

Hubungan antara *Self Image* Dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Facebook

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Dipayani Universitas Tama Jagakarsa Dyani6920@gmail.com	ISSN: 2807-9558 Vol. 3, No. 2 Agustus 2023 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajup

© 2023 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Dipayani (2023). Hubungan antara *Self Image* Dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Facebook. *Arus Jurnal Pendidikan*, 3(2), 56-62.

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *Self Image* dengan *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa pengguna *Facebook* di Universitas Tama Jagakarsa. Variabel *Self Image* diukur dengan *Self Image Scale* yang di buat oleh Jersild (2012) dan variabel *Fear Of Missing Out* di ukur dengan skala *Fear Of Missing Out Scale* yang di buat oleh Przybylski, Murayama, Denhaan dan Gladwell (2013). Penelitian ini melibatkan 150 Subjek Mahasiswa pengguna *Facebook* di Universitas Tama Jagakarsa dengan menggunakan teknik *Incidental Sampling*. Penelitian ini menggunakan metode analisis *Pearson Product Moment* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan ke arah negatif antara *Self Image* dengan *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa pengguna *Facebook* di Universitas Tama Jagakarsa.

Kata kunci : *Self Image, Fear Of Missing Out, Facebook*

Abstract

his research was conducted to see whether there is a relationship between *Self Image* and *Fear Of Missing Out* on *Facebook* user students at Tama Jagakarsa University. The *Self Image* variable is measured by the *Self Image Scale* created by Jersild (2012) and the *Fear Of Missing Out* variable is measured by the *Fear Of Missing Out Scale* created by Przybylski, Murayama, Denhaan and Gladwell (2013). This study involved 150 student subjects using *Facebook* at Tama Jagakarsa University using *incidental sampling* techniques. This study uses the *Pearson Product Moment* analysis method with the help of the SPSS application version 20.0 for Windows. The results showed that there was a significant relationship in a negative direction between *Self Image* and *Fear Of Missing Out* on *Facebook* user students at Tama Jagakarsa University.

Keywords: *Self Image, Fear Of Missing Out, Facebook*

A. Pendahuluan

Fenomena melalui jejaring sosial *Facebook* khususnya di Indonesia mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini ditandai dengan hadirnya para khalayak untuk memanfaatkan facebook sebagai sarana bermedia. Semua pengguna *Facebook* bisa melihat, belajar di *Facebook* untuk menambah wawasan keilmuan dan mendapatkan berbagai informasi yang sedang viral. *Facebook* merupakan yang sangat tepat untuk dipakai sebagai strategi bermedia sosial, bisa mengirim berbagai pesan melalui layanan tersebut. Dengan chatting, sehingga pendekatan lebih intens.

Tanpa disadari bahwa *Facebook* jadi salah satu media sosial yang mampu bertahan sampai sekarang di tengah banyaknya platform media sosial baru yang bermunculan. Mengingat, sejak dirilis pada tahun 2004 silam yang kini hampir menyentuh 2 dekade alias 20 tahun, saat ini *Facebook* masih menjadi pilihan bagi mereka yang ingin beraktivitas di media sosial. engapa *Facebook* masih populer digunakan hingga saat ini yaitu *Facebook* yang terus melakukan inovasi. Sejak kemunculannya di awal, *Facebook* memang tidak pernah berhenti dalam berinovasi maupun beradaptasi khususnya pada perubahan tren dalam memenuhi kebutuhan setiap pengguna. Hal ini dibuktikan dengan sejumlah fitur yang ditawarkan mengacu pada perkembangan tren seperti *Facebook Stories*, *Facebook Live*, *Facebook Marketplace* dan sejumlah fitur video menarik lainnya. Dengan kehadiran fitur ini, *Facebook* seolah berfungsi dalam mempertahankan minat setiap pengguna yang tetap relevan. Jika dibandingkan dengan pendahulunya seperti *Friendster* maupun *Myspace* yang melakukan inovasi sehingga harus tenggelam, maka *Facebook* mengantisipasinya dengan cara yang bisa mempertahankan keberlangsungannya di perkembangan zaman dan teknologi semakin cepat (Erapace, 2023).

Facebook dinobatkan sebagai platform media sosial terpopuler di seluruh dunia. Menurut laporan Statista, platform besutan Mark Zuckerberg ini memiliki jumlah pengguna aktif terbanyak di antara media sosial lainnya yakni sebanyak 2,89 miliar pengguna per Oktober 2021-2023, YouTube menduduki peringkat kedua dengan jumlah pengguna aktif terbanyak yakni 2,29 miliar pengguna. hingga September 2010 hingga Januari 2023 data pengguna *Facebook* di Indonesia yang dirilis mencapai 119,9 juta pengguna per Januari 2023 lalu. Jumlah ini mendudukkan Indonesia sebagai pengguna *Facebook* terbanyak ketiga di dunia setelah Amerika Serikat dan Inggris dan dari jumlah ini 53% diantaranya adalah para Mahasiswa. Lalu, WhatsApp memiliki sebanyak 2 miliar pengguna aktif secara global. Sebanyak 1,39 miliar pengguna aktif terdapat di aplikasi Instagram.

Lalu, *Facebook Messenger* menyusul dengan 1,3 miliar pengguna aktif. WeChat dan TikTok memiliki jumlah pengguna aktif masing-masing sebanyak 1,25 miliar pengguna dan 1 miliar pengguna. Douyin, QQ, dan Sina Weibo terdapat pengguna aktif masing-masing sebanyak 600 juta pengguna, 591 pengguna, dan 566 pengguna. Adapun Indonesia merupakan salah satu pasar terbesar di dunia bagi Facebook. Menurut laporan Statista, hal ini terlihat dari jumlah pengguna aplikasi media sosial tersebut di Tanah Air yang mencapai 140 juta pengguna per Juli 2022-2023. Penggunaan Facebook di Indonesia sudah menjadi rutinitas sehari-hari, mulai dari pelajar, mahasiswa, guru, dosen, pengusaha, pengacara, politisi, artis, tokoh-tokoh dunia dan lain-lain, serta dari berbagai kelas dan golongan karena masalah penggunaan internet sudah bukan barang yang mahal dan langka. Banyaknya keunggulan yang di tawarkan oleh Facebook yang membuat mahasiswa menjadikan Facebook sebagai wadah untuk mencurahkan sebagian atau keseluruhan dari hidupnya dengan cara membagikan moment yang berharga kepada pengikutnya (Followers) dan merasa terikat juga ketakutan ketinggalan moment berharga yang dibagikan orang lain yang disebut dengan *Fear Of Missing Out*.

Facebook sebuah tempat untuk mencurahkan isi hati dan hidupnya yang memberi banyak kemudahan dan menjadikannya keunggulan dibandingkan media sosial lainnya seperti dapat memposting foto atau video, menambahkan teman, mengomentari, memberi *like*, hingga searching sesuai hashtag pun bisa dilakukan dengan sangat praktis dan ketika mahasiswa mulai merasakan bisa melakukan *Live Streaming* di media sosial Facebook. Keunggulan inilah yang disukai dan sangat digemari oleh mahasiswa saat ini selain itu, mahasiswa juga menggunakan Facebook sebagai wadah untuk membuat konten pengetahuan yang berupa foto dan video. Untuk mendorong pengguna agar membuat dan membagikan konten lebih banyak lagi pada platform, Facebook telah membuat sebuah fitur yang memungkinkan pengguna mengirim foto dan video yang menghilang setelah 24 jam, yakni *Facebook Stories* Fitur ini seperti snapchat stories, foto dan video yang dibagikan dalam Facebook bersifat sementara saja (Alfindra & Yahya, 2017).

Dikalangan masyarakat maupun mahasiswa Facebook sangat diminati, terlihat dari antusias yang sangat sering menggunakan jaringan sosial ini untuk berkomunikasi dengan

teman-teman mereka, bahkan memposting moment berharga di media sosial Facebook. Hal ini tentu saja dapat berdampak pada diri mahasiswa tersebut salah satunya dengan *Fear Of Missing Out* (FoMo). Fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMo) memang kerap terjadi pada masyarakat salah satunya mahasiswa. *Fear Of Missing Out* (FoMo) merupakan jenis motivasi emosional yang didasari oleh adanya kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi yaitu kebutuhan akan pengakuan dan penerimaan dari kelompoknya.

Mahasiswa pengguna Facebook yang mengalami *Fear Of Missing Out* dengan kategori yang tinggi akan selalu merasa cemas saat tidak bisa mengakses Facebook karena adanya prasangka bahwa ada banyak hal menyenangkan yang orang lain lakukan di Facebook. Hal ini sejalan dengan pendapat Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) bahwa seseorang yang memiliki tingkat *Fear Of Missing Out* yang tinggi akan merasa cemas, khawatir yang berlebihan dan menganggap orang lain sedang melakukan kegiatan yang menyenangkan. Hodgkinson dan Poropat (2014) mendefinisikan *Fear Of Missing Out* sebagai ketakutan individu untuk tertinggal dan kehilangan seseorang. Fuster (2017) juga menyatakan bahwa sering mengakses jejaring sosial melalui ponsel dapat menyebabkan seseorang mengalami *Fear Of Missing Out*. Menurut Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) *Fear of Missing Out* merupakan ketakutan akan kehilangan moment berharga individu atau kelompok lain individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya.

Mahasiswa yang memiliki tingkat *Fear Of Missing Out* yang tinggi juga akan cenderung mengakses Facebook diwaktu yang tidak tepat dan mengalihkan perhatian dari kegiatan yang seharusnya dikerjakan seperti saat berkendara. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Fuster, Chamarro, dan Oberst (2017) *Fear Of Missing Out* yang bersifat kronis dapat membahayakan individu yang mengalaminya untuk selalu mencari informasi terbaru dan kemungkinan untuk selalu terlibat dalam media sosial, bahkan ketika ini terjadi dalam situasi yang berpotensi tidak pantas atau berbahaya, misalnya saat mengemudi atau menghadiri pelajaran. Sedangkan mahasiswa pengguna Facebook dengan tingkat *Fear Of Missing Out* yang rendah tidak terlalu memiliki kekhawatiran dan ketakutan saat tidak mengakses Facebook, tidak terlalu cemas apabila ketinggalan informasi terbaru atau infomasi yang sedang viral serta perhatian mahasiswa pengguna Facebook pun tidak mudah teralihkan disaat melakukan suatu aktivitas. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maysitoh, Ildih dan Ardi (2020) pada Mahasiswi Univesitas Padang, yang menemukan hasil bahwa Individu dengan tingkat *Fear Of Missing Out* yang rendah tidak terlalu takut apabila tertinggal informasi atau pemberitahuan di media sosial. Mahasiswa yang mengalami *Fear Of Missing Out*, biasanya tidak dapat mengekspresikan Ideal Self nya dalam kehidupan nyata sehingga lebih cenderung menampilkannya melalui media sosial Facebook sebagai cerminan (*The Mirror Image*) meskipun itu bukan diri mereka yang *Real Self* nya.

Przyblyski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menyatakan bahwa yang mengalami *Fear Of Missing Out* (FoMo) di media sosial ternyata mengalami pemuasan kebutuhan, mood, dan kepuasan hidup yang rendah dalam kehidupan nyata. Keterikatan dengan media sosial tertentu sampai menimbulkan fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMo) menjadi sangat berbahaya karena individu bisa berperilaku irasional untuk mengatasi *Fear Of Missing Out* (FoMo), misal untuk terus melakukan pemantauan obsesif terhadap media sosial saat mengemudikan kendaraan.

Bagi mahasiswa semacam ini terasa tidak bisa terpisahkan sedikitpun dari smartphone dan media sosial sasaran salah satunya adalah Facebook, dan merasa cemas jika tidak tahu berita terbaru atau bila ada teman yang mempertanyakan mengapa ia tidak tahu berita terbaru. Konsekuensi negatif dari *Fear Of Missing Out* (FoMo) bagi mahasiswa adalah masalah identitas diri, kesepian, gambaran diri negatif, perasaan inadekuat, perasaan terpinggirkan, dan iri hati. Pendapat tersebut diperkuat kembali oleh pernyataan Przyblyski, dkk (2013) bahwa Individu yang memiliki tingkat kepuasan *Self* yang rendah, akan lebih tertatik untuk berinteraksi dengan media sosial daripada *Real Self*, sehingga menimbulkan ketergantungan dengan media sosial tinggi dan mengalami *Fear Of Missing Out*. Selain itu, Pada penelitian yang dilakukan oleh Medizazeh (2010) menyatakan bahwa Individu yang memiliki *Self Image* rendah cenderung tertutup dan tidak mampu mengekspresikan perasaan sehingga merasa terbantu dengan adanya Facebook untuk mengekspresikannya, namun hal tersebut berpotensi mengalami *Fear Of Missing Out*. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah di paparkan di atas, Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan antara *Self Image* dengan *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa pengguna Facebook di Universitas Tama Jagakarsa".

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif yang menekankan pada analisis data-data numerik atau angka-angka yang berkaitan dengan metode statistika (Azwar, 2012). Penelitian difokuskan untuk melihat hubungan dari suatu variabel dengan variabel lain, yaitu hubungan antara *Self Image* dengan *Fear of Missing Out*. Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi variabel yang lain. Selain itu, variabel terikat atau variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi. Variabel Terikat, yaitu *Fear of Missing Out*, Variabel Bebas, yaitu *Self Image*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Tama Jagakarsa 150. Subjek dari penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Tama Jagakarsa, Aktif menggunakan media sosial *Facebook*, dengan karakteristik usia 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *Incidental Sampling*. *Incidental Sampling* adalah teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel berdasarkan kebetulan dengan catatan bahwa sampel tersebut sesuai dengan kriteria pada penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 150 orang Mahasiswa Tama Jagakarsa pengguna *Facebook*.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua buah skala, yaitu skala *Self Image* yang disusun peneliti berdasarkan teori yang menjadi acuan yaitu teori *Self Image* dari Jersild (2012) kemudian di adaptasi di Indonesia oleh Peneliti Pada Tahun 2023. Sedangkan untuk skala *Fear of Missing Out* yang digunakan peneliti berdasarkan teori yang menjadi acuan yaitu teori *Fear of Missing Out* dari Przybylsky, dkk (2013) kemudian di adaptasi di Indonesia oleh Peneliti Pada Tahun 2023. Skala tersebut dijadikan peneliti sebagai dasar pembuatan *blueprint*, yaitu *blueprint Self Image* dan *Fear of Missing Out*. Model skala yang digunakan dalam alat ukur *Self Image* dan *Fear of Missing Out* yaitu model skala likert. Penelitian ini menggunakan skala model Likert yang terdiri dari lima tingkat jawaban mengenai kesetujuan subjek terhadap pernyataan yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Uji beda item dilakukan dengan bantuan komputerisasi SPSS version 20.0 for Windows dengan cara melihat nilai *corrected item total correlation*. Menurut Azwar (2013) semua item yang mencapai koefisiensi korelasi minimal 0,3 dianggap daya pembedanya memuaskan sehingga terpakai, sedangkan item yang koefisien korelasinya tidak mencapai 0,3 dianggap daya beda rendah sehingga gugur.

Dalam penelitian ini menggunakan uji validitas konstruk. Validitas konstruk adalah proses yang terus berlanjut sejalan dengan perkembangan konsep atau teori mengenai trait yang diukur Azwar (2017). Validitas konstruk dilakukan dengan metode *Explanatory Factor Analysis* dengan bantuan program SPSS version 20.0 for windows. Uji reliabilitas alat ukur ini menggunakan pendekatan konsistensi internal (*Cronbach's alpha coefficient*), yaitu suatu bentuk tes yang hanya memerlukan satu kali pengenaan tes tunggal pada sekelompok individu sebagai subjek dengan tujuan untuk melihat konsistensi antar item atau antar bagian dalam skala. Teknik ini dipandang ekonomis dan praktis (Azwar, 2000). Untuk menguji reliabilitas ini, peneliti menggunakan bantuan program SPSS version 20.0 for windows. Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau berada pada sebaran normal (Widhiarso, 2011). Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov*. Jika dalam pengujian ini $p > 0,05$ maka dikatakan data terdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka data tidak terdistribusi secara normal. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *bivariate correlation product moment* yang dibantu dengan program SPSS version 20.0 for windows. Metode analisis ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono dan Susanto (2015) uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan melalui *test of linearity*. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada *linearity* $> 0,05$, maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

C. Hasil dan Pembahasan

Uji instrumen dilakukan untuk mengetahui ketetapan dari skala penelitian sebelum digunakan pada penelitian sesungguhnya. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Self Image* oleh Jersild (2012) dan skala *Fear of Missing Out* oleh Przybylsky, dkk (2013). Jumlah subjek

yang digunakan untuk uji coba instrument adalah 50 mahasiswa pengguna *Facebook*. Skala *Self Image* yang terdiri dari 35 item terdapat 15 item yang gugur dengan kriteria angka terpakai > 0.3 Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,3 dianggap daya pembedanya memuaskan. Sedangkan item yang koefisien korelasinya tidak mencapai 0,3 dianggap daya beda rendah (Azwar, 2013). skala *Fear Of Missing Out* yang terdiri dari 10 item dinyatakan item terpakai dengan kriteria angka terpakai $>0,3$. Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,3 dianggap daya pembedanya memuaskan. Sedangkan item yang koefisien korelasinya tidak mencapai 0,3 dianggap daya beda rendah (Azwar, 2013). . Skala yang dinyatakan valid adalah skala yang memiliki nilai $p>0,5$. Hasil yang diperoleh dari uji validitas pada skala *Self Image* dengan nilai KMO sebesar 0,655 dan uji validitas pada skala *Fear of Missing Out* dengan nilai sebesar KMO sebesar 0,766. Nilai KMO pada masing-masing variabel valid atau itemnya mengukur konstruk yang hendak diukur.

Dari 10 item yang dinyatakan valid, diperoleh reliabilitas sebesar 0,868. Dengan demikian alat ukur skala *Fear of Missing Out* dapat dinyatakan diterima atau reliabel menurut kaidah Guilford. Dari 20 item yang dinyatakan valid, diperoleh reliabilitas sebesar 0,760. Dengan demikian alat ukur skala *Self Image* dapat dinyatakan diterima atau reliabel menurut kaidah Guilford. dari 150 Responden terdapat 17 Responden dengan persentase 11.3 % memiliki *Fear Of Missing Out* yang tinggi, 86 Responden dengan persentase 57.3% memiliki *Fear Of Missing Out* yang sedang dan 47 Responden dengan persentase 31.3% memiliki *Fear Of Missing Out* yang rendah.

Hasil kategorisasi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar Mahasiswa Universitas Tama Jagakarsa yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat *Fear Of Missing Out* yang berada dalam kategori sedang. skala *Self Image* bergerak dari angka 1 (satu) sampai 5 (lima) dengan jumlah item yang valid sebanyak 20 item. Skor terendah dalam skala ini adalah 20 dan skor tertinggi adalah 100, dengan standar deviasinya 13.33. 150 Responden terdapat 37 Responden dengan *Self Image* tinggi dengan persentase 2.7%, kemudian 109 Responden memiliki *Self Image* yang sedang dengan persentase 72.7% dan 4 Responden memiliki *Self Image* yang rendah dengan persentase 2.7%. Hasil kategori tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar Mahasiswa tama Jagakarsa yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat *Self Image* di *Facebook* yang berada dalam kategori sedang.

Hasil uji normalitas variabel *Self Image* dengan *Fear Of Missing Out* menunjukkan bahwa variabel *Self Image* nilai $P = 0.336$, ini menyatakan bahwa data *Self Image* Subjek berdistribusi normal, karena nilai P lebih besar dari 0.05 yaitu $0.336 > 0.05$. Variabel *Fear Of Missing Out* nilai $P = 0.166$, ini menyatakan bahwa data *Fear Of Missing Out* dari Subjek adalah normal, karena nilai P lebih besar dari 0.05 yaitu $0.166 > 0.05$. Perhitungan korelasi antara skor total *Self Image* dan skor total *Fear Of Missing Out* dilakukan dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil pengujian korelasi menunjukkan nilai korelasi (r) adalah -0.409 dengan taraf signifikan 0.000 ($P<0.05$). Maka dapat dinyatakan bahwa koefisiensi korelasi sebesar -0.409 signifikan kearah negatif. Koefisien determinasi yang telah di korelasi dalam penelitian ini adalah sebesar 0.167 sehingga koefisien ini memberikan makna, bahwa *Self Image* memberikan kontribusi terhadap *Fear Of Missing Out* sebesar 16,7%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini ditemukan hubungan signifikan ke arah negatif antara *Self Image* dengan *Fear Of Missing* pada mahasiswa pengguna *Facebook*. Hubungan tersebut dapat dilihat dari nilai korelasi (r) adalah -0,409, dengan taraf signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0.05. Ini mengartikan bahwa semakin tinggi *Self Image* maka semakin rendah *Fear Of Missing Out*, sebaliknya jika semakin rendah *Self Image* maka semakin tinggi *Fear Of Missing Out* sebesar 0,167 atau 16,7%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Przyblysky, dkk, 2013) bahwa *Fear Of Missing Out* dalam keterkaitannya dengan *Self Imge* begitu pula sebaliknya.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan pada data analisis deskriptif variabel, pada variabel *Self Image* menunjukkan bahwa terdapat 37 (tiga puluh tujuh) Subjek dengan *Self Image* yang tinggi dengan persentase 24.7%, kemudian 109 (seratus sembilan). Subjek memiliki *Self Image* yang sedang dengan persentase 72.7% kemudian 4 (empat) Subjek memiliki *Self Image* yang rendah dengan persentase 2.7%. Sedangkan pada variabel *Fear Of Missing Out* menunjukkan bahwa dalam penelitian ini mahasiswa pengguna *Facebook* di Universitas Tama Jagakarsa yang menjadi Subjek penelitian memiliki tingkat *Self Image* dan *Fear Of Missing Out* yang berada dalam kategori sedang. Berdasarkan gambaran responden dalam penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat 34 (tiga puluh empat) responden laki-laki dengan persentase

25.3% dan 116 (seratus enam belas) responden perempuan dengan persentase 74.7%. Ini pun sesuai dengan pendapat Sears (2002) bahwa kemampuan untuk aktif di sosial media biasanya lebih banyak dilakukan oleh perempuan.

Perempuan lebih senang bercerita dan berbagi perasaan dibanding laki-laki sehingga dapat menyebabkan timbulnya adiksi terhadap jejaring sosial. Berdasarkan dutasi pengguna *Facebook* dalam sehari diketahui bahwa terdapat 44 Responden dengan presentase 29.4 % yang mengakses *Facebook* kurang dari 59 menit, 46 Responden dengan presentase 30.7 % mengakses *Facebook* 1-2 Jam, kemudian sebanyak 35 Responden dengan presentase 23.4% mengakses *Facebook* 3-4 jam sehari dan 25 Responden dengan presentase mengakses *Facebook* lebih dari 5 jam perhari. Sementara 4 Responden dengan persentase 2.7% bermain *Facebook* untuk *Upload* foto, 12 Responden dengan persentase 8% menggunakan *Facebook* untuk *Upload Stories* atau cerita kegiatan selama 24 jam, kemudian 24 Responden dengan persentase 17.3% menggunakan *Facebook* untuk membaca berita, 10 Responden dengan persentase 6.7% menggunakan *Facebook* untuk mencari hal-hal yang viral dan 98 Responden dengan persentase 65.3% menggunakan *Facebook* untuk melihat foto dan *Update* teman. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2015) menyatakan bahwa jejaring sosial *Facebook* melalui *Facebook Stories* mahasiswa dapat meningkatkan rasa percaya dirinya dan menjadi ajang eksistensi diri serta menjadi media pengungkapan diri mereka agar di ketahui semua pengikutnya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistic yang telah dilakukan dan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti membuat kesimpulan diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan ke arah negatif sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *Self Image* Mahasiswa pengguna *Facebook* di Universitas Tama Jagakarsa maka *Fear Of Missing Out* semakin rendah begitu pula sebaliknya semakin tinggi *Fear Of Missing Out* maka *Self Image* semakin rendah. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran berupa saran teoritis dan saran praktis dengan harapan dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya yang lebih baik. Saran Teoritis penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan beberapa hal yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya, yaitu peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode yang berbeda serta variabel yang berbeda untuk meneliti tentang *Fear Of Missing Out* mengingat penelitian tentang *Fear Of Missing Out* masih terbatas. Saran praktis yang terkait dengan hasil penelitian ini, yaitu diharapkan mahasiswa dapat menggunakan *Facebook* dengan bijaksana dan mempertimbangkan dampak negatif dari *Fear Of Missing Out*. Peneliti juga menyarankan bagi mahasiswa pengguna *Facebook* di Universitas Tama Jagakarsa untuk mengurangi waktu dalam mengakses *Facebook* dan fokus memprioritaskan aktivitas.

E. Referensi

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Suatu Penelitian: Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. E. (1977). *Social psychology: Understanding human interaction*. Boston; Toronto: Allyn and Bacon.
- Brown, J. (1998). *The Self*. Massachusetts: Mc.Graw Hill Inc.
- Burns, R. B. (2005). *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Jakarta: Arcan.
- 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.
- Essau, C. A. (2008). *Adolescent Addiction :Epidemiology, Assesment and Treatment*. New York: Elsevier Inc.
- Fuster. (2017). Fear of missing out, o nline social network and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma*, 35(1), 23-30.
- Giles, D. (2017). *Illusions of immortality: A psychology of fame and celebrity*. Bloomsbury Publishing.
- Griffiths, M. (2000). *Internet Addicton-Time to be taken seriously? Addiction Research*. *Addiction Research*, 8(5), 413-418.

- Hodkinson, C. S., & Poropat, A. E. (2014). Chinese students participation: The effect of cultural factors. *Education & Training. American Psychology Association*, 56 (5), 430–446.
- Jersild, T. (2012). *The Psychology of Adolescence*. New York: The MacMillan Company.
- Johnson, W. (2012). *Fear of missing out (FOMO)*. *JWT Inteligent*, 145-155.
- Lenhart, A. (2015). *Conflict, Friendships and Technology*. *Pew Research Center, 2014-2015*, 5.
- Maltz, M. (2002). *The Magic Power of Self Image Psychology*. Bombay: Jaico Publishing House.
- Mappiare, A. (2010). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mark, D., M. M., E. B., & W. C. (2004). *Health Psychology: Theory, Research and Practice*. London: Sage Publication ltd.
- Maysitoh, Ifdil, & Ardi, Z. (2020). Tingkat Kecenderungan *FoMO (Fear of Missing Out)* Pada Generasi *Millenial*. *Journal of Counselling, Education and Society*, 1(1), 1-4.
- Mehdizadeh, S. (2010). *Self Presentation 2.0: Narcissism and self Esteem on Facebook*. *Journal Departemen of Psychology, new york university*, 13(2), 357-364.
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). Molecular genetics, personality and Internet addiction. *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions*, 93-109.
- NINGSIH, RA Adinah Suryati; BAWONO, Yudho. (2016). Hubungan antara perilaku konsumtif pada produk X dengan citra diri remaja putri. *Mediapsi*, 2(1): 45-50.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., & Haan, C. R. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Computer in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Ryan, R. M., & D. E. (2000). Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Salmainsi. (2011). Self Image dan Peranannya dalam Keberhasilan Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*, 41-46.
- Sears. (2002). *Psikologi Sosial* (Jilid 3 ed.). (M. Ardyanto & S. Soekrisno, Trans). Jakarta: Erlangga.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. (2019). Hubungan antara Regulasi diri dengan Fear Of Missing Out pada Mahasiswa Tahun pertama. *Jurnal Empati*, 8 (1), 136-143.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Teguh, K. (2003). *Aplikasi Komputer Psikologi*. Jakarta: Universitas Persada Indonesia
- Tekeng, S. N. (2015). Peranan kepuasan kebutuhan dasar psikologis dan orientasi tujuan mastery approach terhadap belajar berdasar regulasi diri mahasiswa. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan Antara *The Big Five Personality Traits* Dengan Fear Of Missing Out About Social Media Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8 (3), 8-15.
- Widhiarso, W. (2011). *Penyusunan skala psikologi*. Jakarta: CV. Alfabeta.