

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. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>

Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial

Riska Christina¹, Muhammad Salis Yuniardi², Adhyatman Prabowo³

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
riskachristina@gmail.com¹, salis_ardi@yahoo.com², adhyatman@umm.ac.id²

Abstract. *The massive flow of easily-accessed information in social media has affected teenagers with a high level of neuroticism hard to control their behavior in using social media. As a consequence, they are prone to experience anxiety that other people are engaging in some more fun and valuable activities and that they miss the chance to engage in those activities. This anxiety is known as "Fear of Missing Out (FoMO)". This study aimed to investigate the correlation between neuroticism and the Fear of Missing Out among teenagers who actively use social media. This study used a correlational study design with purposive sampling. Subjects of this study were teenagers with a total of 110 between the age of 13-18 that actively use social media in recent months. The instrument used were the Big Five Inventory (BFI) and modified Fear of Missing Out (FoMO) Scale. Data were analyzed using the Pearson Product Moment. Correlation results showed that there was a significant positive correlation between neuroticism and Fear of Missing out (FoMO) scores among teenagers. Coefficient value of the correlation (r) was 0,464 with $p = 0,00 < 0,01$. It can be concluded, the higher the tendency of the teenagers having neuroticism, the higher risk of experiencing anxiety that other people's activities are more fun and valuable. The contribution of the neuroticism to the Fear of Missing Out (FoMO) was 21,5%.*

Keywords: *neuroticism, fear of missing out, foMo, teenagers*

Abstraksi. *Banyaknya informasi yang kini dapat dengan mudah diperoleh melalui media sosial, membuat remaja dengan tingkat neurotisme tinggi mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku bermedia sosial. Akibatnya, mereka akan lebih berisiko mengalami kekhawatiran bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dan berharga serta merasa kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas tersebut. Kekhawatiran ini biasa dikenal dengan istilah Fear of Missing Out (FoMO). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Kriteria subyek penelitian ialah remaja dengan usia antara 13-18 tahun, memiliki akun media sosial serta aktif menggunakannya dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Instrumen yang digunakan ialah Big Five Inventory (BFI) dan Fear of Missing Out Scale (FoMO Scale) yang telah dimodifikasi. Analisa data menggunakan analisis Korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara skor neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja. Nilai koefisien korelasi (r) ialah sebesar 0,464 dengan $p = 0,00 < 0,01$, maka semakin tinggi kecenderungan remaja memiliki neurotisme maka akan semakin tinggi pula risiko untuk mengalami kekhawatiran akan aktivitas orang lain yang dianggap lebih menyenangkan dan berharga. Besaran kontribusi neurotisme terhadap Fear of Missing Out (FoMO) ialah 21,5%.*

Kata kunci: *fear of missing out, FoMo, neurotisme, remaja*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu tahapan dalam perkembangan hidup yang seringkali dikenal sebagai masa peralihan antara kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Muang (dalam Sarwono, 2012) pada masa ini terjadi peralihan dari ketergantungan yang penuh menuju keadaan yang relatif lebih mandiri. Remaja, dari segi sosial dan emosional, harus mulai memisahkan diri dari orang tua atau pengasuh serta mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan kelompok teman sebaya. Hal ini ditandai dengan perubahan pola hubungan remaja dengan orang-orang di sekitar, misalnya kedekatan dengan orang tua yang berkurang diiringi meningkatnya keakraban dengan teman sebaya. Banyak faktor yang memengaruhi proses perkembangan remaja, salah satunya adalah penggunaan media (Santrock, 2012).

Studi mengenai perilaku remaja dalam menggunakan media telah banyak dilakukan. Adapun aktivitas yang sering dilakukan remaja dengan memanfaatkan media antara lain bermain video *games*, mendengarkan musik, menonton televisi, dan mengakses internet. Sebagian besar remaja terutama yang hidup di kota, semakin bergantung pada internet terlepas dari perbedaan dalam hal pemanfaatannya (Santrock, 2012). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) telah melakukan survey pada tahun 2018 terkait penetrasi dan perilaku pengguna internet di seluruh wilayah Indonesia. Hasilnya, dapat diketahui bahwa penetrasi pengguna internet tertinggi termasuk dalam kategori remaja, yakni mencapai 91% di mana media sosial menjadi alasan kedua tertinggi yang mendasari penggunaan internet.

Tingginya akses media sosial pada kelompok usia remaja tidak selamanya memberikan pengaruh yang buruk. Penelitian Valkenburg dan Jochen (2009) mengungkapkan bahwa terdapat kemungkinan bahwa remaja lebih mudah untuk menunjukkan keterbukaan diri secara online daripada secara langsung. Khususnya bagi remaja yang kesulitan dalam berhubungan sosial secara langsung, media sosial memberikan mereka lingkungan yang “aman” dari hal-hal

yang mereka khawatirkan akibat interaksi langsung. Keterbukaan ini menjadi faktor penting dalam menjaga komunikasi remaja dengan teman-temannya, sehingga mengarahkan mereka pada kualitas pertemanan yang lebih baik. Keberhasilan membangun kualitas pertemanan yang baik akan turut meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, di mana kesejahteraan psikologis tersebut nantinya akan memusatkan diri remaja pada karakteristik tumbuh kembang yang positif (Karimah & Frieda, 2016). Sebaliknya, remaja yang tidak memiliki kualitas hubungan dengan teman sebaya yang positif kurang mendapatkan dukungan emosional. Akibatnya, mereka akan lebih rentan untuk memperoleh dampak negatif ketika berada dalam situasi konflik. Hal tersebut terjadi sebab hubungan dan dukungan sosial memberikan kekuatan psikologis yang dibutuhkan untuk mengatasi stres sehingga mengurangi kemungkinan remaja terlibat dalam perilaku-perilaku berisiko (Telzer dkk, 2014). Uraian tersebut menandakan bahwa media sosial pada dasarnya memiliki peran dalam membantu proses perkembangan remaja dengan cara menjaga dan meningkatkan hubungan dengan teman sebaya (Xin dkk, 2017). Di samping itu, media sosial juga dapat digunakan sebagai sarana untuk berbagi informasi mengenai berbagai topik seperti kesehatan dan pendidikan, serta dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam memanfaatkan teknologi terbaru (Tartari, 2015).

Terlepas dari manfaatnya, media sosial tentu juga memiliki konsekuensi lain yang perlu mendapatkan perhatian mengingat 86% siswa kelas 7–12 tercatat mengakses media sosial setiap harinya (*Center for Addiction and Mental Health*, 2017). Beberapa ahli perkembangan menyebutkan bahwa remaja memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan perbandingan sosial saat mengevaluasi dirinya (Santrock, 2010). Survei mencatat bahwa 57% remaja usia 13 tahun memiliki keinginan yang kuat untuk memeriksa akun media sosial mereka paling tidak enam kali sehari meskipun tidak untuk mengunggah sesuatu, melainkan *stalking*.

Beberapa menyatakan bahwa mereka memeriksa media sosial lebih dari seratus kali

sehari (Manning, 2016). Tingginya keinginan diiringi mudahnya aksesibilitas terhadap aktivitas dan kehidupan orang lain berpotensi meningkatkan kecenderungan remaja dalam melakukan perbandingan sosial tersebut.

Mereka yang mengakses media sosial selama dua jam atau lebih, berisiko tinggi mengalami kecemasan ketika membandingkan diri dengan obyek yang dianggapnya ideal, misalnya teman atau bahkan selebritis. Hal itu akan mendorong remaja membentuk harapan yang tidak realistis terkait kecantikan dan *body image*. Akibat lainnya yakni kecenderungan remaja untuk memandang dirinya sebagai seseorang yang kesepian dan depresi. Selain itu, remaja juga berisiko mengalami atau menyaksikan *cyberbullying*, mengalami gangguan tidur serius baik secara kualitas maupun kuantitas, dimana itu merupakan hal penting yang mendukung proses perkembangan yang sehat (Sklar, 2017). Penggunaan media sosial dalam beberapa kasus turut berpengaruh di bidang akademik siswa dimana mereka akan mengalami penurunan konsentrasi dalam proses pembelajaran di kelas (Tomczyk & Elma, 2018).

Dampak lain yang akan dialami remaja dari aktivitas bermedia sosial ialah *Fear of Missing Out* (FoMO) (Sklar, 2017). FoMO merupakan kekhawatiran yang dialami seseorang bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya, dimana perasaan tersebut dipicu oleh pembaharuan (*update*) aktivitas orang lain melalui media sosial (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013). Seperti yang telah diketahui bahwa penggunaan media sosial saat ini telah menyebar ke seluruh bagian kehidupan manusia, bahkan hingga ranah paling pribadi sekalipun. Media sosial memungkinkan seseorang dengan mudah mendapatkan kesempatan untuk memberi sekaligus menerima informasi, dalam hal ini informasi mengenai aktivitas sehari-hari (Abel, Cheryl & Sarah, 2016). Oleh karena kesempatan untuk mendapatkan informasi jauh lebih banyak dari sebelumnya. Hal ini membuat penggunaannya mengetahui apa yang tidak seharusnya mereka ketahui. Inilah yang menyebabkan media sosial memiliki peran

terhadap kemunculan FoMO.

Pada dasarnya FoMO merupakan suatu kebutuhan individu untuk selalu terhubung dengan aktivitas sosial orang lain. Perilaku tersebut tentu didahului oleh motivasi atau dorongan tertentu sehingga dapat muncul sebagai tindakan. Salah satu teori yang dapat menjelaskan motivasi pada individu ialah *Self Determination Theory* (SDT). Kesehatan psikologis didasarkan atas tiga kebutuhan psikologis dasar yakni kompetensi, otonomi, dan keterhubungan dan FoMO dapat dipahami sebagai akibat kurangnya pemuasan ketiga kebutuhan dasar tersebut (Song dkk, 2017). Przybilsky dkk. (2013) menyebutkan bahwa SDT merupakan sebuah pendekatan yang mengemukakan bahwa tercapainya regulasi diri yang efektif dan kesejahteraan psikologis bergantung pada kepuasan dalam pemenuhan tiga kebutuhan psikologis yakni kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan.

FoMO dapat dipahami sebagai krisis dalam meregulasi diri sebagai akibat dari tidak terpenuhinya ketiga kebutuhan dasar tersebut (Przybylski dkk, 2013). Berdasarkan uraian tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat tiga faktor yang menyebabkan individu mengalami FoMO antara lain: (1) tidak terpenuhinya kebutuhan akan kompetensi, (2) tidak terpenuhinya kebutuhan akan otonomi, (3) tidak terpenuhi kebutuhan akan keterhubungan.

Fakta bahwa penggunaan media sosial berakibat pada munculnya FoMO juga diperkuat oleh hasil penelitian yang menemukan bahwa individu yang mengalami FoMO adalah mereka yang menggunakan media sosial secara berlebihan, misalnya sesaat setelah bangun tidur, saat makan, bahkan saat berkendara (Przybylski dkk, 2013). Selain itu, sebuah survey telah dilakukan terhadap 900 partisipan di Singapura dan Amerika untuk mengetahui sikap mereka terhadap penggunaan media sosial. Hasilnya 684 partisipan menyatakan bahwa mereka merasa tertinggal ketika tidak memeriksa akun media sosial. Hal ini berarti 72% partisipan mengalami FoMO sebagai akibat dari penggunaan media sosial. Lebih jauh lagi, remaja merupakan kelompok usia yang paling banyak mengalami

FoMO yakni mencapai 65% (JWT Intelligent, 2012).

Kehidupan remaja tampaknya memang tidak dapat terlepas dari media sosial. Di Australia, 56% remaja termasuk pengguna media sosial berat. Berdasarkan angka tersebut, tidak mengherankan jika satu dari dua remaja Australia tercatat mengalami FoMO. Sebanyak 54% remaja dengan tingkat FoMO yang tinggi melaporkan bahwa mereka merasa takut jika teman mereka memperoleh pengalaman yang lebih berharga, sebanyak 60% merasa khawatir ketika mereka mendapati teman sedang bersenang-senang tanpa mereka, dan 63% merasa terganggu ketika mereka melewatkan pertemuan yang telah direncanakan bersama-sama (*Australian Psychological Society [APS]*, 2015).

Ketika individu mengikuti aktivitas sosial orang lain, hal tersebut membuat dirinya secara sadar maupun tidak sadar melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang yang diikuti. Sebuah studi yang dilakukan oleh Alt (dalam Jood, 2017) terhadap mahasiswa untuk menguji adanya hubungan antara FoMO, media sosial dan tiga konstruk motivasi, mendapati hasil bahwa individu yang menggunakan media sosial dalam waktu yang lama akan cenderung membandingkan hidup mereka dengan orang lain. Seperti yang diketahui bahwa penggunaan media sosial merupakan faktor utama munculnya FoMO. Studi tersebut juga menjelaskan bahwa ketika individu mengikuti aktivitas orang lain, terlebih mereka yang tidak dikenal sama sekali, akan mengalami rasa inferioritas atau rendah diri yang lebih berat.

Hal lain yang menjadi persoalan penting ketika membahas FoMO ialah dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Przybylski dkk, 2013). Sebuah studi yang dilakukan untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara FoMO dengan kepuasan hidup individu mengungkap bahwa terdapat hubungan negatif di antara keduanya, dimana subyek dengan tingkat FoMO yang tinggi memiliki kepuasan hidup rendah dan sebaliknya. Selain itu, ditemukan pula bahwa individu yang kebutuhan psikologisnya kurang terpenuhi, dalam hal ini kebutuhan akan

kompetensi, otonomi, dan keterhubungan, memiliki skor FoMO yang tinggi. Garzberg dan Lieberman (dalam Jood, 2017) mengemukakan bahwa FoMO membuat individu cenderung mempersepsi diri secara negatif oleh karena rasa penolakan dan perasaan tidak dilibatkan dalam aktivitas sosial. Lebih jauh lagi, FoMO juga terbukti berkorelasi positif dengan depresi dan rendahnya tingkat perhatian individu (Baker, Heather & Angie, 2016).

Seperti yang telah disebutkan bahwa topik mengenai FoMO tentu tidak dapat terlepas dari perilaku individu dalam menggunakan media sosial. Pola perilaku individu dalam bermedia sosial ini dicerminkan oleh *traits* dalam kepribadian (Zuniga, Trevor, Brigitte, & James, 2017). Hal tersebut dikarenakan kepribadian mengandung karakteristik internal yang cukup stabil sehingga menjadi dasar terbentuknya sebuah perilaku (Liftiah, Lutfi, & Febrina, 2016). Seperti yang telah diketahui bahwa setiap individu pasti memiliki perbedaan pola kepribadian. Guna mengidentifikasinya, berbagai pendekatan telah banyak dikembangkan. Salah satu pendekatan yang sering digunakan untuk mengetahui karakteristik kepribadian individu ialah *Big Five Personality*. Pendekatan ini merupakan salah satu yang paling sering digunakan para psikolog kepribadian oleh karena karakteristiknya yang kuat, jelas, dan ringkas dalam menggambarkan individu (John & Srivastava, 1999).

Neurotisme merupakan salah satu dalam konsep kepribadian *Big Five Personality* atau *Five Factor Model* (FFM). McCrae dan Costa (2006) mendefinisikan neurotisme sebagai sebuah yang bergerak dari kestabilan emosi dan kemampuan untuk beradaptasi menuju ketidakstabilan emosi dan ketidakmampuan menyesuaikan diri. Cattell (dalam Sarafino, 1990) mendefinisikan neurotisme sebagai kecemasan, demikian guna mengetahui skor neurotisme individu, tidak dapat dilakukan dengan melakukan pengukuran terhadap kecemasan atau depresinya. Neurotisme tinggi dikarakteristikan dengan kondisi emosional yang fluktuatif, perasaan cemas, sedih, depresi, tegang, sensitif, serta mudah merasa bersalah,

frustrasi, takut, dan merasa tidak aman dalam berhubungan dengan orang lain. Individu dengan neurotisme tinggi juga cenderung lebih fokus pada kritik-kritik negatif dan seringkali mengalami suasana hati yang buruk. Selain itu neurotisme tinggi juga akan menyebabkan individu cenderung bertindak impulsif, artinya tindakan-tindakannya didasarkan pada keinginan dan sulit untuk menunda pemuasan keinginan tersebut. Hal ini diwujudkan dalam bentuk tindakan-tindakan yang berlebihan (Jerenimus, 2015). Perbedaan dalam hal definisi neurotisme tersebut akhirnya memunculkan sebuah definisi yang disepakati dimana intinya neurotisme merupakan kecenderungan untuk mengalami emosi negatif, seperti perasaan cemas, sedih, tegang, dan gugup (Ormel dkk, 2013). Berbagai emosi negatif yang dialami individu dengan neurotisme tinggi selalu diikuti dengan persepsi bahwa mereka sedang berada dalam lingkungan yang berbahaya (Jerenimus, 2015).

Pada dasarnya, penggunaan media sosial bagi remaja bertujuan untuk menjalin dan mengembangkan hubungan sosial guna membantu proses perkembangan yang lebih baik. Hal ini menjadi krusial sebab merasa terhubung dan diterima oleh teman sebaya merupakan hal yang penting bagi perkembangan remaja. Aktivitas melalui media sosial memungkinkan para remaja dapat memenuhi kebutuhannya untuk menjadi bagian dari kelompok sosial. Khususnya bagi remaja dengan tingkat neurotisme tinggi, yang seringkali merasa kesulitan untuk terlibat dalam komunikasi secara langsung. Meskipun di sisi lain mereka akan berisiko lebih tinggi untuk merasakan ketakutan dan kecemasan akan melewatkan aktivitas yang menyenangkan dari orang-orang dalam kelompok sosial itu sendiri (Oberst, Elisa, Benjamin, Matthias & Andres, 2017). Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menjadi pemicu kemunculan FoMO, bahkan berpotensi untuk

memperburuk keadaan tersebut (Przybylski dkk, 2013). Mengingat segala perilaku individu tidak akan terlepas dari kepribadian, oleh karena itu penelitian ini ingin mempelajari apakah ada hubungan antara salah satu kepribadian yakni neurotisme dengan FoMO yang dialami remaja pengguna aktif media sosial. Mengingat berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, FoMO berkaitan dengan kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian kuantitatif ialah penelitian dengan data berupa angka-angka dan dianalisis menggunakan analisis statistik (Sugiyono, 2015). Sedangkan desain penelitian korelasional yaitu studi yang mempelajari hubungan dua variabel atau lebih yaitu sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain. Derajat hubungan variabel dinyatakan dalam suatu indeks yang disebut koefisien korelasi (Noor, 2011). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara skor FoMO yang dialami remaja pengguna aktif media sosial.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu sehingga subyek menjadi layak untuk dijadikan sampel (Noor, 2011). Pertimbangan yang dimaksud adalah remaja dengan rentang usia antara 13-18 tahun, memiliki akun media sosial, dan aktif menggunakannya dalam kurun waktu 1 bulan terakhir. Remaja dipilih sebagai subyek penelitian sebab penetrasi pengguna internet tertinggi berasal dari kelompok usia tersebut dimana mayoritas menggunakannya untuk mengakses media sosial (APJII, 2017). Berdasarkan pertimbangan tersebut didapatkan

Tabel 1. Deskripsi Subyek Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	63	57,3%
Perempuan	47	42,7%
Jumlah	110	100%

subyek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 110 orang.

Penelitian ini melibatkan dua variabel yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) yakni neurotisme dengan variabel terikat (Y) yaitu FoMO. Neurotisme dalam penelitian ini merupakan salah satu kepribadian dalam pendekatan *Big Five Personality* yang identik dengan emosi-emosi negatif dengan kecenderungan akan rasa cemas, kompulsivitas, kurang mampu menyesuaikan diri, serta emosional. Kecenderungan sifat dalam tersebut diasumsikan dapat mengarahkan perilaku individu pada penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga memicu kemunculan FoMO. *Big Five Inventory* (BFI) hasil adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Ramdhani (2012) merupakan skala yang akan digunakan untuk mengukur skor neurotisme pada subyek (salah satu itemnya yakni "Sering merasa khawatir"). Instrumen asli BFI terdiri atas 44 item tersusun atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dimana setiap item memiliki skor 1 – 5 dimulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Selanjutnya, FoMO dalam penelitian ini ialah kekhawatiran yang dialami remaja bahwa orang lain atau teman-temannya sedang melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan dari dirinya atau tanpa dirinya di luar sana dimana pemikiran-pemikiran tersebut diperoleh melalui aktivitas bermedia sosial. Instrumen yang akan digunakan untuk mengetahui skor FoMO yang dialami remaja ialah *Fear of Missing Out Scale* (FoMO Scale) oleh Przybylski dkk. (2013). Skala tersebut diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia kemudian dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. FoMO Scale hasil modifikasi terdiri atas tujuh item dimana masing-masing item dinilai dengan skor 1 – 5 dimulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju.

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas pada kedua alat ukur, diperoleh hasil bahwa jumlah item valid pada BFI berjumlah 26 item dengan reliabilitas item neurotisme 0,72. Sedangkan jumlah item valid pada FoMO Scale Modifikasi berjumlah 7 item dengan tingkat reliabilitas 0,77.

Penelitian dilakukan berdasarkan tiga prosedur. Tahap persiapan dimulai dengan menentukan fenomena yang akan diangkat ke dalam penelitian. Dilanjutkan dengan menentukan variabel untuk kemudian mempelajari kajian teoritisnya. Berikutnya yaitu mencari alat ukur yang sesuai dengan variabel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan ialah BFI hasil adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Ramdhani (2012) yang terdiri atas 44 aitem. Instrumen penelitian kedua menggunakan FoMO Scale yang dibuat oleh Przybylski dkk. (2013), terdiri atas 10 item yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti. Selanjutnya, peneliti melakukan *try out* terhadap BFI serta FoMO Scale Modifikasi. *Try out* dilakukan terhadap 56 subyek dengan usia 13 – 18 tahun yang memiliki akun media sosial dan aktif menggunakannya dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Usai melakukan *try out* dan mendapatkan hasil validitas serta reliabilitas instrumen, peneliti selanjutnya mengurus perizinan ke sekolah untuk melakukan pengambilan data.

Tahap selanjutnya yakni pelaksanaan, peneliti melakukan pengambilan data dengan menyebarkan instrumen penelitian berupa skala cetak. Tahap terakhir yakni analisa terhadap data subyek yang memenuhi kriteria. Data yang diperoleh selanjutnya diolah dengan analisis uji korelasi *Pearson Product Moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji korelasi *Pearson Product Moment* dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel neurotisme dengan FoMO pada remaja pengguna aktif media sosial. Hubungan yang signifikan antara dua variabel dapat terjadi apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05. Dari hasil uji korelasi didapat nilai signifikansi $0,00 p < 0,01$. Arah hubungan kedua variabel dapat dilihat dari angka *Pearson Correlation* yang bernilai positif yaitu 0,464, berarti bahwa semakin tinggi skor neurotisme pada individu maka akan semakin tinggi pula skor FoMO pada individu tersebut dan sebaliknya. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, didapati besaran

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment Neurotisme dengan FoMO

Uji	Hasil
Koefisien Korelasi (r)	0,464
Koefisien Determinasi (r^2)	0,215
Taraf Kemungkinan Kesalahan	1% (0,01)
Nilai Signifikansi (p)	0,000

nilai koefisien determinasi (r^2) yaitu 0,215 yang berarti bahwa kontribusi variabel neurotisme terhadap FoMO sebesar 21,5%.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap remaja pengguna aktif media sosial untuk mengetahui hubungan antara neurotisme dengan FoMO yang dialami, didapati hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara keduanya ($r = 0,464$; $p < 0,01$). Semakin tinggi kecenderungan remaja untuk mengalami dan berperilaku berdasarkan emosi-emosi negatif maka semakin tinggi pula kekhawatiran bahwa orang lain sedang mengalami peristiwa yang lebih berharga atau menyenangkan dan ia merasa kehilangan kesempatan untuk dapat terlibat dalam peristiwa tersebut. Dimana berbagai peristiwa itu dapat dengan mudah diketahui melalui aktivitas media sosial. Sebaliknya, semakin rendah kecenderungan remaja untuk mengalami dan berperilaku berdasarkan emosi-emosi negatif maka semakin rendah pula kekhawatiran akan kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas orang lain yang dianggap lebih berharga atau menyenangkan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Liftiah dkk. (2016) dan penelitian oleh Tresnawati (2016) untuk mengetahui apakah trait kepribadian dalam *Big Five Personality* dapat memprediksi FoMO pada mahasiswa, mendapati hasil bahwa neurotisme berkorelasi secara negatif dengan FoMO yang dialami. Artinya semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk mengalami dan berperilaku berdasarkan emosi-emosi negatif, semakin rendah kekhawatiran yang dirasakan bahwa orang lain sedang mengalami peristiwa yang lebih menyenangkan dan semakin rendah pula rasa kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam peristiwa tersebut, dan sebaliknya. Perbedaan hasil yang

didapatkan dapat terjadi akibat perbedaan kriteria subyek yang dilibatkan dalam penelitian. Sebagaimana hasil penelitian Aldinger dkk. (2014) yang mengemukakan bahwa terdapat perubahan tingkat neurotisme yang signifikan dari masa remaja menuju dewasa awal. Dimana penurunan tingkat neurotisme terjadi setelah individu berusia 18 tahun.

Seperti yang telah diketahui bahwa manusia merupakan makhluk yang saling membutuhkan satu sama lain seumur hidupnya. Hal ini yang mendorong setiap individu untuk selalu berusaha membangun hubungan sosial. Pada masa remaja, terjalannya hubungan sosial khususnya dengan teman sebaya merupakan faktor penentu yang penting guna terbentuknya mental yang sehat (World Health Organization, 2018). Dari sisi perkembangan psikologis, remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh kelompoknya. Terpenuhinya kebutuhan tersebut akan menghasilkan perasaan senang sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Sebaliknya, tidak terpenuhinya kebutuhan tersebut berakibat pada timbulnya stres dan kecemasan yang ekstrim (Santrock, 2010). Hal ini sejalan dengan *Social Determination Theory* (SDT) yang menyebutkan bahwa kebutuhan akan keterhubungan (*need of relatedness*) yakni kebutuhan untuk berhubungan sosial serta mencapai kualitas hubungan yang baik merupakan pusat kebutuhan dan kesejahteraan psikologis (Ryan & Edward, 2000).

Remaja dengan neurotisme tinggi akan mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan akan keterhubungan (*need of relatedness*). Hal tersebut dikarenakan mereka seringkali merasa tidak mampu, rendah diri, dan mudah merasa diremehkan (Watson, 2001). Selain itu, remaja dengan neurotisme tinggi juga akan mengalami kecemasan jika harus terlibat dalam

interaksi sosial secara langsung sehingga media sosial seringkali digunakan sebagai sarana pemenuhan kebutuhan untuk diterima, disukai, serta terlibat dalam kelompok (Blackwell dkk, 2017). Disisi lain, terdapat karakteristik neurotisme yang perlu menjadi perhatian dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial, yakni kontrol diri. Penelitian Fetterman dkk. (2010) mendapati hasil bahwa individu dengan neurotisme tinggi memiliki tingkat kontrol diri yang rendah dimana hal ini akan mengarahkan mereka pada penggunaan media sosial yang berlebihan. Sebagaimana neurotisme yang selalu diidentikkan dengan ketidakstabilan emosi, penelitian Germaine dan Bewley (2016) mengungkapkan bahwa individu dengan ketidakstabilan emosi akan cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan. Selanjutnya, Germaine dan Bewley (2016) juga mencatat bahwa individu yang mengalami FoMO ialah mereka yang menggunakan media sosial secara berlebihan. Hal yang sama juga ditemui dalam hasil penelitian yang dilakukan Przyblysky dkk. (2013) yang mengemukakan bahwa akses media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan penggunaan mengalami FoMO.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 110 remaja SMP (SMP mana? Nama disamarkan), diketahui bahwa 56% diantaranya berada dalam kategori neurotisme tinggi. Artinya, 62 remaja memiliki karakteristik pencemas, temperamental, sentimental, emosional, dan rentan (Feist & Feist, 2010). Bila mengacu pada hasil penelitian Watson (2001), dapat dikatakan pula bahwa 6 dari 10 remaja yang terlibat dalam penelitian ini memiliki kecenderungan untuk lebih sering mengalami berbagai emosi negatif misalnya kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, rasa malu, serta selalu menyalahkan diri sendiri atas permasalahan yang dihadapi. Selain itu, mereka juga lebih rentan mengalami stres dan kesulitan menanganinya. Kesulitan ini juga dibuktikan dari hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja dengan neurotisme tinggi akan menggunakan metode *avoidance coping* atau penghindaran ketika menghadapi situasi yang tidak diharapkan (Gomez dkk, 1999). Da-

lam kaitannya dengan hubungan sosial, mereka akan memiliki kualitas hubungan yang kurang baik oleh karena karakteristik yang dimilikinya (Wang, 2018). Temuan ini juga perlu mendapatkan perhatian lebih mengingat neurotisme merupakan bagian mendasar dari kepribadian yang memiliki implikasi sangat besar bagi kesehatan fisik maupun psikologis. Neurotisme berkontribusi pada terjadinya banyak tindakan berbahaya, serta mengganggu kemampuan individu dalam mengatasinya (Widiger & Joshua, 2017).

Perbedaan tingkat neurotisme yang dialami individu dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Diantara keduanya, faktor lingkungan memegang peranan lebih besar dalam memengaruhi tingkat neurotisme pada masa remaja (Jeronimus, 2015). Selanjutnya, Jeronimus (2015) menambahkan bahwa faktor lingkungan yang dimaksud diantaranya hubungan individu dengan lingkungan yang penuh tekanan. Hal ini terjadi karena bila dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya, remaja merupakan periode dimana individu paling banyak melakukan penyesuaian diri dengan standar teman sebaya (Santrock, 2012). Sedangkan seperti yang diketahui bahwa setiap individu memiliki kemampuan berbeda sehingga ketidakmampuan mencapai standar yang diinginkan dapat mengarahkan remaja pada situasi yang tidak diharapkan serta menimbulkan tekanan. Faktor lingkungan yang memengaruhi tingginya neurotisme pada remaja selanjutnya ialah peran sosial (Jeronimus, 2015). Dimana pada masa ini, remaja telah harus membiasakan terpisah dengan orang tua untuk belajar mengenai peran apa yang harus mereka lakukan dalam konteks sosial (Miller, 2015).

Selanjutnya, penelitian ini mendapati hasil bahwa persentase remaja dengan tingkat FoMO tinggi ialah sebesar 36%. Hal ini berarti sebanyak 40 dari 110 remaja mengalami kekhawatiran bahwa orang lain sedang mengalami sesuatu yang lebih berharga atau menyenangkan dan merasa dirinya kehilangan kesempatan untuk dapat terlibat dalam situasi tersebut. Adapun kekhawatiran itu dipicu dari penggunaan media sosial mengingat keseluruhan remaja ter-

catat aktif mengakses media sosial dalam kurun waktu satu bulan terakhir sehingga dapat dikategorikan sebagai pengguna aktif (Emmanouilides & Katty, 2000). Sebagaimana penelitian sebelumnya oleh Przybylski dkk. (2013) yang membuktikan bahwa individu yang berisiko tinggi mengalami FoMO ialah mereka yang memiliki akses terhadap aktivitas orang lain melalui media sosial.

Temuan ini penting untuk diperhatikan mengingat 4 dari 10 remaja diketahui mengalami FoMO akibat penggunaan media sosial. Seperti yang diketahui bahwa FoMO memicu dampak negatif baik fisik, psikologis, serta secara sosial bagi individu yang mengalaminya. Penelitian yang dilakukan oleh Alt (2015) terhadap 296 pelajar mengemukakan bahwa dalam konteks akademik, FoMO berpotensi mengurangi konsentrasi di kelas oleh karena penggunaan media sosial selama proses belajar mengajar berlangsung. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Mylivaskaya dkk. (2018) yang menunjukkan bahwa pelajar berpotensi lebih besar mengalami FoMO pada saat mengerjakan tugas-tugas akademik. Selanjutnya, mengacu pada hasil penelitian Elhai, Jason, Robert, dan Brian (2016) FoMO juga dapat mengarahkan remaja pada perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah (*problematic smartphone use*). Penggunaan *smartphone* bermasalah yang dimaksud ialah kondisi ketika remaja terpisah dengan *smartphone*, ia akan merasakan kecemasan serta gejala fisik misalnya tekanan darah meningkat dan jantung berdebar. Dari sisi psikologis, FoMO terbukti berkorelasi secara negatif terhadap *psychological wellbeing* dimana individu dengan FoMO akan cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah serta berisiko lebih tinggi mengalami depresi (Przybylski dkk, 2013 ; Baker dkk, 2016). Lebih jauh lagi penelitian Roberts dan David (2016) mengemukakan bahwa FoMO berhubungan secara positif dengan perilaku acuh terhadap lingkungan dimana individu yang mengalaminya akan terus fokus pada ponsel sehingga tidak memperhatikan orang dan lingkungan sekitar. Hal tersebut diketahui dapat menjadi memicu rusaknya hubungan sosial.

Selanjutnya, dari penelitian yang telah dilakukan didapati kontribusi variabel neurotisme terhadap FoMO yang dialami remaja ialah sebesar 21,5% sedangkan 78,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Adapun variabel lain yang dapat turut memengaruhi tingkat FoMO yakni tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar diantaranya kebutuhan akan otonomi dan kompetensi (Przybylski dkk, 2013). Kebutuhan akan otonomi dalam hal ini kebutuhan individu untuk dapat bebas menentukan keputusan penting dalam hidup sedangkan kebutuhan akan kompetensi yakni kebutuhan untuk dapat menguasai pengalaman yang membuat individu mampu menghadapi lingkungannya secara efektif (Compton, 2005). Kelebihan dari penelitian ini terletak pada kebaruan variabel dimana FoMO tergolong variabel yang baru sehingga penelitian mengenai hal ini belum banyak dilakukan di Indonesia, khususnya pada remaja. Kebaruan isu yang diangkat diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya mengingat terdapat perbedaan hasil yang diperoleh dari penelitian sebelumnya. Kelemahan penelitian ini ialah tidak dapat digunakan untuk menggeneralisasi kondisi remaja secara keseluruhan sebab lokasi penelitian hanya di Kota Malang. Teknik analisis korelasional yang digunakan juga menyebabkan peneliti tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat antar variabel penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dari penelitian yang telah dilakukan, didapati hasil bahwa neurotisme berhubungan positif dan signifikan terhadap FoMO. Hal tersebut berarti hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif antara variabel bebas dan terikat yakni neurotisme dengan FoMO dapat diterima. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki kecenderungan tinggi untuk berperilaku berdasarkan emosi-emosi negatif memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekhawatiran mendalam akibat penggunaan media sosial. Adapun kekhawatiran yang dimaksud ialah khawatir bahwa orang lain di luar sana sedang melakukan sesua-

- Gomez, R., K. Holmberg, J. Bounds, C. Fullarton, A. & Gomez. (1999). Neurotisme and extraversion as predictors of coping styles during early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 27, 3 - 17
- Elhai, J., D., Jason, C. L., Robert, D., D., & Brian, J., H. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509 - 516
- Emmanouilides, C., & Katty, H. (2000). Internet usage : predictors of active users and frequency of use. *Journal of Interactive Marketing*, 14, 17 - 32
- Feist, J., & Gregory J., F. (2010). *Teori Kepribadian*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Humanika
- Fetterman, A., K., Michael, D., R., Scott, O., Kathryn., G. (2010). Neurotisme as a risk factor for behavioral dysregulation : a mindfulness-mediation perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 301 - 321
- Hurlock, E. B. (2012). *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga
- Jeronimus, B. F. (2015). *Neurotisme and Environments: A story about emotional (in)stability*. Dissertation, Behavioral and Cognitive Neuroscience University of Groningen
- John, O., P., & Sanjay, S. (1999). *The big five trait taxonomy : history, measurement, and theoretical perspective*. *Handbook of Personality: Theory and Research*. New York : Guilford Press
- Jood, T. Ella. (2017). Missing the present for the unknown : the relationship between fear of missing out (FoMO) and life satisfaction. *Dissertation*. Clinical Psychology University of South Africa
- JWT Intelligence. (2012). *Fear of Missing Out (FoMO)*. Retrieved from <https://www.jwtintelligence.com/2012/05/data-point-our-unhappy-addiction-to-social-media>
- Karimah, S. A. & Frieda, N. R. H. (2016). Perbedaan psychological wellbeing remaja ditinjau dari persepsi pola asuh orang tua. *Jurnal Empati*, 5, 291 - 295
- Liftiah, L Dahriyanto, F Tresnawati. (2016). Personality traits prediction of fear of missing out in college students. *International Journal of Indian Psychology*, 3, 129 – 136
- Manning, A., (2016, 16 Juni). *Teens are crippled by social media-fueled FoMO*. Retrieved from <https://www.vocativ.com/329926/teen-social-media-fomo/index.html>
- Miller, J. C. (2015, 25 Maret). *Developmental challenges of adolescents/teenagers*. Retrieved from <http://jeffmillerphd.com/developmental-challenges-of-adolescentsteenagers/>
- Milyavskaya, M., Mark, S., Nora. H., & Richard., K. (2018). Fear of missing out : prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FoMO. *Motivation and Emotion*, volume 42, 725–73
- Noor, J. (2011). *Metodologi Penelitian*. Prenada Media Group : Jakarta
- Oberst, U., Elisa, W., Benjamin, S., Matthias, B., & Andres, C. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescent: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescent*, 55, 51 – 60
- Ormel, Johan, dkk. (2013). Neurotisme and common mental disorder : meaning and utility of a complex relationship. *Clinical Psychology Rev*, 33, 686 - 697

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*, 1841 – 1848
- Ramdhani, N. (2012). Adaptasi bahasa dan budaya inventory big five. *Jurnal Psikologi, 39*, 189 – 207
- Roberts, J., A., & Meredith E., D. (2016). My life become a major distraction from my cell phone: partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior, 54*, 134 – 141
- Ryan, R. M., & Edward, L. D. (2001). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68 – 78
- Santrock, J.W. (2010). *Remaja*. Edisi 11. Jakarta : Erlangga
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : Erlangga
- Sarwono, S. W. (2015). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Pers
- Sklar, A. (2017, 4 Oktober). *How could students' use of social media be affecting their mental health?*. Retrieved from <https://www.edcan.ca/articles/students-use-social-media-affecting-mental-health/>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Tartari, E. (2015). Benefit and risk of children and adolescents using social media. *European Scientific Journal, 11*, 321 - 331
- Telzer, E. H., Andrew, J., F., Matthew, D., L., Michelle, E., M., & Adriana, G. (2014). The quality of adolescents' peer relationship modulates neural sensitivity to risk taking. *Soc Cogn Affect Neurosci. 10*(3), 389–398.
- Tomczyk, L., & Elma, S., L. (2018). Fear of Missing Out (FoMO) among youth in bosnia and herzegovina – scale and selected mechanism. *Children and Youth Service Review, Elsevier, vol. 88*, 541-549
- Tresnawati, F.R. (2016). Hubungan antara the big five personality traits dengan fear of missing out about social media pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 3*, 179 - 185
- Valkenburg, P. M., & Jochen P. (2009). Social consequences of the internet for adolescent : a decade of research. *Current Direction in Psychological Science, 18*, 1 – 5
- Wang, B., & XinQi, D. (2018). The association between personality and loneliness : findings from a community-dwelling chinese aging population. *Gerontology & Geriatric Medicine, 4*, 1 - 8
- Watson, D. (2001). Neurotisme. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*
- Widiger, T., A., & Joshua R., O. (2017). Neurotisme is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World Psychiatry, 2*, 144-145
- World Health Organization. (2018, 18 September). *Adolescent mental health*. Retrieved from dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Xin, Miao, Xing, J., Pengfei, W., Houru, L. Mengcheng, W., & Hong, Z. (2017). Online activities, prevalence of internet addiction and risk factors related to family and school among adolescent

in china. *Addictive Behavior Reports*, 7, 14 – 18

Zuniga, H. G., Trevor, D., Brigitte, H., & James. L. (2017). Personality traits and social media use in 20 countries : How personality relates to frequency of social media use, social media news use, and social media use for social interaction. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 20, 540 – 550