

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Kurniawan Satrio Wicaksono, Frieda Nuzulia Ratna Hadiyati

*Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

kurniawansatriow08@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengungkapkan ada perbedaan hasil dari hubungan kedua variabel. *Fear of missing out* (FoMO) adalah kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan seseorang ketika membandingkan dirinya orang lain yang memiliki pengalaman lebih menarik dan ia merasa ditinggalkan atau tidak terlibat dalam suatu aktivitas. Harga diri yaitu penilaian setiap individu terhadap dirinya sendiri yang mengindikasikan bahwa ia merasa berharga, bermakna, mampu, dan pantas untuk dicintai. Data diperoleh dari 128 mahasiswa dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* yang kemudian menjadi *convenience sampling* karena subjek yang terpilih tidak hadir pada saat pengambilan data. Alat ukur menggunakan Skala Harga Diri (20 aitem, $\alpha = 0,841$) dan Skala Adaptasi *Fear of Missing Out* dari Przybylski (6 aitem, $\alpha = 0,774$). Analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi sederhana, hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,082$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,355$ ($p < 0,05$), artinya tidak terdapat hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya dengan subjek yang lebih luas dengan mempertimbangkan faktor lain yang berpengaruh pada FoMO.

Kata Kunci: *fear of missing out*, harga diri, mahasiswa tahun pertama

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-esteem and fear of missing out (FoMO) in first-year students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University. Previous studies have revealed that there are differences in the results of the relationship between the two variables. Fear of missing out (FoMO) is someone's concern, fear, and anxiety when comparing himself to someone else who has a more interesting experience and he feels abandoned or not involved in an activity. Self-esteem is the assessment of each individual against himself which indicates that he feels valuable, meaningful, capable, and worthy of being loved. Data obtained from 128 students with using simple random sampling technique which then became convenience sampling because the selected subjects were not present at the time of data collection. The measuring instrument uses the Self-Esteem Scale (20 items, $\alpha = 0.841$) and Fear of Missing Out Scale from Przybylski (6 items, $\alpha = 0.774$). Analysis of the data used is simple regression analysis, the results of the analysis show a correlation coefficient of $r_{xy} = -0.082$ with a significance level of $p = 0.355$ ($p < 0.05$),

meaning that there is no relationship between self-esteem and fear of missing out (FoMO). This research is a matter of consideration for further research with a broader subject taking into account other factors that influence FoMO.

Keywords: *fear of missing out*, harga diri, mahasiswa tahun pertama

PENDAHULUAN

Mahasiswa tahun pertama merupakan mahasiswa yang sedang berada pada lingkungan baru. Mahasiswa tahun pertama umumnya berusia antara 17 sampai 20 tahun. Rentang usia tersebut menurut Sarwono (2012) masih termasuk kategori remaja. Remaja digambarkan oleh Hurlock (2004) sebagai masa yang penuh masalah dan membutuhkan banyak penyesuaian diri yang disebabkan karena terjadinya perubahan harapan sosial, peran, dan perilaku.

Masa perubahan sosial ketika individu memasuki masa kuliah sering muncul perasaan sepi, yang disebabkan karena individu meninggalkan tempat tinggal dan keluarga yang dikenalnya (Santrock, 2003). Banyak mahasiswa baru yang merasa cemas akan bertemu orang-orang baru dan menciptakan kehidupan sosial yang baru. Penelitian yang dilakukan oleh Cutrona (Santrock, 2003) pada mahasiswa di Amerika diadakan 2 minggu setelah ajaran baru dimulai, 75 persen dari 354 mahasiswa baru menyatakan bahwa mereka merasa kesepian sejak pertama kali tiba di kampus

Menjadi bagian dari kelompok menjadi sangat penting bagi mahasiswa yang sedang berada dalam masa remaja akhir, yaitu pada usia 18-21 tahun (Monks, Knoers, Haditono, 2006). Mahasiswa yang menjalani tahun pertama di perguruan tinggi, membutuhkan waktu yang cukup lama untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Karena hal tersebut banyak dari mereka mulai mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh teman yang lain agar tidak tertinggal dan mendapatkan informasi yang sama. Selain itu menjadi bagian dari kelompok juga dikaitkan dengan harga diri, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Brown dan Lohr (dalam Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014).

Kebutuhan berelasi menyebabkan manusia berusaha mencari penerimaan sosial serta berusaha menghindari penolakan dari orang lain atau *social exclusion* (DeWall & Bushman, 2011). Hal ini disebabkan karena adanya penolakan dari orang lain atau *social exclusion* merupakan sakit sosial yang harus dihindari seperti halnya ketika mengalami sakit fisik (DeWall & Bushman, 2011; Eisenberger, Jarcho, Lieberman & Naliboff, 2007). Media sosial merupakan salah satu media yang efektif untuk mengatasi perasaan *social exclusion* (Sheldon, Abad, & Hinsch, 2011).

Bagaimana seorang individu berperilaku memenuhi kebutuhannya dalam mencari penerimaan sosial dan menghindari *exclusion*, dipengaruhi oleh tinggi rendahnya level harga diri individu (Leary, 2010). Tinggi rendahnya tingkat harga diri seseorang menentukan perilaku individu dalam menggunakan media sosial. Penelitian membuktikan bahwa harga diri berkorelasi negatif dengan penggunaan media sosial (Barker, 2009; Jenkins-Guarnieri, Wright & Johnson, 2013; Mehdizadeh, 2010). Pengguna dengan tingkat harga diri rendah akan cenderung menghabiskan waktu lebih lama dalam menggunakan media sosial, Hal tersebut diperkuat oleh penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Steinfield, Ellison & 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.

Beberapa peneliti lain mengungkap hasil yang berbeda, yaitu individu dengan harga diri rendah akan cenderung menggunakan media sosial lebih sering (Barker, 2009; Ellison & Lampe, 2008; Jenkins-Guarnieri, Wright & Johnson, 2013; Mehdizadeh, 2010) sedangkan penelitian lain yang dilakukan Zywica dan Danowski (2008) mengatakan bahwa individu yang memiliki tingkat harga diri rendah terbukti lebih banyak menggunakan media sosial sebagai kompensasi sosial untuk meningkatkan harga dirinya, begitu pula pada individu yang memiliki tingkat harga diri tinggi menunjukkan peningkatan penggunaan media sosial dalam rangka untuk mempertahankan dan melindungi harga dirinya.

Minimnya penelitian yang menguji hubungan harga diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa di Indonesia menjadi celah penelitian di topik ini. Dampaknya masyarakat secara tidak sadar mengalami apa yang dimaksud dengan *fear of missing out* karena tidak banyak informasi yang beredar.

METODE

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Pada awalnya sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling*, akan tetapi kemudian diubah *convenience sampling* pada saat pengambilan data. *Convenience sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang termasuk ke dalam nonprobabilitas (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2012). *Convenience sampling* dilakukan dengan cara mengambil sampel individu yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian. Jumlah populasi penelitian sebanyak 246 orang dengan jumlah subjek untuk *tryout* sebanyak 50 mahasiswa dan subjek untuk penelitian sebanyak 128 mahasiswa.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan adalah Skala Harga diri dan skala adaptasi *fear of missing out* dari Przyblyski. Skala harga diri (20 aitem, $\alpha = 0.841$), yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (Mruk, 2006) dengan aspek kekuatan, keberartian, ketaatan, dan kompetensi. Skala *fear of missing out* (10 aitem, $\alpha = 0,774$), yang disusun berdasarkan aspek Przyblyski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (dalam Reagle, 2015) : *comparison with friends, being left out, missed experiences, compulsion*. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana. Proses analisa data dalam peneitian ini dibantu dengan program komputer dengan menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS) 23.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel *fear of missing out* diperoleh Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,095 dengan signifikansi 0,006 ($p > 0,05$), hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data memiliki distribusi tidak normal. Kemudian hasil uji normalitas pada variabel harga diri diperoleh Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,140 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p > 0,05$), hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data memiliki distribusi tidak normal. Uji linearitas hubungan antara variabel harga diri dan *fear of missing out* mendapatkan hasil $F = 1,388$ dengan nilai signifikansi $p = 0,242$ ($p < 0,05$). Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara harga diri dan *fear of missing out* adalah tidak linier.

Hasil uji hipotesis menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar -0,082 dengan signifikansi 0,355 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat antara harga diri dan *fear of missing out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (73,4%) memiliki penilaian terhadap harga diri pada kategori tinggi, dan tingkat *fear of missing out* (46%) yang berada pada kategori tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

DAFTAR PUSTAKA

- Barker, P. (2009), Critical psychiatry: the limits of madness. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16, 214-215.
- DeWall, C. N., & Bushman, B. J. (2011). Social acceptance and rejection: The sweet and the bitter. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 256-260.
- Eisenberger, N., Jarcho, J., Lieberman, M., & Naliboff, B. (2007). An experimental study of shared sensitivity to physical pain and social rejection. *Pain*, 126, 132-8.
- Hurlock, E.B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2, 38-50
- Wijanto, E. A., & Sutanto, E. M. (2013). Pengaruh harga diri terhadap kepuasan kerja, motivasi kerja dan komitmen organisasional karyawan departemen penjualan pada PT. X. *AGORA*, 1(1).
- Leary, M. R. (2010). Affiliation, Acceptance, and Belonging: The Pursuit of Interpersonal Connection. In *Handbook of Social Psychology* (eds S. T. Fiske, D. T. Gilbert and G. Lindzey).
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 357-64.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Pers.
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. Peer-Reviewed Journal on The Internet. <http://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/rt/printerFriendly/6064/4996>.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J.S. (2012). *Research methods in psychology* (9th Ed). New York, NY: McGraw Hill.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sheldon, K., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A Two-Process View of Facebook Use and Relatedness Need-Satisfaction: Disconnection Drives Use, and Connection Rewards It. *Journal of personality and social psychology*, 100, 766-75.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3, 206-222. doi:10.1037/ppm0000047.

Zywica, J., & Danowski, J. (2008). The Faces of Facebookers: Investigating Social Enhancement and Social Compensation Hypotheses; Predicting Facebook and Offline Popularity from Sociability and Self-Esteem, and Mapping the Meanings of Popularity with Semantic Networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x>.