangkan dari orang-orang dalam kelompok sosial itu sendiri (Oberst, Elisa, Benjamin, Matthias & Andres, 2017).

Kondisi deprivasi relatif individu yang lainnya yang dapat mempengaruhi fear of missing out yaitu kecanduan internet. Young (1996) menyatakan bahwa kecanduan internet adalah ketergantungan pada aplikasi yang terdapat di internet dimana pengguna berperilaku yang berlebihan pada penggunaan internet atau adiktif dalam penggunaan internet. Kecanduan internet merupakan sebuah impulse-control disorder yang tidak melibatkan intoxicant dengan kriteria meningkatnya aktivitas penggunaan internet dan pikiran terus menerus ingin online. Dimensi kecanduan internet menurut Pontes dan Griffiths (2017) yaitu escapism dan dysfunctional emotional coping, withdrawal symptoms, impairments dan dysfunctional self-regulation, dysfunctional internet-related self-control. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menjadi pemicu kemunculan fear of missing out, bahkan berpotensi untuk memperburuk keadaan tersebut (Przybylski dkk, 2013).

Berdasarkan uraian mengenai fenomena fear of missing out yang sudah dijelaskan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri, neurotisme dan kecanduan internet dengan fear of *missing out* pada mahasiswa di era *society 5.0*.

METODE

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel prediktor, yaitu: harga diri, neurotisme, dan kecanduan internet dan variabel kriterium adalah fear of missing out. Fear of missing out adalah perasaan ketakutan akan kehilangan suatu momen berharga yang melibatkan teman atau kelompok teman sebaya ketika individu absen dari interaksi atau koneksi dengan mereka. Harga diri didefinisikan sebagai sejauh mana orang menghargai diri mereka sendiri ketika mereka melakukan evaluasi terhadap dirinya. Neurotisme adalah kecenderungan untuk mengalami emosi negatif, seperti perasaan cemas, sedih, tegang, gugup dan ketidakmampuan menyesuaikan diri. Kecanduan internet adalah ketergantungan pada aplikasi yang terdapat di internet dimana pengguna berperilaku yang berlebihan pada penggunaan internet atau adiktif dalam penggunaan internet.

Metode sampling dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling. Karakteristik subjek dalam penelitian adalah mahasiswa yang berusia 18 sampai 24 tahun, yang menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 180 orang. Penelitian dilaksanakan pada hari Minggu, 10 Januari 2020 sampai dengan hari Jum'at, 15 Januari 2020 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan model skala likert, yaitu skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap (attitude statements), suatu pernyataan mengenai objek sikap. Pernyataan sikap terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan yang favourable dan pernyataan yang unfavourable (Azwar, 2017). Skala psikologis yang digunakan yaitu skala fear of missing out, skala harga diri, skala neurotisme dan skala kecanduan internet.

Skala pengukuran dimulai dengan menggunakan rentang skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban (STS)= Sangat Tidak Sesuai, (TS)= Tidak Sesuai, (S)= Sesuai, (SS)= Sangat Sesuai. Pernyataan favourable memiliki skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS). Pernyataan unfavourable memiliki skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala fear of missing out disusun berdasarkan aspek-aspek fear of missing out dari Przyblyski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell yang dikembangkan oleh Reagle (2015). Skala harga diri disusun berdasarkan aspek harga diri menurut Coopersmith yang dikembangkan oleh Mruk (2006). Skala neurotisme disusun berdasarkan aspek menurut

Wade dan tavis (2007). Skala kecanduan internet disusun berdasarkan dimensi kecanduan internet menurut Pontes dan Griffiths (2017). Hasil uji reabilitas skala fear of missing out sebesar 0.804, skala harga diri sebesar 0.801, skala neurotisme sebesar 0.894, dan skala kecanduan internet sebesar 0.904.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua uji, yaitu uji asumsi dan hipotesis. Uji asumsi dilakukan sebelum uji hipotesis. Uji asumsi dilakukan dengan uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas. Uji normalitas menggunakan uji kolmogorov smirnov. Uji linearitas menggunakan uji *compare means* dengan melihat nilai *linearity* dan *deviation from linearity*. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini meliputi tiga variabel prediktor, yaitu: harga diri, neurotisme, dan kecanduan internet, dan variabel kriterium yaitu fear of missing out.

Hasil kategorisasi variabel *fear of missing out* mahasiswa yang berjumlah 180 responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Skor Fear of Missing Out

Norma	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 33$	Tinggi	7	3,9%
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$22 \leq X < 33$	Sedang	162	90%
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 22$	Rendah	11	6,1%
		Total	180	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa yaitu 3,9% memiliki fear of missing out tinggi, 90% memiliki fear of missing out sedang dan 6,1% memiliki fear of missing out rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa fear of missing out mahasiswa berada pada kategori sedang.

Hasil kategorisasi variabel harga diri mahasiswa yang berjumlah 180 responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Skor Harga Diri

Norma	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 39$	Tinggi	70	38,9%
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$26 \leq X < 39$	Sedang	109	60,55%
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 26$	Rendah	1	0,55%
		Total	180	100%

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa yaitu 38,9% memiliki harga diri tinggi, 60,55% memiliki harga diri sedang dan 0,55% memiliki harga

diri rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa harga diri mahasiswa berada pada kategori sedang.

Hasil kategorisasi variabel neurotisme mahasiswa yang berjumlah 180 responden dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Skor Neurotisme

Norma	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 66$	Tinggi	0	0%
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$44 \leq X < 66$	Sedang	123	68,33%
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 44$	Rendah	57	31,67%
Total			180	100%

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa yaitu 0% memiliki neurotisme tinggi, 68,33% memiliki neurotisme sedang dan 31,67% memiliki neurotisme rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa neurotisme mahasiswa berada pada kategori sedang.

Hasil kategorisasi variabel kecanduan internet mahasiswa yang berjumlah 180 responden dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Skor Kecanduan Internet

Norma	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 45$	Tinggi	6	3,33%
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$30 \leq X < 45$	Sedang	150	83,34%
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 30$	Rendah	24	13,33%
Total			180	100%

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa yaitu 3,33% memiliki kecanduan internet tinggi, 83,34% memiliki kecanduan internet sedang dan 13,33% memiliki kecanduan internet rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet mahasiswa berada pada kategori sedang.

Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan kaidah jika $p > 0,05$ maka sebaran data normal dan jika $p < 0,05$ maka sebaran data tidak normal. Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel fear of missing out diperoleh K-S $Z = 0,134$ dan $p = 0,111$ ($p > 0,05$) berarti sebaran data variabel fear of missing out mengikuti sebaran data normal. Untuk variabel harga diri diperoleh K-S $Z = 0,120$ dan $p = 0,200$ ($p > 0,05$) berarti sebaran data variabel harga diri mengikuti sebaran data normal. Untuk variabel neurotisme diperoleh K-S $Z = 0,084$ dan $p = 0,200$ ($p > 0,05$) berarti sebaran data variabel neurotisme mengikuti sebaran data normal. Untuk variabel kecanduan internet diperoleh K-S $Z = 0,084$ dan $p = 0,200$ ($p > 0,05$) berarti sebaran data variabel kecanduan internet mengikuti sebaran data normal.

Uji linieritas dengan melihat nilai deviation from linearity pada taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan uji linieritas antara variabel harga diri dengan fear of missing out diperoleh nilai deviation from linearity signifikan adalah 0,045 ($p > 0,05$), dengan nilai R sebesar -0,018 dengan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan linier secara signifikan antara variabel harga diri dengan variabel fear of missing out.

Uji linieritas antara variabel neurotisme dengan fear of missing out diperoleh nilai deviation from linearity Sig. adalah 0,107 ($p > 0,05$), dengan nilai R sebesar 0,106 dengan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,011. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variabel neurotisme dengan variabel fear of missing out, neurotisme memiliki pengaruh sebesar 1,1% terhadap fear of missing out.

Uji linieritas antara variabel kecanduan internet dengan fear of missing out diperoleh nilai deviation from linearity signifikan adalah 0,094 ($p > 0,05$), dengan nilai R sebesar 0,234 dengan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,055. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variabel kecanduan internet dengan variabel fear of missing out, kecanduan internet memiliki pengaruh sebesar 5,5% terhadap fear of missing out.

Nilai Tolerance variabel harga diri sebesar 0,456, neurotisme sebesar 0,466, kecanduan internet sebesar 0,771, nilai Tolerance ketiga variabel $> 0,10$. Sementara, nilai VIF variabel harga diri sebesar 2,191, neurotisme sebesar 2,144, kecanduan internet 1,298, nilai VIF ketiga variabel $< 10,00$. Maka, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas antar variabel prediktor.

Uji regresi linier berganda digunakan pada penelitian yang menggunakan dua atau lebih variabel prediktor untuk melakukan prediksi terhadap variabel kriterium (Field, 2009). Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, jika $p < 0,05$ maka variabel prediktor berpengaruh secara signifikan terhadap variabel kriterium (Santoso, 2014). Berdasarkan hasil uji regresi diketahui bahwa F hitung sebesar 4,623 dengan signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa harga diri, neurotisme dan kecanduan internet memiliki pengaruh terhadap fear of missing out pada mahasiswa.

Hasil uji regresi linier berganda dapat digunakan untuk melihat besar pengaruh harga diri, neurotisme, dan kecanduan internet terhadap fear of missing out. Diketahui nilai R sebesar 0,270 dengan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,073. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri, neurotisme dan kecanduan internet secara bersama-sama

memiliki pengaruh sebesar 7,3% terhadap fear of missing out, sedangkan sisanya sebesar 92,7% dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Hasil uji regresi linier berganda diperoleh nilai koefisien beta terstandarisasi variabel harga diri sebesar 0,199 dengan nilai signifikan 0,065, variabel neurotisme sebesar 0,134 dengan nilai signifikan 0,209 dan variabel kecanduan internet sebesar 0,266 dengan nilai signifikan 0,002. Variabel kecanduan internet memiliki nilai beta terstandarisasi lebih tinggi dari variabel harga diri dan neurotisme, yang berarti kecanduan internet memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap fear of missing out pada mahasiswa dibandingkan dengan harga diri dan neurotisme.

Berdasarkan temuan penelitian memperlihatkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel harga diri dengan variabel fear of missing out pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh harga diri mahasiswa terhadap fear of missing out mahasiswa, artinya kekuatan, keberartian, ketaatan dan kompetensi yang dimiliki mahasiswa tidak mempunyai pengaruh terhadap fear of missing out pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono & Hadiyati (2019) bahwa tidak terdapat hubungan antara harga diri dengan fear of missing out pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara variabel neurotisme dengan variabel fear of missing out. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Christina, Yuniardi & Prabowo (2019) bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara neurotisme dengan fear of missing out pada remaja pengguna aktif media sosial. Penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi neurotisme pada mahasiswa maka akan semakin tinggi pula fear of missing out pada mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah neurotisme pada mahasiswa maka akan semakin rendah fear of missing out pada mahasiswa. Berdasarkan temuan tersebut terlihat bahwa neurotisme berperan penting dalam meningkatkan fear of missing out pada mahasiswa.

Mahasiswa yang tidak mampu mengontrol keadaan dirinya, cemas dan khawatir memengaruhi fear of missing out pada mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu mengontrol dorongan dalam dirinya maka akan muncul perasaan negatif karena tidak terlibat dalam suatu aktivitas dan akan mengecek aktivitas orang lain yang bertujuan untuk menghindari perasaan tertinggal berita terkini. Untuk mencegah terjadinya hal tersebut maka mahasiswa perlu mengendalikan diri agar mampu mengontrol dorongan dalam dirinya, dan mengurangi rasa cemas dan khawatir yang berlebihan. Neurotisme muncul

dari dalam individu dengan kondisi emosional yang fluktuatif dan cenderung lebih fokus pada kritik-kritik negatif dan seringkali mengalami suasana hati yang buruk. Temuan penelitian ini sejalan dengan Social Determination Theory (SDT) yang menyebutkan bahwa kebutuhan akan keterhubungan (need of relatedness) yaitu kebutuhan untuk berhubungan sosial untuk mencapai kualitas hubungan yang baik merupakan pusat kebutuhan dan kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2001). Mahasiswa dengan neurotisme tinggi akan mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan akan keterhubungan (need of relatedness), hal ini dikarenakan mereka seringkali merasa tidak mampu, rendah diri, dan mudah merasa diremehkan (Watson, 2001).

Berdasarkan temuan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara variabel kecanduan internet dengan variabel fear of missing out. Penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi kecanduan internet pada mahasiswa maka akan semakin tinggi pula fear of missing out pada mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah kecanduan internet pada mahasiswa maka akan semakin rendah pula fear of missing out pada mahasiswa. Berdasarkan temuan tersebut terlihat bahwa kecanduan internet berperan penting dalam meningkatkan fear of missing out pada mahasiswa. Mahasiswa mengalihkan masalah yang dihadapi dengan mengakses internet dan berpikir bahwa hidup tanpa internet akan terasa membosankan maka akan memunculkan perasaan negatif karena tidak dapat terlibat dalam suatu aktivitas yang ada di internet, dan mahasiswa akan sering mengecek aktivitas yang dilakukan oleh orang lain yang bertujuan untuk menghindari perasaan tertinggal berita terkini.

Individu yang mengalami fear of missing out akan senantiasa merasakan sensasi kesenangan dan memunculkan rasa candu dalam mengakses internet. Namun sebaliknya jika individu tersebut tidak dapat kebebasan mengakses internet maka akan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, cemas dan gelisah pada dirinya. Hal tersebut disebabkan keinginan kuat individu untuk tetap terhubung dalam lingkungan sosialnya dan takut tertinggal informasi terkini. Ketika individu mengalami kecanduan internet, maka akan melakukan berbagai cara agar dapat mengakses internet dimanapun dan kapanpun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Przybylsky dkk (2013) yang mengemukakan bahwa mengakses media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan penggunaanya mengalami fear of missing out.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri, neurotisme dan kecanduan internet dengan fear of missing out pada mahasiswa dengan nilai R sebesar 0,270 dengan nilai koefisien

determinasi (R Square) sebesar 0,073. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri, neurotisme dan kecanduan internet secara bersama-sama memiliki pengaruh sebesar 7,3% terhadap fear of missing out, sedangkan sisanya sebesar 92,7% dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Faktor-faktor lain yaitu kebutuhan untuk berkompetensi/need for competence, autonomy/self, dan relatedness (Deci & Ryan, 1985).

Kontribusi variabel harga diri, neurotisme dan kecanduan internet secara bersama-sama memiliki pengaruh sebesar 7,3% terhadap fear of missing out tergolong rendah. Dengan demikian, kontribusi lebih besar terhadap fear of missing out diyakini berasal dari faktor-faktor atau variabel lainnya. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia merupakan faktor prediktif yang dapat menjelaskan pengalaman *fear of missing out*. Przybylski dkk (2013) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *fear of missing out* ditandai dengan tidak terpuaskannya tiga kebutuhan dasar yaitu: *relatedness*, *competence*, dan *autonomy*. *Relatedness* merupakan kebutuhan individu untuk merasakan kedekatan dan terhubung dengan orang lain (Przybylski dkk, 2013). Sementara kebutuhan akan rasa kompeten berkaitan erat dengan keyakinan dan kepercayaan diri yang dimiliki dalam menjalani hubungan sosial. Kebutuhan akan *autonomy* penting karena menjadi prasyarat dari kemampuan dalam control diri dan beradaptasi. Tidak terpenuhinya kebutuhan *relatedness*, *autonomy*, dan *competence* pada mahasiswa akan menimbulkan respon berupa kecemasan yang mengakibatkan *fear of missing out*.

KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, hipotesis dan analisis data dari penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara harga diri dengan fear of missing out pada mahasiswa, ada hubungan positif yang signifikan antara neurotisme dengan fear of missing out pada mahasiswa, ada hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dengan fear of missing out pada mahasiswa, dan ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara harga diri, neurotisme, dan kecanduan internet dengan fear of missing out pada mahasiswa. Secara umum gambaran fear of missing out, harga diri, neurotisme dan kecanduan internet mahasiswa berada pada kategori sedang. Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa harga diri, neurotisme dan kecanduan internet secara bersama-sama memiliki pengaruh sebesar 7,3% terhadap fear of missing out, sedangkan sisanya sebesar 92,7% dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, peneliti dapat memberikan masukan kepada mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan harga diri, menurunkan tingkat neurotisme dan kecanduan internet dalam dirinya, sehingga akan menurunkan fear of missing out pada mahasiswa. Dengan berkurangnya fear of missing out maka mahasiswa akan lebih fokus dalam belajar dan meningkatkan prestasi belajarnya. Meningkatkan harga diri dapat dilakukan dengan mengontrol tingkah laku diri sendiri, menerima perhatian dan kasih sayang dari orang lain, taat terhadap standar moral dan etika yang berlaku di lingkungan masyarakat, dan memiliki tingkat pencapaian yang tinggi. Menurunkan tingkat neurotisme bisa dilakukan dengan mengontrol dorongan yang ada dalam diri, mengurangi rasa cemas dan khawatir yang berlebihan, dan melihat sisi baik kehidupan. Menurunkan tingkat kecanduan internet dengan cara mengontrol diri dalam menggunakan internet, lebih banyak bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, menghadapi masalah yang ada dan mencari solusinya, tidak mengalihkan masalah dengan mengakses internet.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel prediktor lain belum diteliti dalam penelitian ini yang dapat memprediksi fear of missing out, seperti kebutuhan untuk berkompetensi/need for competence, autonomy/self, relatedness dan sebagainya. Kelemahan penelitian ini, peneliti membagikan skala secara online sehingga peneliti tidak mampu mengontrol situasi dan kondisi subjek penelitian. Membagikan skala secara online mungkin dapat mempengaruhi kualitas dari jawaban karena kondisi atau situasi subjek yang tidak diketahui bisa saja merasa enggan atau terganggu.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2020). *Survei pengguna internet APJII 2019-Q2 2020: Ada kenaikan 25,5 Juta Pengguna Internet Baru di RI*. Diambil kembali dari <https://apjii.or.id/downfile/file/BULETINAPJIIEDISI74November2020.pdf>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barker, P. (2009), Critical psychiatry: The limits of madness. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16(2), 214-215.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.

- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117.
- CNN Indonesia. (2020). *Survei: 5 media sosial paling populer di dunia*. Diambil kembali dari <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200819154002-185-537377/survei-5-media-sosial-paling-populer-di-dunia>.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Databoks. (2020). *10 media sosial dengan pengguna aktif terbanyak April 2020*. Diambil kembali dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublishembed/115507/ini-media-sosial-paling-populer-sepanjang-april-2020>.
- Field, A. (2009). *Discovering statistic using SPSS 3rd edition*. SAGE
- JWT Intelligence. (2012). *Fear of missing out (FoMO)*. Diambil kembali dari <https://intelligence.wundermanthompson.com/2012/03/data-point-the-fomo-gender-gap/>.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2006). Cross-cultural perspectives on adult personality trait development. In D. K. Mroczek & T. D. Little (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 129-145). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Meškauskienė, A. (2013). Schoolchild's self-esteem as a factor influencing motivation to learn. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 83(2013), 900-904.
- Mruk, Christopher J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self esteem* (3rd ed). New York: Spinger Publishing Company.
- Neira, C. J. B., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56-64.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Psychometric assessment of Internet Gaming Disorder in neuroimaging studies: A systematic review. In C. Montag, & M. Reuter (Eds.), *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical implications including smartphone addiction* (pp. 181-208). Springer.
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

- Santoso, S. (2014). *Panduan lengkap SPSS versi 20*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Reagle, J. (2015). Following the joneses: FOMO and conspicuous sociality. *Peer-Reviewed Journal on The Internet*, 20(10). Diambil kembali dari <https://journals.uic.edu/ojs/index.php/fm/article/view/6064>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran harga diri terhadap fear of missing out pada remaja pengguna situs jejaring sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 10(2), 127-138.
- Soetjipto, H. P. (2005). Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 74-91.
- Steinfeld, C., Ellison, N., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 434-445.
- Wade, C., & Tavriss, C. (2007). *Psikologi edisi kesembilan jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Watson, D. (2001). Neurotisme. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*.
- Wicaksono, K. S., & Hadiyati, F. N. R. (2019). Hubungan antara harga diri dengan fear of missing out pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 8(2), 33-37.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.