

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING
OUT ON FASHION* PADA MAHASISWA UNISSULA
ANGKATAN 2021**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi (S1)



Disusun Oleh:

Putri Ayuning Tyas
(30702100162)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*
FASHION PADA MAHASISWA UNISSULA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Putri Ayuning Tyas
30702100162

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Abdurrohim, S.Psi., M.Si

21 Mei 2025

Semarang, 21 Mei 2025

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang


Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK.210799001

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara Konsep Diri dengan Fear of Missing Out Fashion pada Mahasiswa Unissula

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Putri Avuning Tyas

30702100162

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 28 Mei 2025

Dewan Penguji

1. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si
2. Falasifatul Falah, S.Psi., M.A.
3. Abdurrohim, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 28 Mei 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Putri Ayuning Tyas dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 21 Mei 2025

Yang Menyatakan



Putri Ayuning Tyas
30702100162



MOTTO

“Janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah, kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain”

(QS. An-Nisa: 32)

“Ketika sibuk mengejar apa yang orang lain punya, kita sering lupa mensyukuri apa yang sudah kita miliki”

“Angan-angan yang dulu mimpi belaka, kita gapai segala yang tak disangka”

(Hindia)



PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tua saya Bapak Budiono dan Ibu Murjiyah, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup saya. Kepada bapak saya, terima kasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah demi anaknya bisa sampai tahap ini, demi bisa mengenyam pendidikan sampai ke tingkat ini. Untuk ibu saya, terima kasih atas segala doa, motivasi, dan harapan yang selalu mendampingi setiap langkah saya. Terima kasih atas kasih sayang tanpa batas, atas kesabaran dan pengorbanan yang selalu mengiringi langkah hidup saya.

Kepada Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, sebagai rasa hormat dan terima kasih karya ini dipersembahkan kepada institusi yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa studi.

Dosen pembimbing saya Bapak Abdurrohman, S.Psi, M.Si atas segala bimbingan, ilmu dan arahan yang tak ternilai selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah membalas segala kebaikan dan ketulusan Bapak.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan ridho, rahmat, hidayah serta inayahnya kepada peneliti, sehingga karya skripsi ini terselesaikan yang menjadi salah satu syarat untuk mencapai derajat S1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapat syafa'at dari beliau.

Penulis mengakui dalam proses penulisan ini banyak kendala dan rintangan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan, dan motivasi yang diberikan oleh semua pihak secara moril maupun materil, semua yang terasa berat menjadi lebih ringan. Dengan penuh kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

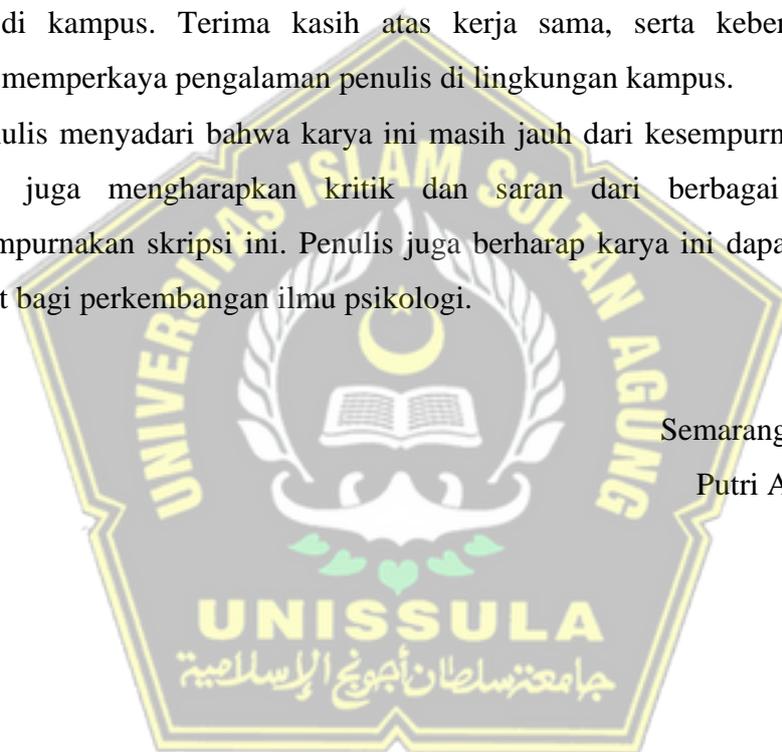
1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi, atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama proses studi.
2. Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing, atas segala ilmu, arahan dan kesabarannya dalam membimbing penulis.
3. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang senantiasa memberikan bimbingan dan motivasi sejak awal perkuliahan hingga proses akhir penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh responden penelitian yang telah meluangkan waktu, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman yang sangat berharga kepada penulis, yang akan bermanfaat untuk kini dan nanti.
6. Bapak dan Ibu Staff TU dan Karyawan Fakultas Psikologi UNISSULA terima kasih atas kemudahan, kerjasama, dan bantuan yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Kedua orang tua saya, Bapak Budiono dan Ibu Murjiyah atas doa, kasih sayang, dukungan moral dan material yang tak pernah henti, serta menjadi sumber semangat terbesar dalam menyelesaikan pendidikan ini.
8. Adik-adik tercinta, Ratih Widhyaninggar, Anindita Bratandhary dan Angga Wijaya Putra yang selalu menjadi penyemangat dalam setiap langkah penulis.

9. Sahabat-sahabat penulis, Rosinta Puji, Naila Adinda, Shafa Aulia, Malyana Zulfa, Melisa Kayana, Nurfira Alfitriani, Rizqiya Rifanti, Berliana Purnama yang selalu kebersamai dalam suka dan duka selama proses perkuliahan, berbagai tawa, dan cerita hingga akhirnya tiba di tahap ini.
10. Elly Rahmawati, sahabat penulis sejak masa SMP. Terima kasih karena selalu hadir di setiap fase penting dalam hidup ini, terutama disaat penulis membutuhkan motivasi dan penguatan untuk tetap bertahan.
11. Teman-teman Psikologi kelas C 2021, yang menjadi keluarga kecil selama di kampus. Terima kasih atas kerja sama, serta kebersamaan yang memperkaya pengalaman penulis di lingkungan kampus.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis juga mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis juga berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi.

Semarang, 15 Mei 2025

Putri Ayuning Tyas



**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING
OUT ON FASHION* PADA MAHASISWA UNISSULA
ANGKATAN 2021**

Putri Ayuning Tyas
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: putriant@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsep diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO) Fashion* pada mahasiswa Unissula. *FoMO* adalah keadaan dimana individu merasa takut tertinggal informasi atau pengalaman yang dialami orang lain. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 120. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif angkatan 2021 Universitas Islam Sultan Agung. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *Fear of Missing Out* dengan koefisien reliabilitas 0,814 dan skala Konsep Diri dengan koefisien reliabilitas 0,925. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,034$ dengan $p = 0,711$ ($p > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan *FoMO on fashion* pada mahasiswa unissula angkatan 2021.

Kata Kunci: Konsep Diri, *Fear of Missing Out*, *fashion*, Mahasiswa.



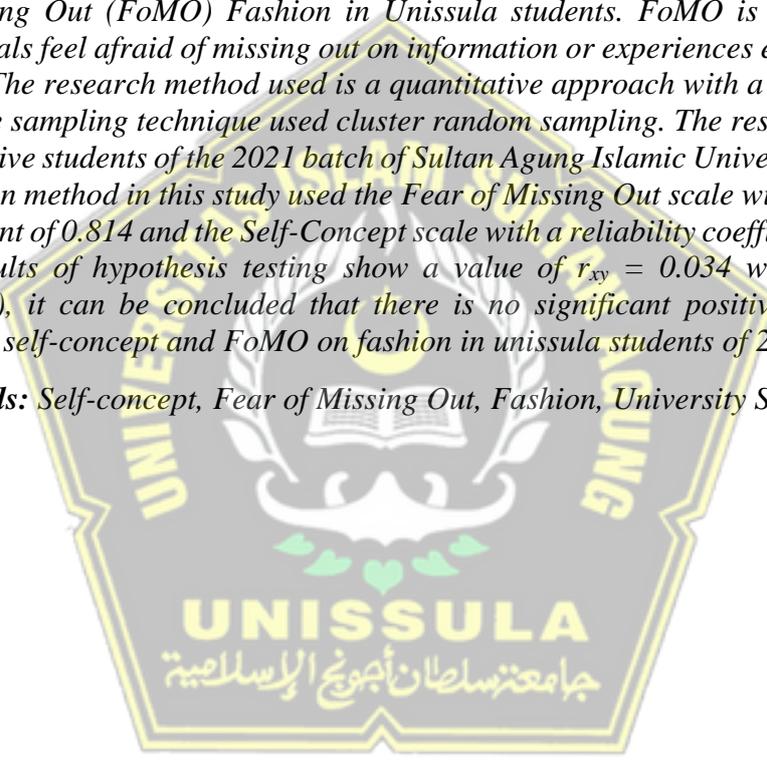
**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONCEPT AND FEAR OF
MISSING OUT ON FASHION IN UNISSULA STUDENTS
OF 2021**

*Putri Ayuning Tyas
Faculty Psychology
Sultan Agung Islamic University
Email: putriant@std.unissula.ac.id*

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between self-concept and Fear of Missing Out (FoMO) Fashion in Unissula students. FoMO is a state where individuals feel afraid of missing out on information or experiences experienced by others. The research method used is a quantitative approach with a sample size of 120. The sampling technique used cluster random sampling. The research subjects were active students of the 2021 batch of Sultan Agung Islamic University. The data collection method in this study used the Fear of Missing Out scale with a reliability coefficient of 0.814 and the Self-Concept scale with a reliability coefficient of 0.925. The results of hypothesis testing show a value of $r_{xy} = 0.034$ with $p = 0.711$ ($p > 0.05$), it can be concluded that there is no significant positive relationship between self-concept and FoMO on fashion in unissula students of 2021.

Keywords: *Self-concept, Fear of Missing Out, Fashion, University Student.*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	7
LANDASAN TEORI.....	7
A. <i>Fear of Missing Out</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i>	7
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	8
3. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i>	9
B. Konsep Diri	11
1. Pengertian Konsep Diri	11
2. Faktor-faktor Konsep Diri	11
3. Aspek-aspek Konsep Diri.....	14
C. Hubungan antara Konsep Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i>	15
D. Hipotesis.....	17
BAB III	18
METODE PENELITIAN.....	18
A. Identifikasi Variabel.....	18
B. Definisi Operasional.....	18

1. <i>Fear of Missing Out</i>	18
2. Konsep Diri	19
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	19
1. Populasi	19
2. Sampel.....	20
3. Teknik Sampling	20
D. Metode Pengambilan Data.....	20
E. Validitas, Uji Daya Beda, dan Reliabilitas.....	22
1. Validitas.....	22
2. Uji Daya Beda	22
3. Reliabilitas.....	23
F. Teknik Analisis	23
BAB IV	24
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
A. Orientasi Kancah Penelitian.....	24
1. Orientasi Kancah Penelitian.....	24
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	25
B. Pelaksanaan Penelitian.....	30
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	31
1. Uji Asumsi.....	31
2. Uji Hipotesis.....	32
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
E. Pembahasan.....	36
F. Kelemahan Penelitian.....	37
BAB V.....	38
KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	21
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Konsep Diri	22
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i>	26
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Konsep Diri	27
Tabel 5. Data Subjek Uji Coba	27
Tabel 6. Sebaran Daya Beda Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i>	28
Tabel 7. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Konsep Diri.....	29
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i>	30
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Konsep Diri.....	30
Tabel 10. Data Mahasiswa Subjek Penelitian	31
Tabel 11. Data Demografi Subjek Penelitian.....	31
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	31
Tabel 13. Distribusi Norma Kategorisasi.....	33
Tabel 14. Deskripsi Skor <i>Fear of Missing Out</i>	33
Tabel 15. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala <i>Fear of Missing Out</i>	34
Tabel 16. Deskripsi Skor Konsep Diri	35
Tabel 17. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Konsep Diri.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala <i>Fear of Missing Out</i>	34
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Konsep Diri	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	43
Lampiran B. Tabulasi Skala Uji Coba	51
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	66
Lampiran D. Skala Penelitian	72
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	80
Lampiran F. Analisis Data	95
Lampiran G. Surat dan Dokumentasi Penelitian.....	99



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era digital yang maju dan terus berkembang ini banyak aktivitas yang sering kali dilakukan melalui media sosial. Salah satu yang menjelaskan fenomena ini adalah *Uses and Gratification Theory* (UGT), menjelaskan bahwa perilaku pengguna media sosial didorong oleh kebutuhan tertentu yang ingin dipenuhi (Abidah dkk, 2020). Kebutuhan ini berkaitan dengan tujuan dan motivasi seseorang untuk memanfaatkan media sosial. Media sosial sekarang ini adalah salah satu bagian penting yang tidak terpisahkan dari kehidupan modern. Penggunaan media sosial semakin meluas mencakup anak-anak hingga orang dewasa. Beberapa *platform* yang paling sering digunakan adalah *Instagram, TikTok, X, dan Facebook*. Mahasiswa merupakan salah satu pengguna aktif media sosial.

Berdasarkan survei, sebanyak 89,7 % pengguna media sosial berasal dari mahasiswa yang mayoritas berusia 18-25 tahun (Abidah dkk, 2020). Mahasiswa yang berusia 18-25 tahun secara psikologis berada pada tahap perkembangan yang masih aktif dalam mencari identitas diri. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, tahap ini dikenal sebagai *Identity vs Role Confusion*, di mana individu berusaha untuk menemukan siapa dirinya, bagaimana ia ingin dikenal, dan nilai-nilai apa yang akan dia pegang. Pencarian identitas diri ini membuat mahasiswa menjadi lebih peka dan mudah terpengaruh oleh apa yang terjadi di lingkungannya. Keinginan diterima oleh teman sebaya dan kelompok sosial mendorong mahasiswa untuk selalu menyesuaikan diri dengan tren yang sedang berkembang.

Media sosial sangat mudah diakses dan karena media sosial kita dapat berinteraksi dengan lebih luas dan cepat. Media sosial memiliki beragam dampak positif, namun disisi lain intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat berdampak buruk, seperti penurunan interaksi secara langsung, kecanduan internet, dan rentan terhadap pengaruh buruk (Maza dkk). Mudahnya akses informasi dan kemajuan teknologi yang semakin pesat, individu menjadi memiliki peluang untuk

terus mengikuti aktivitas orang lain. Namun, dapat menimbulkan fenomena baru yang disebut *FoMO*.

FoMO didefinisikan sebagai kondisi psikologis ketika individu merasa cemas tidak ikut serta dalam pengalaman yang dialami orang lain (Putri dkk, 2019). Perilaku *FoMO* dapat dipicu oleh penggunaan media sosial, di mana individu dapat dengan mudah melihat aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman yang sengaja di *update* di media sosial. *FoMO* dapat ditandai dengan keinginan yang kuat untuk terus berkaitan dengan apa yang dilakukan individu lain. Individu yang mengalami *FoMO* dapat mengalami masalah seperti stres, kecemasan, gangguan tidur, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan kepuasan hidup individu (Khadijah dkk, 2023).

Individu yang mengalami *FoMO* sering kali merasa terganggu saat melihat postingan orang lain yang tampak lebih menyenangkan, akibatnya individu merasa terdorong untuk meniru perilaku sosial orang lain. Jika hal itu tidak tercapai, maka akan merasa ada yang salah dengan hidup, dan pada akhirnya membuat merasa hidupnya hampa. *FoMO* ditandai dengan keinginan yang tidak terkontrol dengan ciri tidak ingin tertinggal dari kegiatan yang dilakukan orang lain (Maza dkk). Menurut teori Baumeister dan Leary, manusia secara naluri membutuhkan pengakuan dan keterikatan dengan lingkungan sosialnya (Shodiq dkk, 2020).

FoMO tidak hanya berkaitan dengan aktivitas sosial, melainkan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan lainnya seperti gaya hidup, teknologi, hingga *fashion*. *FoMO* dalam *fashion* muncul dari keinginan untuk selalu dianggap *up to date* dengan tren terkini. *FoMO fashion* dapat terjadi karena pengaruh media sosial yang besar dan juga tren yang cepat berubah. Platform seperti *TikTok*, *Instagram*, *X*, *Pinterest*, dan *Facebook* memperkenalkan tren dengan begitu cepat yang dapat membuat seseorang harus mengikuti tren tersebut agar tidak tertinggal dengan yang lain, karena ini banyak orang yang merasa tertekan jika tidak memiliki pakaian yang sedang tren dan banyak dibicarakan orang lain. Hal ini mendorong sebagian orang untuk *impulsif* karena tidak ingin merasa “ketinggalan zaman”.

Industri *fashion* juga memiliki peran besar dalam fenomena ini karena dengan ini akan terus merilis koleksi-koleksi terbaru dengan harga yang terjangkau

sehingga para konsumen merasa harus membeli untuk memperbarui isi lemari pakaian. *FoMO* dalam *fashion* memiliki dampak negatif dalam aspek ekonomi dan psikologis. Perilaku yang *impulsif* dapat menyebabkan masalah keuangan, sedangkan secara psikologis rasa cemas agar tidak tertinggal dengan yang lain dan ingin selalu mengikuti tren dapat merusak kepercayaan diri seseorang.

Fenomena *FoMO* dalam dunia *fashion* dapat terjadi karena pengaruh media sosial yang begitu besar, dan dapat terjadi di kalangan anak muda dan mahasiswa. Melihat teman, selebriti, *influencer* selalu tampil beda dengan pakaian yang selalu baru dapat mendorong seseorang untuk membeli pakaian-pakaian terbaru demi memenuhi harapan sosial dan selalu terlihat modis. Fenomena ini sangat mencolok di kalangan mahasiswa yang tentunya lebih aktif di media sosial dan mudah terpengaruh tren. Individu merasa perlu membeli produk dari brand tertentu yang sedang banyak dibicarakan agar diterima dalam kelompok sosial. Individu akan merasa ketinggalan zaman jika tidak bisa mengikuti tren. Mahasiswa sering membeli pakaian untuk mengikuti tren, meskipun mungkin barang tersebut tidak sesuai dengan kebutuhan. Hal ini menunjukkan adanya dorongan emosional agar mendapat pengakuan dari orang lain.

Subjek 1

“Jujur aku ngga bisa sih kalo ngga buka medsos, rasanya ada yang kurang aja gitu. Yang paling sering aku buka itu TikTok sama Instagram, aku sering liatin story temen-temen, kepoin mereka update apa ya. Terus karna sering buka medsos, aku kan jadi tau apa yang lagi tren sekarang, aku juga pengen jadi orang yang up to date gitu lo, jadi selama ada tren baru ya aku ikutin. Misalnya tentang fashion atau ada tempat makan baru aku selalu pengen tau juga. Ya biar kalo temen-temenku lagi bahas itu, aku bisa nimbrung ngga cuma diem aja. Aku sering ngerasa takut ketinggalan sih, kaya jadi cemas gitu lo kalo ngga update sama yang lagi tren. Jadi aku mikirnya ya aku harus selalu up to date biar ngga ketinggalan cerita” S (PGSD, usia 22 tahun)

Subjek 2

“Aku sih tiap hari ya buka Instagram, pokoknya tiada hari tanpa buka Instagram. Meskipun menurutku Instagram itu boros kuota, tapi ngga bisa sih kalo ngga buka, apa karna

udah kebiasaan kali ya. Pokoknya rasanya ada yang kurang aja kalo ngga buka Instagram, ngga bisa liat story temen-temen. Soalnya kan dari Instagram aku juga jadi tau apa sih yang lagi tren hari ini. Kadang malah ngerasa takut ketinggalan update kalo ngga buka, apalagi kalo temen-temen bahas hal yang lagi viral” R (Psikologi, usia 21 tahun)

Subjek 3

“Aku tau sih tentang FoMO, mungkin bisa dibilang aku termasuk orang yang FoMO kali ya. Rasanya setiap ada tren baru, aku selalu pengen ikutan juga. Itu aku tau juga karna keseringan liat Instagram atau TikTok gitu, tapi TikTok sih yang paling sering. Jadi misalnya lagi tren fashion cewe kue, nah aku jadi ikutan tuh beli baju warna-warna terang. Biar dibilang cewe kue juga. Rasanya kalo ngga ikut tren tuh kaya ketinggalan banget. Tapi kadang juga aku ngerasa ngga enak sih kalo temen-temen lagi bahas itu dan aku ngga tau apa apa. Jadinya aku sering cari tau terus ikutan biar ngga ketinggalan apa yang lagi tren gitu lo. Rasanya kalo ngga ikutan malah jadi ngga nyambung sama yang lain.” E (Ekonomi, usia 22 tahun)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki ketergantungan terhadap media sosial. Subjek merasa tidak dapat lepas dari media sosial karena berusaha untuk selalu mengikuti perkembangan dan tetap *up to date*. Selain itu, media sosial juga membantu subjek untuk mengetahui apa yang sedang trending saat ini. Wawancara dari ketiga subjek juga menunjukkan bahwa faktor utama yang dapat mempengaruhi tingkat *FoMO* adalah konsep diri.

Zahroh & Sholichah (2022) mendefinisikan konsep diri sebagai representasi mental mengenai kepribadian seseorang. Konsep diri adalah elemen penting yang berada pada kepribadian seseorang, karena dengan ini dapat membantu individu dalam berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan sosial (Luas dkk, 2023). Konsep diri berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, dan pada akhirnya mempengaruhi bagaimana individu menanggapi pengalaman sosial di media digital. Individu dengan konsep diri rendah lebih mudah merasa terancam oleh pencapaian atau aktivitas individu lain. Individu akan sering merasa tertinggal dan pada akhirnya memperkuat perasaan *FoMO*. Sebaliknya, individu yang

memiliki konsep diri tinggi mampu menilai dirinya tanpa harus membandingkan dengan kehidupan orang lain.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan GezgİN (2017) menunjukkan bahwa remaja di bawah usia 21 tahun diketahui memiliki tingkat *FoMO* lebih tinggi dibandingkan dengan usia di atasnya. Pada penelitian ini intensitas penggunaan media sosial dan *FoMO* dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan. Penelitian terdahulu yang Zahroh & Sholichah (2022) lakukan menjelaskan jika kecenderungan *FoMO* dapat disebabkan oleh regulasi diri dan konsep diri yang rendah. Penelitian Azizah dkk, (2020) menyatakan bahwa individu yang kecanduan internet dapat dilihat dari seberapa lama individu tersebut menggunakannya, kecanduan media sosial dapat menyebabkan individu mengalami kecenderungan *FoMO*.

Konsep diri dengan *FoMO fashion* semakin relevan untuk diteliti, karena tingginya intensitas penggunaan media sosial pada kalangan mahasiswa. Mahasiswa sebagai generasi muda yang paham akan teknologi dan sedang dalam masa transisi menuju dewasa sehingga seringkali berusaha untuk membangun identitas sosial, lebih rentan mengalami *FoMO* dibandingkan dengan kelompok usia yang lain. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara konsep diri dengan *FoMO Fashion* di kalangan mahasiswa pengguna media sosial, dan agar ditemukan solusi untuk mengurangi dampak negatif dari media sosial. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terdapat pada alat ukur yang digunakan, cara pengambilan data, teknik sampling dan subjek yaitu mahasiswa aktif Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2021.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana hubungan antara konsep diri dengan *FoMO on Fashion* pada mahasiswa Unissula angkatan 2021.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara konsep diri dengan *FoMO on Fashion* pada mahasiswa Unissula angkatan 2021.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memahami bagaimana konsep diri dapat mempengaruhi kondisi psikologis seperti *FoMO*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas informasi dan wawasan, serta berkontribusi terhadap ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial.

2. Praktis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa tentang risiko psikologis yang mungkin akan timbul karena penggunaan media sosial yang berlebihan.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Fear of Missing Out*

1. Pengertian *Fear of Missing Out*

FoMO didefinisikan sebagai ketakutan yang dirasakan individu saat individu lain memiliki pengalaman yang berharga (Maknun dkk, 2022). Fenomena *FoMO* muncul ketika seseorang merasa gagal dalam memenuhi kebutuhan sosialnya dan mulai meragukan kemampuannya dalam mengikuti pencapaian individu lain, kurangnya kemandirian, peningkatan stres dan penurunan kesejahteraan (Kusuma dkk, 2023).

FoMO secara sederhana adalah kondisi dimana seseorang mengalami ketakutan akan tertinggalnya informasi dan aktivitas yang dilakukan individu atau kelompok (Wiyono dkk, 2016). *FoMO* dapat dilihat dari ingin selalu terhubung dengan apa yang dilakukan individu atau kelompok lain di internet. *FoMO* juga ditandai dengan keinginan untuk selalu mengetahui aktivitas orang lain di internet dan merupakan bentuk kecemasan sosial yang meningkat seiring dengan kemajuan teknologi internet.

Disimpulkan bahwa *FoMO* adalah keadaan di mana seseorang merasa takut tertinggal *experience* berharga yang dialami oleh orang lain, sehingga seseorang terdorong untuk terus terhubung dengan pengalaman tersebut. Kondisi ini terkait dengan kebutuhan untuk tetap terhubung dengan orang lain, kurangnya rasa percaya diri dalam mencapai sesuatu, meningkatnya stres, dan menurunnya kesejahteraan. *FoMO* juga ditandai dengan keinginan untuk selalu mengetahui aktivitas orang lain di internet dan merupakan bentuk kecemasan sosial yang meningkat seiring dengan kemajuan teknologi internet.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out*

Maknun dkk, (2022) menjelaskan ada 3 faktor yang dapat mempengaruhi *FoMO*, antara lain:

- a. Kompetensi. Kompetensi adalah kebutuhan yang berhubungan dengan aktivitas individu dengan lingkungannya, sehingga individu dapat dengan mudah menemukan waktu dan tempat untuk menunjukkan kemampuannya.
- b. Otonomi. Otonomi sendiri mengarah pada kebutuhan yang dimiliki individu guna membuat keputusan sendiri dan dapat berekspresi tanpa pengaruh dari orang lain.
- c. Keterikatan. Keterikatan merupakan kebutuhan individu yang terpenting karena ini berhubungan dengan rasa saling memiliki.

Faktor- faktor yang dapat mempengaruhi *FoMO* menurut Farida dkk, (2021), antara lain:

- a. *Self esteem*. Individu dengan self esteem rendah sering merasa rendah dari orang lain. Hal ini membuat individu lebih rentan terhadap *FoMO* karena selalu merasa perlu membuktikan diri atau ikut dalam kegiatan yang dianggap penting oleh orang lain.
- b. Konsep diri. Individu dengan konsep diri rendah cenderung mencari validasi eksternal, dan merasa perlu diterima oleh kelompok sosial. Akibatnya, akan lebih rentan terhadap perasaan takut ketinggalan.
- c. Kepuasan hidup. Individu yang merasa tidak puas dengan hidup yang dijalani cenderung mengalami *FoMO* lebih tinggi, dan mungkin merasa bahwa akan melewatkan kesempatan untuk merasakan kebahagiaan atau kesuksesan seperti yang dilihat pada orang lain.

FoMO dipengaruhi oleh enam faktor utama, antara lain (Kaloeti dkk, 2019):

- a. Akses informasi di media sosial, karena berbagai informasi dapat dengan mudah didapat dari media sosial, membuat individu merasa perlu selalu terhubung untuk mengetahui apa yang terjadi.

- b. Usia. Kelompok usia muda, terutama remaja dan dewasa muda, lebih rentan mengalami *FoMO* karena lebih aktif di media sosial dan lebih peduli dengan pendapat serta aktivitas orang lain.
- c. Persaingan sosial. Keinginan untuk terlihat lebih baik atau lebih sukses dibandingkan orang lain dapat mendorong individu untuk terus memantau aktivitas orang lain dan merasa khawatir jika ketinggalan.
- d. Topik yang tersebar melalui hashtag. Topik populer yang tersebar melalui hashtag di media sosial dapat menciptakan tekanan untuk mengikuti tren atau isu terbaru agar tidak merasa tertinggal.
- e. Kondisi deprivasi relatif. Merasa kurang beruntung atau tertinggal dibandingkan orang lain dalam hal materi, pengalaman, atau pencapaian dapat meningkatkan perasaan *FoMO*.
- f. Banyaknya rangsangan untuk mencari informasi. Ketersediaan informasi yang melimpah dan dorongan untuk selalu mengetahui perkembangan terbaru membuat seseorang terus-menerus ingin mengecek media sosial dan informasi lainnya.

3. Aspek-aspek *Fear of Missing Out*

Baharuddin dkk, (2020) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek *FoMO* yaitu ketakutan individu akan kehilangan momen berharga, ketakutan bahwa kelompok lain mengalami momen berharga yang dilewatkan, dan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain.

Aspek-aspek *FoMO* menurut Wiyono dkk, (2016) yaitu:

- a. Kebutuhan psikologis mengenai *Relatedness* tidak terpenuhi. *Relatedness* adalah kebutuhan dasar manusia untuk merasa terhubung dan diterima orang lain. Ketika individu merasa ditinggalkan atau tidak diikutsertakan dalam suatu kegiatan, individu merasa kebutuhan akan *relatedness* tidak terpenuhi. Individu yang melihat teman-temannya bersenang-senang tanpa dirinya, akan merasa diabaikan atau bahkan merasa tidak diterima dalam kelompok tersebut. Perasaan ini dapat menimbulkan kecemasan dan rasa terisolasi, yang memperburuk *FoMO*.

- b. Kebutuhan psikologis mengenai *Self* tidak terpenuhi. *Self* atau kebutuhan untuk mempertahankan identitas diri dan merasa penting adalah aspek lain yang penting bagi kesejahteraan psikologis, dalam kebutuhan ini berkaitan dengan perasaan memiliki kendali atas hidup sendiri dan merasa dihargai serta diakui oleh orang lain. Ketika seseorang merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam aktivitas yang dianggap penting atau menarik, seseorang akan merasa memiliki identitas diri yang kurang berharga. Hal ini dapat mengakibatkan perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Przybylski (Fitri dkk, 2024) menyatakan terdapat tiga aspek *FoMO*, antara lain:

- a. Kompetensi. Kompetensi ini berhubungan dengan bagaimana individu berinteraksi di kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menangani berbagai tingkat kesulitan.
- b. Otonomi. Otonomi berhubungan dengan bagaimana cara individu dalam membuat keputusan tanpa pengaruh orang lain.
- c. Keterkaitan. Keterkaitan merupakan perasaan nyaman yang muncul dari kedekatan dengan orang lain. Jika keterkaitan ini tidak terpenuhi, individu mungkin merasa cemas dan mencari informasi dari orang lain yang tampak lebih baik.

Berdasarkan aspek-aspek dari ketiga peneliti, dapat disimpulkan bahwa aspek dari *FoMO* yaitu, takut akan kehilangan momen berharga, kekhawatiran kelompok lain mengalami momen berharga yang dilewatkan, dan rasa untuk selalu terhubung dengan orang lain, ketidakpuasan terkait *relatedness* (kebutuhan untuk merasa terhubung dan diterima), *self* (kebutuhan untuk mempertahankan identitas diri dan merasa dihargai), kompetensi (kemampuan berperilaku efektif), otonomi (kemampuan membuat keputusan mandiri), dan keterkaitan (perasaan nyaman dari kedekatan dengan orang lain). Aspek yang akan dipakai dalam pembuatan skala yaitu aspek *FoMO* dari Wiyono dkk, (2016), yang terdiri dari kebutuhan dasar individu untuk merasa terhubung dengan

orang lain (*relatedness*) dan kebutuhan akan penerimaan dan penghargaan kepada diri sendiri (*self*) tidak terpenuhi.

B. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri adalah representasi individu terhadap dirinya sendiri, yang dapat terbentuk melalui penilaian pribadi dan juga pengalaman sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain (Saputro & Sugiarti 2021). Syahraeni dkk, (2020) mendefinikan konsep diri sebagai bagaimana cara individu menilai dirinya berdasarkan aspek fisik maupun psikologis yang mencakup aspek sosial, emosional, moral & kognitif. Sementara itu Maknun dkk, (2022) menyatakan konsep diri sebagai persepsi individu terhadap dirinya sendiri yang dapat terbentuk dari berbagai pengalaman dan interaksi dengan sosial. Widiarti (2017) berpendapat jika konsep diri mencerminkan bagaimana individu membangun persepsi tentang diri sendiri, dan ini dapat berpengaruh dengan bagaimana individu akan berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, disimpulkan jika konsep diri adalah persepsi individu mengenai dirinya berdasarkan aspek fisik dan psikologis. Persepsi ini dapat berkembang melalui interaksi dengan lingkungan serta pengalaman-pengalaman pribadi yang dialami seseorang.

2. Faktor-faktor Konsep Diri

Konsep diri bukan sesuatu yang bersifat bawaan sejak lahir, karena konsep diri dapat terbentuk dari proses belajar yang berlangsung sepanjang kehidupan, dan dapat dipengaruhi dari pengalaman-pengalaman yang dialami individu saat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Peran orang tua pada masa kanak-kanak sangat penting untuk membentuk persepsi awal individu terhadap dirinya sendiri. Selain itu, perlakuan, penilaian dan pandangan dari orang lain juga berpengaruh. Tidak hanya faktor eksternal, konsep diri juga dapat dipengaruhi dari faktor internal. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri (Syahraeni dkk, 2020):

- a. Kondisi fisik. Perkembangan konsep diri individu dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik. Individu dengan cacat fisik cenderung menghadapi beberapa kesulitan dalam menilai dirinya sendiri, seperti adanya rasa malu, rendah diri, tidak berharga dan merasa berbeda dengan orang lain.
- b. Kondisi keluarga. Salah satu peran penting dalam pembentukan konsep diri yaitu dari lingkungan keluarga, karena keluarga adalah tempat pertama individu mulai mengenal dan memahami dirinya. Interaksi awal dengan orang tua dan anggota keluarga dapat memberikan dasar kuat dalam pembentukan konsep diri.
- c. Reaksi orang lain terhadap individu. Umumnya cara pandang orang lain terhadap seseorang terbentuk dari bagaimana perilaku yang ditampilkan individu tersebut.
- d. Tuntutan orang tua terhadap anak. Secara umum orang tua pasti memiliki harapan tertentu terhadap anak-anaknya dan tidak dipungkiri sering kali menuntut anak untuk memenuhi harapan tersebut. Harapan tersebut dianggap sebagai tekanan dan anak tidak mampu memenuhi hal ini dapat menjadikan penghambat bagi perkembangan anak.
- e. Jenis kelamin, ras, dan status sosial ekonomi. Menurut Pudjjogyanti dalam penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsep diri yang kurang, biasanya terjadi pada kelompok ras minoritas dan kelompok yang memiliki status ekonomi rendah. Adapun perbedaan konsep diri yang dibangun wanita dan pria. Wanita cenderung membangun konsep diri berdasarkan fisik dan popularitas, sedangkan pria lebih mengandalkan agresivitas dan kekuatan .
- f. Keberhasilan dan kegagalan. Keberhasilan dan kegagalan berdampak pada penyesuaian sosial dan pribadi individu, yang pada akhirnya akan memiliki pengaruh signifikan terhadap konsep diri individu.
- g. Orang terdekat individu. Orang-orang terdekat biasanya memiliki pengaruh besar dalam pembentukan konsep diri. Interaksi yang terjadi antara individu dan orang terdekatnya akan perlahan-lahan membentuk konsep diri.

Nurhaini (2018) menjelaskan 4 faktor yang mempengaruhi konsep diri, antara lain:

- a. Citra fisik, yaitu bagaimana individu memandang tubuh dan penampilannya, umumnya dapat terbentuk dari pantulan cermin dan bagaimana tanggapan orang lain terhadap fisik individu tersebut.
- b. Jenis kelamin, dasar pengelompokkan individu sebagai perempuan atau laki-laki berdasarkan karakteristik biologis.
- c. Perilaku orang lain. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan terdekat bagi individu.
- d. Faktor sosial. Konsep diri dapat dibentuk dengan adanya interaksi seseorang dengan lingkungannya.

Luas dkk, (2023) menyatakan ada 6 faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri, antara lain:

- a. Usia kematangan. Usia kematangan individu dapat berpengaruh pada konsep diri, semakin bertambahnya usia maka konsep diri akan semakin terbentuk.
- b. Penampilan diri. Setiap individu akan menilai dan memandang penampilan dirinya. Penampilan diri dapat mempengaruhi konsep diri karena persepsi mengenai daya tarik fisik sering kali terkait erat dengan rasa percaya diri dan bagaimana seseorang merasa diterima oleh orang lain.
- c. Cita-cita. Cita-cita merupakan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai seseorang dalam hidupnya. Individu yang memiliki cita-cita akan membentuk konsep diri sebagai dasar yang dimiliki untuk membentuk arah yang akan mencapai cita-cita yang diinginkan.
- d. Teman sebaya. Konsep diri juga dapat dipengaruhi dari teman seumurannya, jika individu memiliki teman yang positif, maka ia akan memiliki konsep diri yang positif pula.
- e. Hubungan keluarga. Keluarga merupakan pendidikan pertama bagi individu yang mencakup mengajarkan dalam menilai diri sendiri dan orang lain.

- f. Kreativitas. Melalui kreativitas, individu dapat menemukan cara baru untuk memecahkan masalah dan mengekspresikan identitas diri. Proses kreatif dapat memberikan perasaan prestasi dan kepuasan yang pada akhirnya memperkuat konsep diri yang positif.

3. Aspek-aspek Konsep Diri

Harlock (2016) menyatakan ada 2 aspek konsep diri, antara lain:

- a. Aspek fisik. Aspek fisik mencakup persepsi individu mengenai penampilan, identitas gender, fungsi tubuh dalam perilaku sehari-hari, dan penghargaan sosial yang berkaitan dengan kondisi fisiknya.
- b. Aspek psikologis. Aspek psikologis mencakup persepsi individu mengenai kemampuan dan keterbatasan dirinya, harga diri, serta hubungan interpersonal yang dijalani.

Aspek-aspek konsep diri menurut Nurhaini (2018), antara lain:

- a. Aspek fisik, mencerminkan bagaimana cara individu menilai kondisi tubuh dan penampilan fisiknya.
- b. Aspek sosial, berhubungan dengan interaksi individu dalam lingkungan sosialnya.
- c. Aspek moral, merujuk pada prinsip, nilai, dan keyakinan hidup yang diyakini.
- d. Aspek psikis, melibatkan pemikiran, emosi, dan persepsi terhadap dirinya sendiri.

Fits (Syahraeni dkk, 2020) juga menambahkan bahwa konsep diri mencakup beberapa aspek, yaitu:

- a. Diri fisik (*physical self*). Aspek ini mengenai pandangan individu terhadap kondisi kesehatan, tubuh, dan penampilan fisik.
- b. Diri moral etik (*moral ethical self*). Aspek ini berkaitan dengan cara individu menilai nilai-nilai moral dan etika yang individu miliki, termasuk sifat-sifat baik atau buruk, dan juga hubungan dengan Tuhannya.
- c. Diri sosial (*social self*). Berkaitan dengan sejauh mana individu dapat berinteraksi dan merasa berharga di lingkungan sosialnya.

- d. Diri pribadi (*personal self*). Berkaitan dengan penilaian individu terhadap diri pribadinya dan hubungan pribadinya dengan orang lain.
- e. Diri keluarga (*family self*). Aspek ini mencerminkan perasaan individu tentang makna dan nilai dirinya sebagai keluarga.

Disimpulkan bahwa konsep diri melibatkan beberapa aspek utama. Terdapat aspek fisik, yang meliputi penampilan dan makna tubuh, serta aspek psikologis, yang mencakup kemampuan, harga diri, dan hubungan sosial, aspek sosial, moral, dan psikis, yaitu penilaian terhadap interaksi sosial, nilai hidup, dan pandangan diri sendiri, aspek diri moral etik, diri pribadi, dan diri keluarga, yang fokus pada nilai-nilai moral, kemampuan pribadi, dan makna sebagai anggota keluarga. Aspek yang akan digunakan untuk pembuatan skala konsep diri yaitu aspek dari Fitts (Syahraeni dkk, 2020), yang terdiri dari diri fisik, diri moral etik, diri sosial, diri pribadi, diri keluarga.

C. Hubungan antara Konsep Diri dengan *Fear of Missing Out*

FoMO didefinisikan sebagai kondisi psikologis di mana individu merasa cemas atau takut tertinggal pengalaman berharga yang dialami orang lain. Perasaan ini yang nantinya akan mendorong individu untuk selalu ingin terhubung dengan lingkungan sosialnya, agar tidak merasa tertinggal. *FoMO* umumnya saling berkaitan dengan kebutuhan akan keterhubungan sosial, memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam meraih pencapaian, serta dapat memicu stres dan menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis. Individu yang mengalami *FoMO* akan cenderung sulit merasa puas dengan apa yang sudah dimiliki, karena akan terus membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain dan akan selalu merasa kurang beruntung dibandingkan orang lain.

Terdapat teori yang menjelaskan hubungan antara konsep diri dan *Fear of Missing Out*, salah satunya adalah teori *Self Determination* (Deci & Ryan, 1995), yang juga dibahas dalam penelitian Rozali (2014). Teori ini menjelaskan bahwa terdapat tiga kebutuhan psikologis dasar yang dibutuhkan individu, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Jika kebutuhan akan keterhubungan ini tidak terpenuhi, maka seseorang akan merasa seperti terisolasi di lingkungannya.

Kondisi yang seperti ini akan memicu *FoMO*, dan setelah itu individu berusaha memenuhi kebutuhan tersebut melalui media sosial. Selain itu, teori *Social Comparison* dari Festinger (1954) juga menjelaskan mengenai hubungan ini. Teori ini mengatakan bahwa individu akan membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi dirinya sendiri. Apabila individu dengan konsep diri yang rendah, maka akan lebih rentan mengalami *FoMO*, karena akan merasa dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain. Media sosial juga dapat memperburuk fenomena ini, dimana disana memberikan berbagai perbandingan sosial yang seringkali tidak realistis, sehingga menimbulkan rasa takut tertinggal yang berlebihan.

Konsep diri didefinisikan sebagai persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, yang mencakup dua aspek yaitu fisik dan psikologis. Persepsi ini dapat berkembang melalui interaksi dengan lingkungan serta pengalaman-pengalaman pribadi yang dialami seseorang. Seseorang yang memiliki konsep diri positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi, sedangkan seseorang dengan konsep diri rendah akan mudah cemas. Seseorang dengan konsep diri rendah akan mudah cemas karena merasa tidak percaya diri dan akan terus membandingkan dirinya.

Penelitian oleh Przybylski dkk, (2013) menyatakan individu dengan konsep diri rendah lebih rentan mengalami *FoMO* karena perlu memantau media sosial agak tidak ada momen penting yang tertinggal. *FoMO* tidak hanya dapat terjadi dalam aktivitas sosial, tetapi juga dapat merambat ke berbagai aspek kehidupan lainnya seperti gaya hidup, teknologi, hingga *fashion*. *FoMO* dalam *fashion* muncul dari keinginan untuk selalu dianggap *up to date* dengan tren terkini. Penelitian terdahulu yang dilakukan Nabilla & Purnamasari (2024) menunjukkan bahwa perkembangan *fashion* yang semakin *up to date* membuat mahasiswa mengalami *FoMO*, dan akibat dari *FoMO* mahasiswa akan mengikuti tren *spill outfit* yang tanpa sadar mengubah gaya hidup, karena melakukan hal yang tidak benar-benar dibutuhkan mahasiswa melainkan karena tidak ingin tertinggal.

D. Hipotesis

Berdasarkan yang sudah dijabarkan diatas, peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung. Semakin rendah konsep diri seseorang, semakin tinggi tingkat *FoMO* yang dialami. Sebaliknya, semakin tinggi konsep diri seseorang maka semakin rendah tingkat *FoMO* yang dialami.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Azwar menyatakan dalam suatu penelitian, perhatian utama akan diarahkan pada fenomena sentral yang akan menjadi objek kajian, meskipun faktor-faktor lain yang dianggap relevan turut diperhatikan guna memperkuat analisis. Variabel penelitian merupakan konsep yang menggambarkan atribut dalam subjek penelitian dan dapat mengalami variasi baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Azwar, 2019).

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Tergantung (Y) : *Fear of Missing Out*
2. Variabel Bebas (X) : Konsep Diri

B. Definisi Operasional

Definisi operasional memberikan penjelasan mengenai variabel melalui karakteristik yang tampak dan dapat diukur, sehingga dapat diteliti secara objektif (Azwar 2019). Definisi operasional pada penelitian ini yaitu:

1. *Fear of Missing Out*

FoMO merupakan kondisi di mana individu cemas akan ketinggalan pengalaman berharga yang dimiliki dan dirasakan orang lain, sehingga terdorong untuk terus terhubung dengan pengalaman tersebut. Kondisi ini terkait dengan kebutuhan untuk tetap terhubung dengan orang lain, kurangnya rasa percaya diri dalam mencapai sesuatu, meningkatnya stres, dan menurunnya kesejahteraan. Aspek yang akan dipakai dalam pembuatan skala yaitu aspek *FoMO* dari Wiyono dkk, (2016), yang terdiri dari kebutuhan psikologis mengenai *relatedness* tidak terpenuhi dan kebutuhan psikologis mengenai *self* tidak terpenuhi. Semakin tinggi skor *FoMO* maka subjek akan melakukan tindakan yang berhubungan dengan perilaku *FoMO*. Sedangkan semakin rendah skor

FoMO maka subjek minim melakukan tindakan yang mengarah ke *FoMO*.

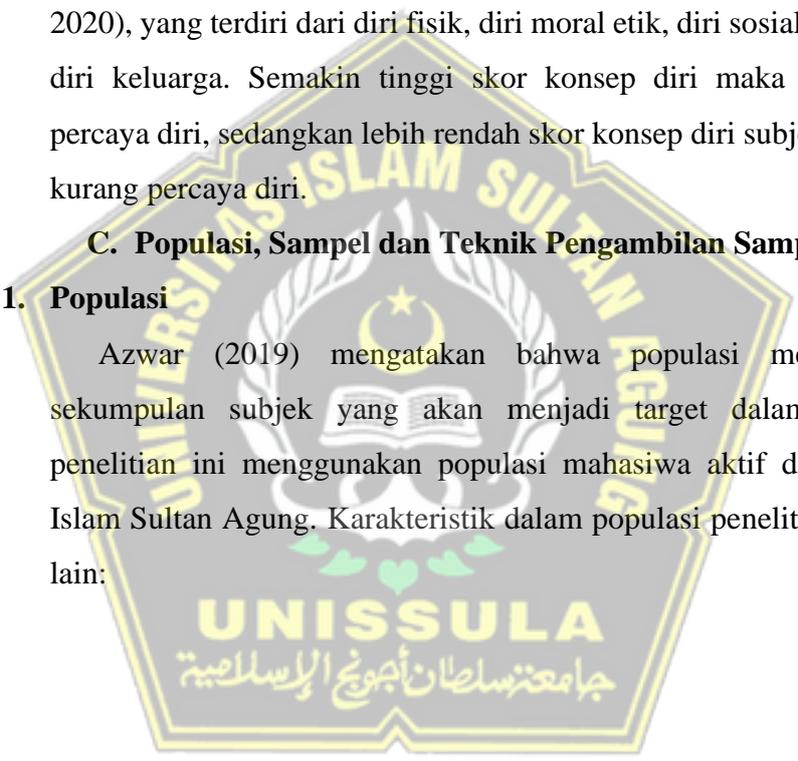
2. Konsep Diri

Konsep diri adalah persepsi individu terhadap dirinya, yang mencakup aspek fisik dan psikologis. Persepsi ini dapat berkembang melalui interaksi dengan lingkungan serta pengalaman-pengalaman pribadi yang dialami seseorang. Aspek yang akan digunakan untuk pembuatan skala konsep diri yaitu aspek dari diri (Syahraeni dkk, 2020), yang terdiri dari diri fisik, diri moral etik, diri sosial, diri pribadi, diri keluarga. Semakin tinggi skor konsep diri maka subjek lebih percaya diri, sedangkan lebih rendah skor konsep diri subjek cenderung kurang percaya diri.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Azwar (2019) mengatakan bahwa populasi merujuk pada sekumpulan subjek yang akan menjadi target dalam penelitian. penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa aktif di Universitas Islam Sultan Agung. Karakteristik dalam populasi penelitian ini antara lain:



No.	Nama Program Studi	Jumlah
1.	Akutansi	196
2.	Farmasi	91
3.	Hukum Keluarga	45
4.	Ilmu Hukum	296
5.	Ilmu Keperawatan	241
6.	Kebidanan	72
7.	Kedokteran Gigi	85
8.	Kedokteran Umum	219
9.	Manajemen	298
10.	Ilmu Komunikasi	133
11.	Pendidikan Agama Islam	155
12.	Pendidikan Bahasa & Sastra Indonesia	52
13.	Pendidikan Bahasa Inggris	21
14.	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	129
15.	Pendidikan Matematika	35
16.	Perencanaan Wilayah & Kota	56
17.	Psikologi	211
18.	Sastra Inggris	49
19.	Teknik Elektro	59
20.	Teknik Industri	76
21.	Teknik Informatika	139
22.	Teknik Sipil	221
Total		2.879

2. Sampel

Sampel adalah salah satu bagian dari populasi yang nantinya akan diteliti. Sampel juga merupakan bagian dari populasi yang harus memenuhi karakteristik populasi secara keseluruhan (Azwar, 2019). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2021.

3. Teknik Sampling

Metode untuk memilih sampel yang akan digunakan dalam penelitian disebut dengan teknik sampling (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*, di mana pemilihan sampel dilakukan secara acak.

D. Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrumen skala. Sugiyono (2013) mendefinisikan skala sebagai suatu kesepakatan

yang akan dijadikan dasar untuk menentukan panjang interval pada alat ukur, dengan ini dapat menghasilkan data kuantitatif. Penelitian ini menggunakan skala *Likert*, skala ini dapat digunakan untuk mengukur persepsi, pendapat, sikap individu maupun kelompok mengenai suatu fenomena sosial. Variabel yang akan diteliti nantinya akan diuraikan dalam sejumlah indikator, sehingga dapat dijadikan dasar dalam penyusunan aitem-aitem pernyataan atau pertanyaan dalam instrumen penelitian (Sugiyono, 2013). Penelitian ini akan menggunakan skala:

1. Skala *Fear of Missing Out*

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *Fear of Missing Out* yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek *Fear of Missing Out* menurut Wiyono dkk, (2016) yang terdiri dari kebutuhan psikologis mengenai *relatedness* tidak terpenuhi dan kebutuhan psikologis mengenai *self* tidak terpenuhi. Setiap aitem terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu, SS untuk jawaban Sangat Sesuai, S untuk jawaban Sesuai, TS untuk jawaban Tidak Sesuai, dan STS untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai.

Tabel 1. Blue Print Skala *Fear of Missing Out*

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kebutuhan psikologis mengenai <i>relatedness</i> tidak terpenuhi	5	5	10
Kebutuhan psikologis mengenai <i>self</i> tidak terpenuhi	5	5	10
Total	10	10	20

2. Skala Konsep Diri

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala konsep diri yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek konsep diri menurut dari Fits (Syahraeni dkk, 2020), yang terdiri dari diri fisik, diri moral etik, diri sosial, diri pribadi, diri keluarga. Setiap aitem terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu, SS untuk jawaban Sangat Sesuai, S untuk jawaban Sesuai,

TS untuk jawaban Tidak Sesuai, dan STS untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai.

Tabel 2. *Blue Print* Skala Konsep Diri

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Diri fisik	5	5	10
Diri moral etik	5	5	10
Diri sosial	5	5	10
Diri pribadi	5	5	10
Diri keluarga	5	5	10
Total	25	25	50

E. Validitas, Uji Daya Beda, dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merujuk pada sejauh mana data yang dikumpulkan dapat mencerminkan kondisi sebenarnya dari objek yang diteliti. Data dapat dikatakan valid jika tidak terdapat perbedaan antara informasi yang dilaporkan dengan keadaan nyata yang terjadi di lapangan (Sugiyono, 2013). Alat ukur dapat menjalankan fungsi pengukurannya dan mampu mengukur sesuai tujuan pengukuran, maka dapat dinyatakan bahwa alat ukur tersebut memiliki tingkat validitas yang tinggi (Azwar, 2019). Penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu menilai kesesuaian antara aitem-aitem pernyataan dengan indikator perilaku yang ingin diukur, tidak lupa untuk memastikan keseluruhan kuesioner sudah mencakup domain informasi yang akan diteliti. Validitas isi ini diperiksa oleh dosen pembimbing yang mengevaluasi apakah isi skala sudah sesuai dengan indikator yang ada.

2. Uji Daya Beda

Daya beda aitem adalah sejauh mana suatu pernyataan dapat membedakan antara individu yang memiliki tingkat atribut tertentu dengan individu yang tidak memilikinya. Menilai daya beda aitem dapat dilakukan dengan analisis korelasi antara skor setiap aitem dengan skor total skala, sehingga dapat menghasilkan koefisien korelasi aitem total (r_{ix}). Penelitian ini, uji daya beda aitem dilakukan menggunakan output

analisis reliabilitas *Cronbach's Alpha*, dengan bantuan program *Statistic Packages for Social Science* (SPSS). Aitem yang memiliki nilai korelasi di atas 0,3 dikategorikan memiliki daya beda tinggi dan digunakan dalam skala penelitian, sebaliknya aitem yang nilainya di bawah 0,3 dikategorikan memiliki daya beda rendah.

3. Reliabilitas

Reliabilitas dapat menggambarkan sejauh mana alat ukur dapat menghasilkan hasil yang konsisten dan dapat dipercaya, yang nantinya akan menunjukkan tingkat akurasi pengukuran. Pengukuran yang buruk adalah pengukuran yang tidak konsisten dari waktu ke waktu (Azwar, 2019). Pada penelitian ini, koefisien reliabilitas diuji menggunakan uji koefisien *Chornbach Alpha* dengan SPSS. Nilai Koefisien reliabilitas berada dalam rentang nilai 0 hingga 1,00, nilai yang mendekati angka 1,00 menunjukkan reliabilitas yang tinggi, sedangkan nilai yang mendekati angka 0 menandakan reliabilitas yang rendah.

F. Teknik Analisis

Data yang diperoleh bersifat kuantitatif, dan dianalisis secara statistik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Spearman's Rho*. Proses analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Science* (SPSS).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah penelitian merupakan merupakan tahap awal yang dilalui peneliti sebelum pelaksanaan penelitian secara langsung, dengan tujuan untuk mempersiapkan berbagai hal yang berkaitan dengan proses pengumpulan data. Langkah ini mencakup identifikasi kebutuhan teknis, administrasi, serta penentuan lokasi penelitian yang sesuai dengan kriteria populasi yang telah ditetapkan. Penelitian ini, lokasi yang dipilih adalah Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA), yakni perguruan tinggi swasta yang terletak di Jalan Raya Kaligawe KM. 4, Kota Semarang, Jawa Tengah. UNISSULA didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H, yang bertepatan dengan 20 Mei 1962 M. Institusi ini menaungi 11 fakultas dan menyelenggarakan pendidikan pada jenjang Diploma (D-III), Sarjana (S1), Magister (S2), dan Doktor (S3). Penelitian ini secara khusus dilakukan pada mahasiswa aktif program sarjana (S1) UNISSULA.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti sudah melakukan tahapan wawancara yang dilakukan terhadap 3 subjek yang menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki ketergantungan terhadap media sosial. Subjek merasa tidak dapat lepas dari media sosial karena ingin selalu *up to date* dan tidak ketinggalan tren. Selain itu, media sosial juga membantu subjek untuk mengetahui apa yang sedang trending saat ini. Tahapan selanjutnya yaitu mencari hasil penelitian sebelumnya dan teori-teori yang dapat dijadikan landasan penelitian.

Peneliti memilih mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung sebagai subjek, dan menyebarkan skala penelitian melalui media sosial dengan berbagai pertimbangan, yaitu:

- a. UNISSULA sebagai lokasi penelitian dikarenakan peneliti merupakan mahasiswa aktif UNISSULA, dengan ini memudahkan peneliti dalam penelitian.
- b. Skala penelitian disebarakan melalui media sosial agar mudah diakses pengguna media sosial dan dapat disebar sesama mahasiswa UNISSULA.
- c. Karakteristik subjek sesuai dengan kriteria yang ditetapkan dalam penelitian.

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif S1 UNISSULA, selanjutnya peneliti mempersiapkan hal-hal lain yang berhubungan dengan persiapan penelitian.

2. **Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Persiapan penelitian dilakukan agar meminimalkan kemungkinan terjadinya kesalahan dalam pengumpulan data selain itu agar penelitian ini berjalan dengan sistematis. Tahapan persiapan ini mencakup mengurus perijinan, menyusun alat ukur, pengambilan data, uji coba alat ukur, estimasi diskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur. Berikut uraian dari masing-masing tahapan:

a. **Persiapan Penelitian**

Sebelum penelitian berlangsung, peneliti harus terlebih dahulu mengurus perizinan. Surat permohonan izin penelitian diajukan kepada Universitas Islam Sultan Agung dengan nomor surat 810/C.1/Psi-SA/V/2025, selain itu tidak lupa peneliti mengajukan surat permohonan data mahasiswa kepada bagian Akademik Unissula dengan nomor surat 2176/C.1/Psi-SA/XII/2024.

b. **Penyusunan Alat Ukur**

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala yang telah disusun berdasarkan indikator dari aspek masing-masing variabel. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala Konsep Diri dan Skala *FoMO*. Setiap skala terdiri dari aitem *Favorable* dan aitem *Unfavorable* dengan empat pilihan respons yaitu sangat

sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian pada aitem *Favorable* yaitu skor 4 untuk respon sangat sesuai (SS), skor 3 untuk respon sesuai (S), skor 2 untuk respon tidak sesuai (TS), dan skor 1 untuk respon sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan untuk aitem *Unfavorable*, mendapat skor 4 untuk respon sangat tidak sesuai (STS), skor 3 untuk respon tidak sesuai (TS), skor 2 untuk respon sesuai (S), dan skor 1 untuk respon sangat sesuai (SS). Penyusunan dari masing-masing alat ukur dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1) Skala *Fear of Missing Out (FoMO)*

Penyusunan skala *FoMO* berdasarkan aspek-aspek *Fear of Missing Out* menurut Wiyono dkk, (2016) yang terdiri dari kebutuhan psikologis mengenai *relatedness* tidak terpenuhi dan kebutuhan psikologis mengenai *self* tidak terpenuhi. Total keseluruhan aitem berjumlah 20 aitem, yang terdiri dari 10 aitem *Favorable* dan 10 aitem *Unfavorable*. Berdasarkan aspek-aspek tersebut, disusun sebaran aitem *FoMO* sebagai berikut:

Tabel 3. Sebaran Aitem Skala *Fear of Missing Out*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kebutuhan psikologis mengenai <i>relatedness</i> tidak terpenuhi	1,3,5,12,14,	2,4,6,11,15	10
Kebutuhan psikologis mengenai <i>self</i> tidak terpenuhi	7,9,16,18,20	8,10,13,17,19	10
Total	10	10	20

2) Skala Konsep Diri

Penyusunan skala konsep diri berdasarkan aspek-aspek konsep diri menurut dari Fits (Syahraeni dkk, 2020), yang terdiri dari diri fisik, diri moral etik, diri sosial, diri pribadi, diri keluarga. Total keseluruhan aitem berjumlah 50 aitem, yang terdiri dari 25 aitem

Favorable dan 25 aitem *Unfavorable*. Berdasarkan aspek-aspek tersebut, disusun sebaran aitem skala konsep diri sebagai berikut:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Konsep Diri

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Diri fisik	1,3,5,29,27	2,4,26,28,30	10
Diri moral etik	7,9,31,33,35	6,8,10,32,24	10
Diri sosial	11,13,15,37,39	12,14,36,38,40	10
Diri pribadi	17,19,41,43,45	16,18,20,42,44	10
Diri keluarga	21,23,25,47,49	22,24,46,48,50	10
Total	25	25	50

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur ini dilaksanakan pada tanggal 25 April 2025, dengan metode pengumpulan data melalui penyebaran skala secara online menggunakan media *google form*, dan dapat diakses melalui tautan <https://forms.gle/cu1D8W5U3bAqdXBTA>. Subjek dalam skala ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Sultan Agung.

Skala disebarakan melalui media sosial *Whatsapp* dan *Instagram*. Data yang sudah terkumpul kemudian diberi skor sesuai dengan pedoman dan dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 27.0 *for windows*. Jumlah responden sebanyak 100 mahasiswa, terdiri dari 66 perempuan dan 34 laki-laki. Adapun rincian data responden akan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Data Subjek Uji Coba

Fakultas	Jumlah
Fakultas Agama Islam	26
Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi	42
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	32
Total	100

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tujuan dilakukannya uji daya beda dan estimasi reliabilitas adalah untuk menilai sejauh mana aitem bisa membedakan antara individu yang memiliki karakteristik tertentu dengan individu yang tidak memilikinya. Azwar (2012) menyatakan bahwa batas minimum koefisien korelasi aitem total yang dapat diterima adalah 0,3. Penelitian ini, uji daya beda aitem dilakukan menggunakan output analisis reliabilitas *Cronbach's Alpha*, dengan bantuan program *Statistic Packages for Social Science (SPSS)*. Berikut ini adalah hasil perhitungan daya pembeda aitem dan reliabilitas aitem pada masing-masing skala.

1) Skala *Fear of Missing Out (FoMO)*

Berdasarkan hasil uji daya beda terhadap 100 mahasiswa dengan total 20 aitem pada skala *FoMO*, diperoleh 13 aitem daya beda tinggi dan 7 aitem daya beda rendah. Rentang nilai daya beda tinggi berkisar 0,313 sampai 0,564. Estimasi reliabilitas skala *FoMO* dari 13 aitem 0,814, dengan ini menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki reliabilitas yang baik sehingga dapat digunakan untuk mengukur variabel yang diinginkan. Rincian sebaran daya beda aitem skala *FoMO* disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 6. Sebaran Daya Beda Aitem Skala *Fear of Missing Out*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kebutuhan psikologis mengenai <i>relatedness</i> tidak terpenuhi	1,3,5,12,14,	2,4*,6,11*,15	10
Kebutuhan psikologis mengenai <i>self</i> tidak terpenuhi	7,9*,16*,18*,20	8,10,13*,17,19	10
Total	10	10	20

Ket. *) = aitem dengan daya beda rendah

2) Skala Konsep Diri

Berdasarkan hasil uji daya beda terhadap 100 mahasiswa dengan total 50 aitem pada skala Konsep Diri, diperoleh 46 aitem daya beda tinggi dan 4 aitem daya beda rendah. Rentang nilai daya beda tinggi berkisar 0,315 sampai 0,577. Estimasi reliabilitas skala Konsep Diri dari 46 aitem 0,925, dengan ini menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki reliabilitas yang baik sehingga dapat digunakan untuk mengukur variabel yang diinginkan. Rincian sebaran daya beda aitem skala Konsep Diri disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 7. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Konsep Diri

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Diri fisik	1,3,5,29,27*	2,4*,26,28,30	10
Diri moral etik	7,9,31,33,35	6,8,10,32,24	10
Diri sosial	11,13,15,37,39	12,14,36,38,40	10
Diri pribadi	17,19,41,43,45*	16,18,20,42,44	10
Diri keluarga	21,23,25,47,49*	22,24,46,48,50	10
Total	25	25	50

Ket. *) = aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

Setelah dilakukan uji coba aitem, tahap selanjutnya adalah menyusun ulang aitem berdasarkan nomor urut baru. Aitem dengan daya beda rendah akan dieliminasi sedangkan aitem dengan daya beda tinggi dipertahankan dan digunakan sebagai aitem lanjutan untuk pelaksanaan penelitian. Berikut adalah susunan penomoran baru dari aitem-aitem yang digunakan pada skala *FoMO* dan skala Konsep Diri yaitu:

Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala *Fear of Missing Out*

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kebutuhan psikologis mengenai <i>relatedness</i> tidak terpenuhi	1,3(2),5(3),12(4), 14(5)	2(8),6(9),15(10)	8
Kebutuhan psikologis mengenai <i>self</i> tidak terpenuhi	7(6),20(7)	8(11),10(12), 19(13)	5
Total	7	6	13

Ket. (..) = nomor aitem baru pada skala *FoMO*

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Konsep Diri

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Diri fisik	1,3(2),5(3),29(4)	2(23),26(24), 28(25),30(26)	8
Diri moral etik	7(5),9(6),31(7), 33(8),35(9)	6(27),8(28),10(29), 32(30),24(31)	10
Diri sosial	11(10),13(11), 15(12),37(13),39(14)	12(32),14(33),36(34), 38(35)40(36)	10
Diri pribadi	17(15),19(16), 41(17),43(18)	16(37),18(38), 20(39),42(40),44(41)	9
Diri keluarga	21(19),23(20), 25(21),47(22)	22(42),24(43), 46(44),48(45),50(46)	9
Total	22	24	46

Ket. (..) = nomor aitem baru pada skala Konsep Diri

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 7 Mei 2025, dengan metode pengumpulan data secara daring melalui *google form* yang dapat diakses melalui tautan <https://forms.gle/KVnjE8XiLZCikKNU9>. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Sultan Agung. Penyebaran skala dilakukan peneliti melalui media sosial *Whatsapp* dan *Instagram*. Data yang telah masuk kemudian diberi skor sesuai dengan pedoman penskoran dan dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 27.0 *for windows*. Total responden sebanyak 120

mahasiswa, terdiri dari 89 perempuan dan laki-laki sebanyak 31 subjek. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 10. Data Mahasiswa Subjek Penelitian

Fakultas	Jumlah
Fakultas Psikologi	52
Fakultas Ekonomi	35
Fakultas Teknik	33
Total	120

Tabel 11. Data Demografi Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
Jenis Kelamin			
Laki-laki	31	25,8%	120
Perempuan	89	74,2%	
Tahun Angkatan	120	100%	120

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Data yang sudah terkumpul selanjutnya akan dianalisis dengan serangkaian tahapan, yaitu meliputi uji normalitas dan uji linieritas untuk memastikan terpenuhinya syarat-syarat yang dibutuhkan dalam analisis korelasi. Selanjutnya melakukan uji hipotesis dan uji deskriptif guna memberikan gambaran umum mengenai karakteristik kelompok subjek yang diteliti.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Teknik yang digunakan adalah *One-Sampel Kolmogorov Smirnov Z*, dengan kriteria data dapat dikatakan terdistribusi normal jika nilai signifikan >0.05 . Adapun hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Dev	K-S Z	sig	p	Keterangan
FoMO	30,14	7,966	0,080	0,059	$>0,05$	Normal
Konsep Diri	142,19	11,558	0,112	0,001	$<0,05$	Tidak Normal

Hasil uji normalitas pada variabel *FoMO* diperoleh nilai K-S Z sebesar 0,080 dengan nilai signifikansi 0,059 ($>0,05$), hal ini menunjukkan sebaran data normal. Sedangkan pada variabel konsep diri diperoleh nilai K-S Z sebesar 0,112 dengan taraf signifikansi 0,001 ($<0,05$), dengan demikian sebaran data tidak normal. Data tidak normal tetap bisa dilanjutkan analisis statistik dengan catatan memiliki teknik analisis yang tidak mensyaratkan distribusi normal, dapat menggunakan teknik statistik nonparametrik yang tidak mengansumsikan normalitas, seperti *Spearman's Rho* (Widhiarso, 2019).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Uji linieritas menggunakan uji F dengan ketentuan bahwa hubungan dapat dikatakan linier apabila nilai signifikansi $>0,05$. Hasil uji linieritas dengan SPSS *for windows* versi 27.0 memperoleh F_{linier} sebesar 774 nilai signifikansi 0.382 ($p < 0,05$) sehingga mengindikasikan bahwa hubungan antara konsep diri dengan *Fear of Missing Out* tidak bersifat linier.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan teknik korelasi *Spearman's Rho*, teknik korelasi ini sesuai dengan kondisi data yang tidak berdistribusi normal dan tidak memenuhi asumsi linieritas. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai $r_{xy} = 0,034$ dengan taraf signifikansi $p = 0,711$ ($p > 0,05$). Karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,5 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan *Fear of Missing Out*, sehingga hipotesis yang diajukan ditolak.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai skor yang subjek peroleh tpada variabel yang diukur, dan dapat menjelaskan kondisi subjek berdasarkan atribut yang diteliti. Penelitian ini menggunakan model distribusi normal secara normatif yang digunakan sebagai dasar pengelompokkan subjek dalam kategori-kategori tertentu pada masing-masing variabel. Adapun norma kategorisasi yang digunakan disajikan pada tabel:

Tabel 13. Distribusi Norma Kategorisasi

Norma Kategorisasi		Kategorisasi	
$\mu + 1.5 \sigma$	$<$	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
X	\leq	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan = μ : Mean hipotetik; σ : Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Fear of Missing Out*

Skala *FoMO* tersusun dari 13 aitem yang memenuhi kriteria daya beda tinggi. Masing-masing aitem diberi skor berkisar 1-4, sehingga skor minimum yang diperoleh subjek adalah 13 berasal dari (13x1) sedangkan skor maksimum adalah 52 (13x4). Rentang skor skala ini adalah 39 berasal dari (52-13). Kemudian dibagi berdasarkan lima kategori standar deviasi, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 7,8 berasal dari ((52-13) : 5), dengan *mean* hipotetik sebesar 32,5 berasal dari ((52+13) : 2).

Tabel 14. Deskripsi Skor *Fear of Missing Out*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	14	13
Skor Maximum	50	52
<i>Mean</i> (M)	30,14	32,5
Standar Deviasi	7,967	7,8

Berdasarkan hasil perhitungan pada skala *Fear of Missing Out*, didapatkan skor minimum empirik sebesar 14, skor maximum sebesar 50, *mean* sebesar 30,14 dan standar deviasi sebesar 7,967. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* dalam kategori sedang. Berikut tabel kategorisasi sebagai deskripsi data variabel keseluruhan.

Tabel 15. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala *Fear of Missing Out*

Kategori	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$44,2 < x \leq 52$	1	0,8 %
Tinggi	$36,4 < x \leq 44,2$	24	20 %
Sedang	$28,6 < x \leq 36,4$	36	30 %
Rendah	$20,8 < x \leq 28,6$	38	31,7 %
Sangat Rendah	$13 \leq x \leq 20,8$	21	17,5 %
Total		120	100 %

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada tabel di atas diketahui bahwa 1 responden dengan presentase 0,8% memiliki kecenderungan *FoMO* yang sangat tinggi, 24 responden dengan presentase 20% memiliki kecenderungan *FoMO* yang tinggi, 36 responden dengan presentase 30% memiliki kecenderungan *FoMO* yang sedang, 38 responden dengan presentase 31,7% memiliki kecenderungan *FoMO* yang rendah, dan 21 responden dengan presentase 17,5% memiliki kecenderungan *FoMO* yang sangat rendah. Skor *mean* empirik diperoleh sebesar 30,14 dan *mean* hipotetik diperoleh sebesar 32,5. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa yang menjadi subjek penelitian memiliki kecenderungan *FoMO* yang sedang. Berikut rentang skor yang diperoleh pada skala *FoMO*.

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala *Fear of Missing Out*

2. Deskripsi Data Skor Konsep Diri

Skala Konsep Diri tersusun dari 46 aitem yang memenuhi kriteria daya beda tinggi. Masing-masing aitem diberi skor berkisar 1-4, sehingga skor minimum yang diperoleh subjek adalah 46 berasal dari (46×1) sedangkan skor maksimum adalah 184 (46×4) . Rentang skor skala ini adalah 138 berasal dari $(184 - 46)$. Kemudian dibagi berdasarkan lima kategori standar deviasi, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 27,6 berasal dari $((184 - 46) : 5)$, dengan *mean* hipotetik sebesar 115 berasal dari $((184 + 46) : 2)$.

Tabel 16. Deskripsi Skor Konsep Diri

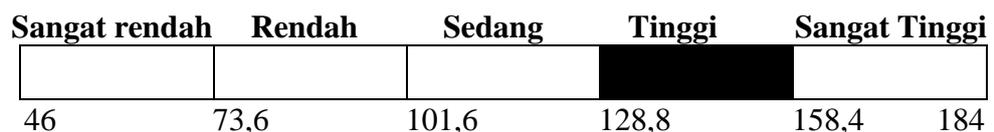
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	100	46
Skor Maximum	167	184
<i>Mean</i> (M)	142,19	115
Standar Deviasi	11,559	27,6

Berdasarkan hasil perhitungan pada skala konsep diri didapatkan skor minimum empirik sebesar 100, skor maximum sebesar 167, *mean* sebesar 142,19 dan standar deviasi sebesar 11,559. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konsep diri dalam kategori tinggi.

Tabel 17. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Konsep Diri

Kategori	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$156,4 < x < 184$	1	0,8%
Tinggi	$128,8 < x \leq 156,4$	69	57,5%
Sedang	$101,6 < x \leq 128,8$	45	37,5%
Rendah	$73,6 < x \leq 101,6$	5	4,2%
Sangat Rendah	$46 \leq x \leq 73,6$	0	0%
Total		120	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada tabel di atas diketahui bahwa 1 responden dengan presentase 0,8% termasuk dalam kategori konsep diri sangat tinggi, 69 responden dengan presentase 57,5% berada pada konsep diri tinggi, 45 responden dengan presentase 37,5% yang berada dalam kategori konsep diri sedang, serta 8 responden dengan presentase 4,2% berada pada konsep diri rendah, dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori konsep diri sangat rendah. Skor *mean* empirik diperoleh sebesar 142,19 dan *mean* hipotetik diperoleh sebesar 115. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa yang menjadi subjek penelitian memiliki konsep diri yang tinggi. Berikut rentang skor yang diperoleh pada skala konsep diri.



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Konsep Diri

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsep diri dengan *Fear of Missing Out on fashion* pada Mahasiswa Unissula angkatan 2021. Berdasarkan hasil uji normalitas, data pada penelitian ini tidak memenuhi syarat distribusi normal dan tidak terdapat hubungan yang linier antara konsep diri dengan *Fear of Missing Out*, oleh karena itu, peneliti menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* yaitu teknik statistik nonparametrik yang dapat digunakan ketika data tidak berdistribusi normal.

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik *Spearman's Rho* menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,034$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,0711$. Karena nilai signifikansi lebih dari 0,5, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan *FoMO*, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat konsep diri mahasiswa tidak secara langsung mempengaruhi kecenderungan untuk mengalami *FoMO* dalam hal *fashion*. Secara teoritis konsep diri didefinisikan sebagai cara individu memandang dan menilai dirinya sendiri (Hakim dkk, 2021). Sementara itu, *FoMO* adalah perasaan takut akan ketinggalan tren dan berita (Yunarti, 2024).

Fakta yang terjadi di lapangan, mahasiswa yang memiliki konsep diri tinggi tetap dapat mengalami *FoMO on fashion*. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa mengaku sering merasa takut ketinggalan jika tidak mengikuti tren *fashion* yang sedang populer. Mereka merasa perlu untuk selalu *up to date* agar tidak tertinggal dalam pergaulan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti tekanan sosial dan pengaruh media sosial lebih dominan dibandingkan faktor internal seperti konsep diri.

Hasil ini dapat dijelaskan oleh *Social Comparison Theory* dari Festinger (1954) yang menjelaskan bahwa individu membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi dirinya sendiri. Mahasiswa yang melihat teman-temannya aktif mengikuti tren akan merasa cemas dan takut ketinggalan, meskipun sebenarnya konsep dirinya cukup baik. Selain itu, *Self Determination Theory* (Deci & Ryan, 1995) menekankan bahwa kebutuhan akan

keterhubungan sosial (*relatedness*) sangat penting. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu akan merasa cemas dan terdorong untuk selalu mengikuti apa yang dilakukan orang lain agar tidak merasa terasingkan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa meskipun secara teori konsep diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengalami tekanan sosial, namun dalam konteks *FoMO fashion* pada mahasiswa Unissula tidak memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini dapat menunjukkan perlunya variabel eksternal seperti tren media sosial, lingkungan sosial, serta tekanan sosial untuk memahami *FoMO fashion*. Selain itu, kecenderungan *FoMO* dapat juga dipengaruhi oleh gaya hidup modern yang berkaitan erat dengan perkembangan teknologi, apalagi mahasiswa merupakan generasi digital yang mudah terpapar dengan konten-konten di media sosial, yang dapat mendorong untuk mengikuti tren meskipun memiliki konsep diri yang kuat.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Populasi yang tidak disebutkan sehingga berdampak pada jumlah sampel yang representatif.
2. Aitem dalam skala lebih mencerminkan persepsi terhadap penampilan (*fashion*) bukan mengulik yang berkaitan dengan *FoMO*.
3. Metode penelitian dan teknik pengampilan sampel tidak dilakukan sesuai dengan kaidah penelitian.
4. Alat ukur tidak mengukur apa yang mau diukur karena menggunakan faktor bukan aspek.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Konsep Diri dan *FoMO Fashion* pada mahasiswa Unissula angkatan 2021, sehingga hipotesis ditolak.

B. Saran

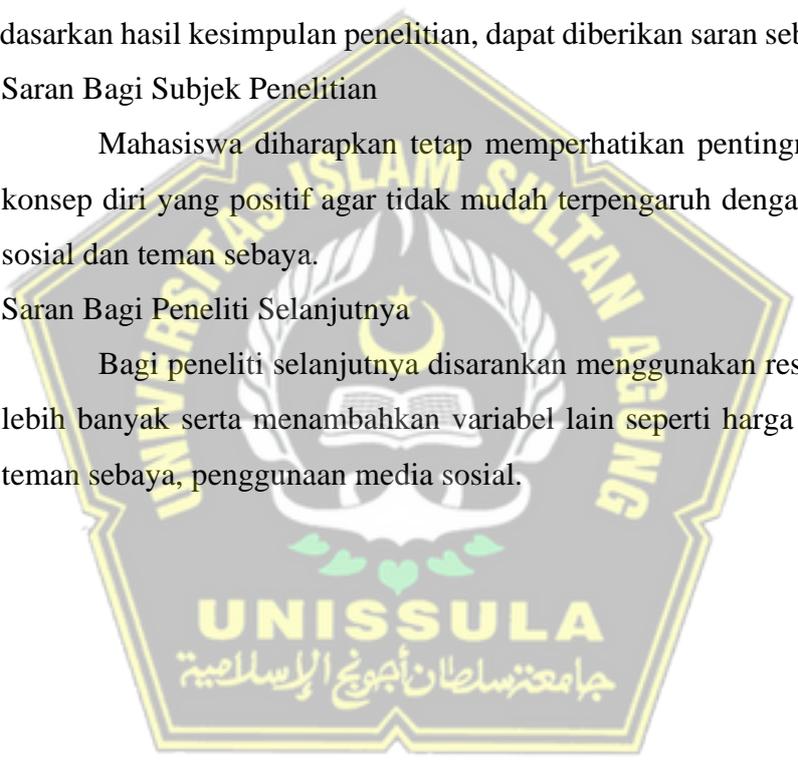
Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian, dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Saran Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa diharapkan tetap memperhatikan pentingnya memiliki konsep diri yang positif agar tidak mudah terpengaruh dengan lingkungan sosial dan teman sebaya.

2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan menggunakan responden yang lebih banyak serta menambahkan variabel lain seperti harga diri, tekanan teman sebaya, penggunaan media sosial.



DAFTAR PUSTAKA

- Asmi Rozali, Y. (2014). Hubungan self regulation dengan self determination. *Jurnal Psikologi*, 12, 62-65.
- Azwar, S. (2019a). *Metode penelitian psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Faizah, A., Purnama, L., Romadhon, M. Y., & Avezahra, M. H. (2023). Perception of self-existence towards fear of missing out (fomo) on social media by freshmen at the university state of malang. *KnE Social Sciences*, 2023, 337–348. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14384>
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-esteem dan kepuasan hidup dengan fear of missing out (fomo) pada remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4, 60–76.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out (fomo) pada generasi z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Fitriannisa Ayuningtyas, R., & Dibyo Wiyono, B. (2016). Studi mengenai kecanduan internet dan fear of missing out (fomo) pada siswa di smk negeri 1 driyorejo bambang dibyo wiyono. *Jurnal Psikologi*, 413–419.
- Gezgin, D. M. (2017). social networks users : Fear of missing out in preservice teachers. *Jurnal of Education and Practice*, 8(17), 156–168.
- Hakim, F. B., Yunita, P. E., Supriyadi, D., Isbaya, I., & Ramly, A. T. (2021). Persepsi, pengambilan keputusan, konsep diri dan value. *Diversity: Jurnal Ilmiah Pascasarjana*, 1(3). <https://doi.org/10.32832/djip-uika.v1i3.3972>
- Khadijah, K., Oktasari, M., Stevani, H., & Ramli, M. (2023). Fear of missing out (fomo) dalam perspektif teori solution focused brief counseling. *Research and Development Journal of Education*, 9(1), 336–343.
- Kusuma, N. M. E., Gading, I. K., & Margunayasa, I. G. (2023). Fear of missing out (fomo) media sosial dan konsep diri akademis IPA dengan prestasi belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 6(1), 155–164. <https://doi.org/10.23887/jippg.v6i1.60714>
- Luas, G. N., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2023). Pengaruh konsep diri terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 13, 1–7.
- Maknun, L., Mufidah, W., & Nursanti, E. (2022). Fear of missing out (fomo) pada remaja pengguna instagram. *IDEA : Jurnal Psikologi*, 6(1), 61–74.

- Maza, S., & Aprianty, R. A. (n.d.). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out (fomo) pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8, 148–157.
- Nabilla, N. I. A., & Purnamasari, D. D. (2024). Fomo dan tren fashion dalam gaya hidup mahasiswa kota Semarang: (studi pada spill outfit racun shopee haul). *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(1), 173–188.
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92–100. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4532>
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Computers in human behavior motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap *fear of missing out* di Kota Palembang. *Masyarakat Dan Budaya*, 21(2), 129–148.
- Saputri, D. (2023). Fenomena fear of missing out tren fashion masa kini menjadi gaya hidup konsumtif mahasiswi universitas islam negeri sunan ampel. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Shodiq, F., Kosasih, E., & Maslihah, S. (2020). Need to belong dan of missing out mahasiswa pengguna media sosial instagram. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 53–62. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24595>
- Sianipar, N. A., & Veronika Sakti Kaloeti, D. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 8, 136–143.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Syahaeni, A., Bimbingan, J., Islam, P., Dakwah, F., Uin, K., & Makassar, A. (2020). Pembentukan konsep diri remaja. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal*

Bimbingan Dan Penyuluhan Islam, 7(1), 61–76. https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/14463

Widhiarso. (2019). Tanya jawab tentang uji normalitas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 3.

Widiarti, P. W. (2017). Konsep diri (self concept) dan komunikasi interpersonal dalam pendampingan pada siswa smp se kota yogyakarta. *Informasi Kajian Ilmu Komunikasi*, 47(1), 135. <https://doi.org/10.21831/informasi.v47i1.15035>

Yunarti, D. P. (2024). Analisis dampak media sosial pada perilaku fomo generasi milenial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11, 31–41.

Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap *fear of missing out* (fomo) pada mahasiswa pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1103–1109.

