

HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UIN WALISONGO SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk Memenuhi Salah Satu

Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi

(S.Psi)



Alief Fita Aulia

1907016100

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

2023

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185. Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UIN WALISONGO SEMARANG

Penulis : Alief Fita Aulia

NIM : 1907016100

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dosen Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo pada tanggal 2 Oktober 2023 dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar strata I dalam Ilmu Psikologi (S.Psi).

Semarang, 9 Oktober 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti M.Ag
NIP. 197503192009012008

Penguji II

Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si
NIP. 197304271996031001

Penguji III

Khairani Zikrinawati M.A
NIP. 199201012019032036

Penguji IV

Nadva Ariyani H. N., M.Psi, Psikolog
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si
NIP. 197304271996031001

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani M.Psi
NIP. 198512022019032010

PERNYATAAN KEASLIAN

yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : ALIEF FITA AULIA

NIM : 1907016100

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

"HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UIN WALISONGO SEMARANG"

Secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/Karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya

Semarang, 9 Oktober 2023



Alief Fita Aulia

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Alief Fita Aulia
NIM : 1907016100
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. Baidi Bukhori S.Ag., M.Si.

NIP 197304271996031001

Semarang,2023

Yang bersangkutan

Alief Fita Aulia

NIM 1907016100



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Alief Fita Aulia

NIM : 1907016100

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Semarang, 2023
Yang bersangkutan

Lucky Ade Sessiani M.Psi

NIP 198512022019032010

Alief Fita Aulia

NIM 1907016100

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil-‘alamin, segala puji syukur senantiasa saya sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Aktualisasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di UIN Walisongo Semarang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi juga memiliki kendala dan kekurangan, namun kendala tersebut dapat diselesaikan dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta inayahnya yang sudah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
2. Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
3. Prof. Dr. Syamsul Ma’arif, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi & Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
4. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

5. Bapak Dr. Baidi Bukhori S.Ag., M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi
6. Ibu Lucky Ade Sessiani M.Psi selaku dosen wali sekaligus pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi
7. Seluruh Dosen beserta staff Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo yang telah memberikan ilmu, pengetahuan dan pengalaman

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi berbagai siapapun.

Semarang, 20 September 2023



Alief Fita A

LEMBAR PERSEMBAHAN

Halaman persembahan ini dibuat sebagai ungkapan terimakasih kepada beberapa pihak yang telah memberikan dukungan dan doanya dalam proses peneliti dalam menyelesaikan skripsi, yaitu:

1. Kedua orang tua penulis serta kaka penulis yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat
2. Rindang Sekar Kinanti selaku teman saya yang selalu ada dan menyemangati pada proses pembuatan skripsi ini
3. Teman-teman penulis, Harits, Farah, Wulan, Avista, Agus, Akbar, Fauzi yang selalu memberikan dukungan dan semangat
4. Alief Fita A, diri saya sendiri. Terimakasih karena sudah selalu berusaha untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai, dalam keadaan yang berat sekalipun.
5. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi berbagai siapapun.

Semarang, 20 September 2023



Alief Fita A

MOTTO

“Tidak ada yang akan menuai kecuali apa yang mereka tabur.” (QS Al-An’am: 164)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
KATA PENGANTAR	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	13
B. Aktualisasi Diri	23
C. Hubungan antara Variabel Aktualisasi Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	34
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	34
C. Sumber dan Jenis Data	35
D. Tempat dan Waktu Penelitian	36
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampel	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Validitas dan Reliabilitas	44
H. Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Subjek Penelitian	47
B. Deskripsi Data Penelitian	49
C. Hasil Penelitian	51
D. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	67
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kriteria Penilaian Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	39
Tabel 2 Kriteria Penilaian Skala Aktualisasi Diri	40
Tabel 3 Blueprint <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	40
Tabel 4 Hasil Uji Coba Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	41
Tabel 5 Blueprint Aktualisasi Diri	42
Tabel 6 Hasil Uji Coba Skala Aktualisasi Diri	43
Tabel 7 Hasil Uji Deskriptif.....	49
Tabel 8 Rentan Skor Aktualisasi Diri	50
Tabel 9 Kategori Skor Aktualisasi Diri.....	50
Tabel 10 Rentan Skor FOMO	50
Tabel 11 Kategori Skor FOMO.....	50
Tabel 12 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 13 Hasil Uji Linearitas	52
Tabel 14 Hasil Uji Hipotesis	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	67
Lampiran 2 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas	72
Lampiran 3 Skala Penelitian	75
Lampiran 4 Skor Responden	79
Lampiran 5 Hasil Statistik Deskriptif	82
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas	83
Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas	84
Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis	85

ABSTRACT

The FoMO incident is one of the impacts of technological developments that make it easier to access information and social media. Social media is one of the sites that played a big role in the emergence of the FoMO phenomenon. However, someone who can achieve self-actualization will use social media wisely. So they will not feel anxious if they are left behind by trends or experience Fear of Missing Out (FoMO), because they are more focused on developing the potential they have and being able to be themselves, doing something under the values held by them. The study's findings demonstrate a substantial inverse association between self-actualization and FOMO among UIN Walisongo Semarang students who use social media, with a significant level of 0.000 and a correlation coefficient value of -0.599, or 59.9%. This can be taken to mean that your FoMO is lower the greater your self-actualization is, and vice versa, that your FoMO is higher the lower your self-actualization is.

Keyword: *self actualization, FoMO*

ABSTRAK

Peristiwa FoMO ini merupakan salah satu dampak dari perkembangan teknologi yang semakin memudahkan mengakses media informasi maupun media sosial. Media sosial menjadi salah satu situs yang mempunyai peranan yang besar pada munculnya fenomena FoMO. Walaupun begitu seseorang yang dapat mencapai aktualisasi diri akan menggunakan media sosial secara bijak sehingga ia tidak akan merasa cemas jika tertinggal *trend* atau mengalami *Fear Of Missing Out* (FoMO), karena mereka lebih fokus mengembangkan potensi yang mereka miliki dan telah mampu menjadi dirinya sendiri, mengerjakan sesuatu sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh dirinya. Penelitian ini memiliki menguji secara empiris tentang hubungan antara aktualisasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 179 sampel. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif yang berarti antara aktualisasi diri dengan FOMO pada mahasiswa pengguna media sosial di UIN Walisongo Semarang, dikarenakan memiliki tingkat signifikan sebesar 0,000 dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,599 yaitu sebesar 59,9%. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi aktualisasi diri maka semakin rendah FoMO yang dimiliki, begitupun sebaliknya semakin rendah aktualisasi diri maka semakin tinggi FoMO yang dimiliki.

Kata Kunci: *aktualisasi diri, FoMO*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan berkembangnya zaman, perkembangan teknologi pun juga semakin pesat. Salah satu teknologi yang berkembang pesat adalah teknologi digital. Adapun generasi yang tumbuh dalam era kemajuan teknologi digital ini yaitu disebut dengan generasi millennial. Generasi millennial adalah generasi yang saat ini berada pada rentang usia 18-34 tahun, yang mana sering sekali terhubung dengan media sosial karena merasa ingin selalu terhubung satu sama lain. Menurut survei yang dilakukan oleh ‘*Connection with Millennials*’ Visa study (dalam Maysitoh dkk., 2020: 1) di Indonesia sendiri generasi millennial mempunyai jumlah yang cukup besar yaitu 5,1 juta millennial yang berada di kota-kota besar dan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) juga membuktikan jumlah pengguna internet di Indonesia tahun 2016 menyentuh 132,7 juta manusia, dengan sebesar 98,3% menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk mengakses internet (Widiartanto dalam Putra, 2018: 98).

Tingkat akses internet yang tinggi disebabkan karena generasi *millennial* memilih internet sebagai alat komunikasi utama. Hal ini dapat dilihat dari generasi *millennial* yang melibatkan internet hampir di semua aspek kehidupannya, seperti aspek pendidikan, sosial maupun pribadi. Perkembangan media internet pun semakin pesat karena didukung dengan

munculnya *smartphone* yang memungkinkan semua orang untuk mengakses internet kapan dan di mana saja. Fasilitas internet yang disediakan pun semakin banyak, salah satunya pada media sosial yaitu perkembangan terbaru dari teknologi web yang mempermudah individu untuk berkomunikasi, berbagi, saling mengikuti dan membentuk suatu kelompok secara virtual (Syaiful & Sari, 2016: 96). Media sosial sendiri terdiri dari beberapa aplikasi seperti *whatsapp*, *instagram*, *twitter*, *tiktok* dan lain sebagainya. Oleh karena itu tidak heran jika saat ini penggunaan internet menjadi hal yang tak bisa dihindari (W dkk. dalam Dewi dkk., 2022: 12). Sesuai dengan data yang diperoleh oleh *Hootsuite (We Are Social.*, dalam Dewi dkk., 2022: 12) yaitu sebesar 73,7% dari seluruh populasi masyarakat Indonesia menggunakan internet dan sebesar 61,8% pengguna media sosial aktif. Banyaknya pengguna internet dipengaruhi karena masyarakat yang tidak ingin ketinggalan zaman khususnya pada generasi *millennial*.

Selain karena generasi *millennial* yang tidak ingin ketinggalan zaman, penggunaan media sosial memang memiliki banyak manfaat namun jika digunakan secara berlebihan dapat menimbulkan rasa gelisah saat melihat kegiatan individu lain di media sosial dan membuat mereka menjadi tidak bisa berhenti untuk mengikuti aktivitas lainnya di sosial media. Peristiwa ini dapat terjadi karena manusia mempunyai salah satu kebutuhan psikologis yaitu keterhubungan dengan orang lain atau *relatedness* (Timbung, 2018: 6), disaat kebutuhan ini tidak terpenuhi maka akan timbul rasa gelisah tersebut atau dapat disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Menurut Przybylsky (2013:

1841) *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kecemasan sosial yang dialami individu karena adanya keinginan yang kuat untuk selalu mengetahui aktivitas orang lain di media sosial. Istilah FoMO muncul pada tahun 2004 saat seorang penulis bernama Patrick J. McGinnis menerbitkan sebuah *oped* di *The Harbus*, majalah *Harvard Business School*, dengan judul *McGinnis 'Two FO's: Social Theory* di HBS, yang mengacu pada FoMO dan keadaan lainnya.

Peristiwa FoMO ini merupakan salah satu dampak dari perkembangan teknologi yang semakin memudahkan mengakses media informasi maupun media sosial. Media sosial menjadi salah satu situs yang mempunyai peranan yang besar pada munculnya fenomena FoMO, perasaan dan emosi negatif seseorang akan berkembang saat melihat postingan orang lain di media sosial yang terlihat “sempurna” hal ini dibuktikan dengan peneliti di dua Universitas Jerman saat melihat data Facebook. Media sosial merupakan situs yang mudah di akses sehingga orang-orang bisa dengan begitu mudahnya mengetahui aktivitas orang lain pada saat itu, hal ini memicu perilaku FoMO di mana individu ingin selalu terhubung dengan orang lain. Peristiwa ini menyebabkan individu akan merasa cemas ketika mereka tidak membawa *smartphone* saat bepergian. Menurut hasil studi yang dilaksanakan oleh RSPH (*Royal Society of Public Health* dalam Akbar dkk., 2018: 39) pada bulan Februari-Mei 2017, bahwa ada sekitar 40% pengguna media sosial yang mengalami FoMO.

Peristiwa FoMO menyebabkan seseorang mengalami masalah dalam hubungan komunikasi dengan orang lain di dunia nyata serta menurunnya nilai akademik karena mereka menggunakan media sosial secara berlebihan (Daria

Kuss, Universitas Nottingham Trent dalam Dewi dkk., 2022: 12). Menurut Przybylski dkk., (2013: 1841) seseorang yang mengalami FoMO memiliki tingkatan yang rendah pada pemuasan kebutuhan, mood dan kepuasan hidup pada dunia nyata. Selain itu juga FoMO memiliki konsekuensi negatif yaitu perasaan tidak mampu secara pribadi, citra negatif, kesepian, citra negatif, rasa cemburu dan masalah identitas diri. Untuk menangani peristiwa FoMO bukan berarti seseorang harus sepenuhnya meninggalkan media sosial, namun yang diperlukan adalah mengubah pola pikir dengan menyadari bahwa ukuran keberhasilan dan kesenangan tidak bergantung pada ukuran orang lain melainkan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut dan dipahami oleh diri sendiri. Hal ini dapat juga disebut dengan aktualisasi diri.

Aktualisasi diri merupakan suatu keadaan di mana seseorang sudah dapat menjadi dirinya sendiri dan melakukan segala sesuatunya dengan ikhlas dan gembira (Hersinta & Soepomo dalam Putri dkk., 2016: 2). Sedangkan menurut Maslow dalam (Goble, 1992: 87) aktualisasi diri adalah penggunaan potensi pada diri seseorang secara optimal. Media sosial bisa menjadi salah satu wadah dalam mencapai aktualisasi diri seseorang di mana dalam bermedia sosial seseorang dapat memenuhi eksistensinya dan perasaan bebas dalam kehidupan sehari-hari di mana hal tersebut termasuk dalam proses mengaktualisasikan diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Rogers yang menyatakan bahwa seseorang yang mampu mengaktualisasikan diri mempunyai ciri dengan pengalaman kebebasan (*Experiential Freedom*), maksudnya adalah memiliki pengalaman hidup bebas sesuai dengan yang

diinginkan tanpa adanya tekanan (Alwisol dalam Putri dkk., 2016: 2). Walaupun begitu seseorang yang dapat mencapai aktualisasi diri akan menggunakan media sosial secara bijak sehingga ia tidak akan merasa cemas jika tertinggal *trend* atau mengalami *Fear Of Missing Out* (FoMO), karena mereka lebih fokus mengembangkan potensi yang mereka miliki dan telah mampu menjadi dirinya sendiri, mengerjakan sesuatu sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh dirinya.

Seseorang akan mulai fokus mengembangkan potensi diri yang dimiliki saat memasuki usia dewasa awal yakni pada usia 18 – 40 tahun. Mahasiswa termasuk pada usia dewasa awal, di mana mereka berada pada proses pengembangan potensi diri. Pada proses tersebut berkemungkinan mengalami FoMO, dikarenakan mereka dihadapi dengan banyaknya pilihan yang diperlukan atau diinginkan dalam mengembangkan potensinya. Oleh karena itu mereka akan mencoba melakukan segala hal yang terjadi di lingkungan mereka, karena takut tertinggal atau tidak memanfaatkan hal-hal yang terjadi di sekitar hingga tanpa sadar mereka mengerjakan sesuatu yang sebenarnya bukan prioritas.

Peneliti memilih subjek mahasiswa UIN Walisongo Semarang karena beberapa mahasiswa UIN Walisongo menyatakan bahwa sering mengikuti tren karena ingin membuktikan ke publik bahwa Mahasiswa UIN Walisongo Semarang juga tidak ketinggalan dan sama seperti pada kampus umum lainnya. Hal ini didukung dengan hasil pra riset yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Februari 2023 dengan melibatkan 21 responden mahasiswa aktif

UIN Walisongo Semarang, yang menunjukkan bahwa beberapa subjek mengalami permasalahan pada variabel FoMO. Aspek FoMO yang digunakan yaitu *relatedness* dan *self*.

Beberapa subjek mengalami permasalahan pada aspek *relatedness*. Dimana subjek akan merasa khawatir jika tidak terhubung dengan individu lain dan terus berusaha untuk selalu terhubung dengan individu lain salah satu caranya dengan menggunakan media sosial. Ada beberapa contoh permasalahan dalam prariset ini yaitu 21 mahasiswa merasa selalu ingin tahu terhadap apa yang terjadi di media sosial, 13 mahasiswa merasa takut tertinggal dengan kegiatan/tren yang sedang berlangsung di sekitar, 21 mahasiswa terlalu larut dalam memainkan media sosial hingga terkadang mengesampingkan tanggung jawab di dunia nyata dan 14 mahasiswa merasa khawatir jika tidak dilibatkan pada kegiatan/pengalaman yang dilakukan teman.

Subjek juga mengalami permasalahan pada aspek *Self*. Aspek *self* berkaitan dengan *autonomy* dan *competence*. *Autonomy* adalah suatu kebutuhan psikologis seseorang untuk merasakan pilihan, dukungan, dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, mempertahankan, dan mengakhiri keterlibatan perilaku. Sedangkan *Competence* adalah kemampuan yang dimiliki individu yang dilakukan secara efektif dan efisien dalam berperan dan berinteraksi dalam lingkungan sekitarnya. Subjek yang mengalami permasalahan pada aspek ini akan selalu menginginkan dirinya lebih baik dari individu lain sehingga individu menjadi selalu mencari informasi yang berkaitan dengan individu lain melalui media sosial. Terdapat beberapa contoh permasalahan

pada aspek ini yaitu 20 mahasiswa selalu ingin membagikan setiap hal yang dilakukan ataupun dirasakan (ex: hal yang disukai perasaan yang dialami, dll) di media sosial, 8 mahasiswa merasa tidak menerima diri jika teman lebih tahu tentang tren atau gosip yang sedang terjadi di media sosial. 20 mahasiswa merasa ingin juga memposting foto atau video yang bagus (estetik) seperti yang individu lain lakukan, dan 20 mahasiswa membandingkan diri dengan kegiatan yang individu lain posting (ex: individu lain terlihat produktif dengan kesibukan yang dia miliki).

Selain itu 9 mahasiswa dari 21 mahasiswa menyatakan bahwa sering mengikuti tren karena ingin membuktikan ke publik bahwa mahasiswa UIN juga tidak ketinggalan dan sama seperti kampus umum lainnya. Dari pra riset yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna media sosial di UIN Walisongo menunjukkan beberapa ciri dari peristiwa *Fear of Missing Out* (FoMO) .

Penggunaan media sosial berkaitan erat dengan aktualisasi diri, penggunaan media sosial dengan aktualisasi diri yang baik akan membuat seseorang menggunakan media sosial semaksimal dan sebijak mungkin sehingga potensi yang dimiliki tiap individu dapat tersalurkan secara efektif. Namun sebaliknya jika memiliki aktualisasi diri yang rendah seseorang akan memiliki daya interpretasi dan kompetensi yang rendah sehingga memungkinkan seseorang mengalami peristiwa *Fear of Missing Out* (FoMO).

Dengan demikian berdasarkan pra riset yang telah peneliti lakukan pada mahasiswa UIN Walisongo terkait dengan permasalahan FoMO, peneliti

tertarik untuk meneliti bagaimana Hubungan Antara Aktualisasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di UIN Walisongo Semarang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah yang peneliti ajukan adalah adakah hubungan antara aktualisasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Ada pula tujuan penelitian yang diambil sesuai dengan latar belakang yang telah dijabarkan adalah untuk menguji secara empiris tentang hubungan antara aktualisasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di UIN Walisongo Semarang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan bagi penelitian sejenisnya
 - b. Menambah sumber pengetahuan di bidang psikologi tentang aktualisasi diri, *Fear of Missing Out* (FOMO)
 - c. Sebagai referensi penelitian selanjutnya pada bidang psikologi yang berkaitan dengan aktualisasi diri dan *Fear of Missing Out* (FOMO)

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis dan Pembaca

Diharapkan dapat menambah wawasan pembaca dan penulis tentang aktualisasi diri dan *Fear of Missing Out* (FOMO) agar dapat memahami baik buruknya penggunaan media sosial serta dapat memahami bagaimana memaksimalkan potensi diri dan juga mengatasi buruknya dalam bermain media sosial terutama pada peristiwa *Fear of Missing Out*.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan dalam mengatasi *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna media sosial di UIN Walisongo.

E. Keaslian Penelitian

Guna menghindari pengulangan hasil pada tema penelitian yang serupa, maka penulis akan mendeskripsikan persamaan, perbedaan, dan keaslian penelitian antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu.

Penelitian yang dilakukan oleh Rizqi Amelia Putri, Neka Erlyani dan Marina Dwi Mayangsari pada tahun 2016 dengan judul *Hubungan antara Aktualisasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Path pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru* memiliki hasil yaitu adanya hubungan positif antara aktualisasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial path, sehingga semakin tinggi aktualisasi diri maka semakin

tinggi pula intensitas penggunaan media sosial path pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru. Terdapat persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saya yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif, membahas tentang aktualisasi diri pada penggunaan media sosial. Adapun perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saya yaitu pada penelitian saya membahas mengenai hubungan antara aktualisasi diri dengan *fear missing out* dan juga subjek penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Jahid Syaifullah dan Sudarmaji (2018) dengan judul *Hubungan Aktualisasi Diri terhadap Keaktifan Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Remaja Kota Surakarta* memiliki hasil bahwa terdapat hubungan aktualisasi diri dengan keaktifan menggunakan media sosial *instagram* pada remaja, di mana semakin tinggi aktualisasi diri remaja, maka semakin tinggi pula aktivitas penggunaan media sosial *instagram* pada remaja. Terdapat persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saya yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif, membahas tentang aktualisasi diri dan penggunaan media sosial. Adapun perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saya yaitu pada penelitian saya membahas mengenai hubungan antara aktualisasi diri dengan *fear of missing out* dan juga subjek penelitian saya adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Maysitoh, Ifdil dan Zadrian Ardi (2019) dengan judul *Tingkat Kecenderungan FOMO (Fear of Missing Out) pada Generasi Milenial* memiliki hasil mahasiswa UNP memiliki kecenderungan FOMO yang

tergolong pada kategori rendah hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa UP dapat menggunakan media sosial dengan bijak. Terdapat persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saya. Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saya yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif, membahas tentang *fear of missing out*. Adapun perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saya yaitu pada penelitian saya lebih fokus membahas aktualisasi diri, *fear of missing out* serta subjek yang lebih spesifik yaitu mahasiswa UIN Walisongo.

Rizki Setiawan Akbar, Audry Aulya, Adra Apsari, & Lisda Sofia pada (2018) dengan judul *Ketakutan akan Kehilangan Momen (FOMO) pada Remaja Kota Samarinda* memiliki hasil bahwa ketakutan akan kehilangan momen yang dialami oleh remaja Samarinda dikarenakan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*, yaitu karena individu tidak memiliki kedekatan dengan orang lain dan merasa kurang nyaman atau tidak bisa memenuhi keinginan dirinya sendiri. Terdapat persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saya. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian saya yaitu membahas mengenai *fear of missing out*. Adapun perbedaan terdahulu dengan penelitian saya yaitu penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, selain fokus membahas *fear of missing out*, penelitian saya juga fokus membahas tentang aktualisasi diri serta subjek penelitian saya adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Putri Dianda Utami & Yolivia Irna Aviani (2021) dengan judul *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram* memiliki hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna *instagram*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi terjadinya FoMO. Terdapat persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saya. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya adalah menggunakan metode kuantitatif, membahas mengenai *Fear of Missing Out*. Adapun perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saya yaitu pada penelitian saya lebih fokus membahas aktualisasi diri, *Fear of Missing Out* serta subjek yang lebih spesifik yaitu mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Fear of Missing Out* (FoMO)

1. Pengertian *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) yaitu sebuah perasaan ingin “selalu terkoneksi” yang dirasakan oleh individu yang mana menyebabkan individu menjadi bergantung kepada internet. Penyebaran *Fear of Missing Out* (FoMO) didukung dengan kemajuan teknologi digital yang semakin pesat dan dibuat secara kuat hingga membawa perubahan-perubahan bagi kita dalam menerima, memproses dan menyebarkan informasi.

McGinnis (2020: 18) mendefinisikan *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah rasa cemas yang timbul dalam diri seseorang yang disebabkan oleh persepsi bahwa kehidupan atau pengalaman orang lain lebih memuaskan, biasanya dilihat berdasarkan media sosial. Dapat juga didefinisikan sebagai tekanan sosial yang dirasakan karena takut tertinggal suatu peristiwa atau terasingkan dari pengalaman kolektif yang berkesan. Menurut McGinnis FoMO merupakan sebuah impian yang berakar dari keinginan untuk mencari lingkungan atau keadaan yang lebih besar lebih cerah, dan lebih baik dari lingkungan yang dijalani sekarang.

Menurut Przybylsky dkk. (2013: 1841) *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan takut yang timbul karena merasa aktivitas yang dilakukan oleh individu lain terlihat lebih berharga, sehingga individu merasa ingin

selalu aktif media sosial agar dapat selalu mengetahui aktivitas yang sedang dilakukan oleh individu lain. Menurutnya FoMO dicirikan dengan kondisi seseorang yang selalu ingin terkoneksi dengan individu lain melalui media sosial, contohnya saat sedang *quality time* dengan keluarga namun individu merasa gelisah saat bermain media sosial dan melihat keseruan kegiatan atau peristiwa yang sedang individu lain lakukan dan menjadi selalu ingin memantau aktivitas orang lain melalui media sosial.

Selaras dengan pendapat-pendapat tokoh sebelumnya, menurut Ruyandy & Kartasasmita (2021: 357) *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan perasaan khawatir yang dialami individu karena ia merasa kehilangan suatu momen penting yang berharga di dalam suatu kelompok teman yang menyebabkan perasaan cemas dan takut diabaikan karena tidak terlibat dalam momen tersebut. Sedangkan menurut *James Walter Thomson Intelligence* (2012) *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan takut yang dirasakan oleh individu ketika mengetahui bahwa ia tidak dilibatkan pada kegiatan menyenangkan yang sedang individu lain lakukan. Individu yang mengalami FoMO juga ditandai dengan lebih banyaknya teman dengan hubungan yang kompleks di media sosial daripada di dunia nyata (Obsert dalam Rahardo & Mulyani, 2020: 35) serta adanya dorongan impulsif untuk selalu terhubung dengan orang lain serta tahu kegiatan apa yang dilakukan orang lain.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan cemas dan takut yang timbul pada

diri seseorang karena merasa kegiatan di luar sana lebih menarik dan merasa tertinggal informasi yang terjadi di sekitar sehingga membuat individu merasa harus selalu terhubung dan mengetahui apa yang individu lain lakukan.

2. Aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut Przybylski dkk., (2013: 1884) adalah:

a) *Relatedness*

Relatedness adalah suatu kebutuhan individu untuk merasa selalu terhubung dengan orang lain. Individu merasa ingin selalu terhubung dengan individu lain yang dianggap penting dan mengasah kemampuan sosialnya. Rasa selalu terhubung dengan individu lain menimbulkan rasa puas pada kebutuhan berhubungan, sebaliknya jika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka individu akan merasa khawatir dan berusaha untuk selalu terhubung dengan individu lain untuk mengetahui kabar atau kegiatan yang dilakukan dengan individu lain.

b) *Self*

Kebutuhan psikologis pada *self* berkaitan dengan *autonomy* dan *competence*. *Autonomy* adalah suatu kebutuhan psikologis seseorang untuk merasakan pilihan, dukungan, dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, mempertahankan, dan mengakhiri keterlibatan perilaku. Sedangkan *Competence* adalah kemampuan yang dimiliki individu yang dilakukan

secara efektif dan efisien dalam berperan dan berinteraksi dalam lingkungan sekitarnya. Jika kebutuhan *self* tersebut tidak terpenuhi maka individu akan merasakan pengalaman yang bukan bersumber dari dirinya atau sebuah perasaan terpaksa, dan akan selalu menginginkan dirinya harus lebih baik dari individu lain, hal ini mendorong individu untuk selalu mencari informasi yang berkaitan dengan individu lain melalui media sosial.

Adapun aspek lain mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut *James Walter Thompson Intelligence* (2012: 20), diantaranya :

- a) Perasaan takut kehilangan akan informasi-informasi terbaru yang beredar di media sosial
- b) Perasaan gelisah yang timbul ketika individu tidak sedang mengakses media sosial sedangkan orang di sekitarnya sedang membuka media sosial.
- c) Perasaan tidak aman yang timbul karena merasa tertinggal sebuah informasi-informasi yang beredar di media sosial.

Berdasarkan penjabaran berbagai aspek di atas, aspek FoMO menurut Przybylski, dkk. (2013: 19) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis individu yaitu *relatedness* dan *self*, sedangkan aspek FoMO menurut *JWT Intelligence* (2012: 20) yaitu perasaan takut kehilangan informasi, perasaan gelisah karna tidak mengakses media sosial dan perasaan tidak aman karena merasa tertinggal informasi. Pada penelitian ini aspek yang dikemukakan oleh Przybylski, dkk. (2013) akan dijadikan sebagai

pembuatan skala karena dinilai lengkap dan bisa meninjau masalah dalam variabel *Fear of Missing Out* (FoMO).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Adapun enam faktor yang mempengaruhi FoMO menurut *James Walter Thomson Intelligence* (2012: 25) diantaranya:

a) Keterbukaan Informasi di Media Sosial

Penggunaan gadget pada saat ini memudahkan kita untuk mengakses informasi-informasi yang terdapat di media sosial. Media sosial terus menerus menyajikan informasi - informasi terbaru bahkan opini terpanas sekalipun. Setiap orang dapat mencari apa pun yang diinginkan bahkan dapat berpartisipasi juga. Mudahnya akses informasi yang terjadi saat ini mengubah budaya masyarakat yang mulanya bersifat privasi menjadi budaya yang lebih terbuka.

b) Usia

Masa usia muda pada rentang 13-33 tahun adalah rentang usia dengan level FoMO tertinggi hal ini berdasarkan survei yang dilakukan oleh *JWT Intelligence* (2012). Kelompok usia muda merupakan masyarakat yang mahir dalam menggunakan teknologi digital. Kelompok masyarakat usia muda ini merupakan pengguna media sosial terbanyak karena mereka selalu menggunakan internet dan menjadikan internet sebagai bagian dalam hidup mereka.

c) *Social One - Upmanship*

Seseorang yang ingin membuktikan bahwa ia lebih baik dibanding individu lain dengan melakukan suatu perbuatan atau hal lainnya (Webster dalam Siregar, 2022). Muncul FoMO karena didorong dengan perasaan ingin menjadi yang paling hebat atau menonjol dibanding dengan individu lain. Hal ini didukung dengan memamerkan segala aktivitas di media sosial yang membuat orang lain menjadi merasakan FoMO.

d) Peristiwa yang disebarakan melalui fitur hastag (#)

Fitur hastag pada media sosial digunakan untuk menyebarkan lebih luas peristiwa yang sedang terjadi. Contoh penggunaan fitur hastag di *twitter* misalnya seperti #FerdySambo, ketika kita mencari menggunakan hastag tersebut maka akan muncul puluhan ribu berita atau bahkan hanya sekedar cuitan mengenai peristiwa Ferdy Sambo maka dari itu jika seseorang tidak ikut serta menggunakan hastag tersebut akan memunculkan rasa tertinggal.

e) Kondisi deprivasi relative

Kondisi deprivasi relative adalah perasaan tidak puas yang dialami seseorang ketika membandingkan kondisinya dengan individu lain. Menurut Festinger dalam *Eddleston*, (2009) dalam teori perbandingan sosialnya, individu melakukan penilaian terhadap dirinya dengan cara membandingkan nilai yang ada dalam dirinya atau kondisinya dengan individu lain. membandingkan diri dengan individu lain menyebabkan munculnya peristiwa *Fear of Missing Out* (FoMO) dan rasa tidak puas dalam diri seseorang.

f) Banyaknya stimulus untuk mengetahui suatu informasi

Dengan adanya perkembangan teknologi digital yang semakin canggih, seseorang akan mudah mencari informasi-informasi yang ada tanpa suatu usaha keras sekalipun. Hal ini memunculkan stimulus-stimulus untuk selalu mengetahui dan mengikuti informasi-informasi yang ada pada sekitar kita. Keinginan inilah yang memunculkan peristiwa *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam diri seseorang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* menurut (Odabasi, 2017) adalah:

a) Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri merupakan tingkat kebutuhan yang paling tinggi dalam teori kebutuhan Maslow, di mana individu mengalami peningkatan dan pencapaian pada potensi yang dimiliki. Jika tingkat aktualisasi diri pada individu belum tercapai maka akan mengarah pada timbulnya *Fear of Missing Out* (FoMO) karena menganggap dirinya tidak kompeten dan mandiri.

b) Teknik pemasaran di era media sosial

Perkembangan media sosial mendominasi di beberapa bidang salah satunya di bidang pemasaran. Salah satu dampak dari pemasaran di media sosial adalah timbulnya *Fear of Missing Out* (FoMO), di mana pengelola pemasaran akan mengikuti fenomena media sosial yang sedang viral lalu

individu akan terpapar pemasaran tersebut hingga menimbulkan rasa takut tertinggal atau dapat juga disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO)

Adapun faktor–faktor *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut McGinnis (2020: 18-31) yaitu:

a) Persepsi

Persepsi adalah kemampuan otak dalam menafsirkan suatu rangsangan atau proses dalam menafsirkan rangsangan yang masuk ke dalam panca indera manusia (Sugihartono dkk., 2007: 8). Persepsi dapat membentuk FoMO karena persepsi dapat menipu, di mana di dalamnya terdapat jarak antara pikiran dan ekspektasi terhadap suatu hal dan realitas yang ada atau dapat juga disebut dengan ketimpangan informasi. Jika individu mempunyai informasi yang lengkap dan sudah tahu apa yang akan terjadi, maka individu tidak akan membuang waktu dengan perasaan cemas akan tertinggal sesuatu.

b) Inklusi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2008: 589) inklusi adalah termasuk ataupun terhitung. Dalam hal ini inklusi yang dimaksud adalah keinginan individu untuk masuk dalam suatu kelompok, menjadi bagian dari kelompok yang mempunyai informasi.

c) Teknologi

Teknologi mengubah hubungan manusia dengan manusia dan teknologi dengan manusia secara mendasar. Karena teknologi memudahkan kita dalam mendapatkan informasi bahkan memberikan akses informasi tanpa henti, selain itu adanya interkonektivitas ekstrem yang hadir karena media sosial yang mengubah kehidupan manusia saat ini. Informasi dan interkonektivitas tersebut membuat individu mudah membandingkan diri dengan orang lain, yang menimbulkan *reference anxiety* yaitu kecemasan yang muncul karena pengaruh dari orang lain.

Berdasarkan faktor-faktor yang sudah dipaparkan di atas, faktor FoMO menurut *James Walter Thomson Intelligence* (2012: 25) yaitu keterbukaan informasi di media sosial, usia, *social one – upmanship*, peristiwa yang disebarakan melalui fitur hastag, kondisi deprivasi relative, dan banyaknya stimulus untuk mengetahui suatu informasi. Sedangkan faktor menurut McGinnis (2020: 18-31) yaitu persepsi, inklusi dan teknologi. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan faktor FoMO menurut *James Walter Thomson Intelligence* (2012).

4. *Fear of Missing Out* (FoMO) Dalam Perspektif Islam

Fear of Missing Out (FoMO) adalah rasa cemas yang timbul dalam diri seseorang yang disebabkan oleh persepsi bahwa kehidupan atau pengalaman orang lain lebih memuaskan, biasanya dilihat berdasarkan media sosial (McGinnis, 2020: 18). Peristiwa ini dapat dipicu karena individu merasa tidak puas terhadap apa yang ia lakukan dan juga merasa selalu kurang. Salah satu cara untuk terlepas dari peristiwa FoMO adalah

dengan merasa cukup dengan diri sendiri, hal ini sesuai dengan salah satu ayat Al-Quran yang mengajarkan kita untuk selalu merasa cukup yaitu di dalam Al-Quran Surat Luqman ayat 12 :

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ

عَنِّي حَمِيدٌ

Artinya: “Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu: “Bersyukurlah kepada Allah. Dan barang siapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.” (QS Luqman Ayat 12).

Ayat ini mengajarkan kita untuk selalu bersyukur kepada Allah SWT, untuk kemaslahatan diri sendiri, yaitu dengan menyadari dari dasar hati betapa besar nikmat dan anugerah yang telah diberikan-Nya. Sebaliknya jika seseorang tidak bersyukur atau *kufur* maka orang tersebut adalah orang yang merugi, karena jika seseorang tidak bersyukur maka Allah SWT akan berpaling dan tidak menghiraukannya (Shihab, 2002: 291-294). Dengan rasa syukur seseorang akan selalu merasa cukup atas apa yang telah Allah SWT berikan kepada kita dan tidak perlu lagi untuk membandingkan dengan kehidupan orang lain, karena Allah SWT sudah menentukan takdir masing-masing hamba-Nya. Merasa cukup akan menghindari kita dari perasaan tidak puas dalam menerima setiap pemberian Allah SWT sebesar apa pun itu.

Dalam Islam sifat merasa cukup ini disebut dengan Qanaah, individu yang memiliki sifat ini akan lebih merasa bahagia, karena rezeki yang diberikan oleh Allah SWT sudah cukup bagi hidupnya, jadi seseorang tidak

akan merasa cemas jika kehidupan orang lain lebih menarik dan merasa takut tertinggal peristiwa yang terjadi di sekitar atau disebut juga dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) karena ia merasa bahwa kehidupan yang ia peroleh sudah cukup baik.

B. Aktualisasi Diri

1. Pengertian Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri menurut Maslow (dalam Sudarsana, 2017: 21) adalah penerapan atau pemanfaatan potensi serta bakat yang dimiliki individu secara optimal. Tiap individu memiliki bentuk aktualisasi diri yang berbeda-beda, hal ini dikarenakan tiap individu mempunyai potensi dan bakat yang berbeda. Aktualisasi diri akan tercapai jika kebutuhan individu sudah tercapai dengan baik. Hersinta dan Soepomo (dalam Putri dkk., 2016: 2) mendefinisikan aktualisasi diri adalah suatu kondisi di mana seseorang sudah menjadi dirinya sendiri, sehingga melakukan segala sesuatu yang disukainya dengan perasaan gembira dan hati yang ikhlas. Ia tidak lagi menempatkan keberhasilan pekerjaannya dari penghasilan yang diperoleh dari pekerjaan tersebut namun ukuran keberhasilannya berubah sesuai nilai-nilai kehidupan yang diyakini dan dipahami oleh dirinya sendiri.

Individu yang mampu beraktualisasi diri menurut Rogers adalah individu yang memiliki pengalaman hidup bebas dengan cara yang diyakini dan dipilih sendiri tanpa perasaan terpaksa dan pengalaman organismik (Alwisol dalam Putri dkk., 2016: 2). Individu yang mengambil keputusan

sesuai dengan pengalaman organismiknya akan mengerjakan sesuatu yang “dirasa benar” sebagai bukti kompetensi dan kepercayaannya guna mencapai tingkah laku yang memuaskan. Goldstein (dalam Hall, 2001: 4) menjelaskan bahwa aktualisasi diri adalah motivasi utama yang berada di dalam diri individu untuk selalu berusaha mewujudkan potensi dan bakat yang ada di dalam dirinya. Motivasi utama itu nantinya akan memberi arah dan kesatuan di dalam hidup tiap individu.

Berdasarkan definisi dari beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa aktualisasi diri adalah proses menjadi diri sendiri, dengan cara memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya hingga menempatkan ukuran keberhasilannya sesuai dengan nilai yang dianut.

2. Aspek-aspek Aktualisasi Diri

Adapun aspek – aspek mengenai aktualisasi diri menurut Rogers (dalam Schultz, 1991: 8) yaitu :

a) Keterbukaan terhadap pengalaman

Tidak hanya menerima pengalaman hidup namun juga terbuka dengan peluang untuk menciptakan persepsi dan ekspresi baru.

b) Kehidupan eksistensial

Dapat mengimplementasikan perubahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya, yang mengakibatkan munculnya kepribadian yang sesuai dengan pengalaman baru yang telah didapat

c) Kepercayaan terhadap individu sendiri

Individu bertindak tidak hanya berdasarkan faktor rasional saja namun sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini paling baik.

d) Perasaan bebas

Kesehatan jiwa yang dimiliki individu dapat membuat individu bebas dalam memilih dan bertindak

e) Kreativitas

Individu yang memiliki jiwa bebas dapat memenuhi kebutuhan dan potensi mereka serta menciptakan gagasan atau rencana secara memuaskan

Adapun aspek-aspek aktualisasi diri menurut Maslow (dalam *motivation and personality*, 1954) diantaranya :

a) Kreativitas (*creativity*)

Individu yang memiliki sifat spontan, terbuka, energik, pekerja keras dan penuh dengan ide

b) Moralitas (*morality*)

Sikap individu yang berdasarkan dengan norma sosial yang berlaku serta adanya rasa tanggung jawab di dalam diri

c) Penerimaan diri (*self acceptance*)

Individu dapat menerima segala kekurangan yang dimiliki dan tidak memperlakukan mengenai kekurangan yang ia miliki. Sehingga individu memiliki banyak kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

d) Spontanitas

Respons yang muncul secara natural pada individu tanpa adanya dorongan dari luar. Perilaku ini terlihat sederhana dan konsisten yang tidak konvensional.

e) Pemecahan masalah

Memiliki caranya sendiri dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan pemaparan berbagai aspek di atas, aspek aktualisasi diri menurut Rogers (dalam Schultz, 1991) yaitu keterbukaan terhadap pengalaman, kehidupan eksistensial, kepercayaan terhadap organisme sendiri, perasaan bebas, dan kreativitas. Sedangkan aspek aktualisasi diri menurut Maslow (1954) yaitu kreativitas, moralitas, penerimaan diri, spontanitas, dan pemecahan masalah. Pada penelitian ini aspek yang dikemukakan oleh Rogers (dalam Schultz, 1991: 8) akan dijadikan sebagai pembuatan skala karena dinilai lebih lengkap dan bisa meninjau masalah dalam variabel aktualisasi diri.

3. Faktor-faktor aktualisasi diri

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri pada diri individu, menurut Maslow (Maslow, 2018) terdapat dua faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri yaitu :

- a) Faktor pendorong, yang terdiri dari:
 - 1) Dorongan karena memiliki kekurangan, kekurangan dari segi apa pun mulai dari fisiologis, rasa aman, memiliki dan cinta, serta kebutuhan terhadap penghargaan
 - 2) Memiliki jiwa yang sehat, individu dengan jiwa yang sehat akan mengaktualisasikan dirinya dengan optimal, dengan segala potensi yang ia miliki
 - 3) Ingin menjadi lebih baik, hal ini dikarenakan individu memiliki perasaan tidak puas dan adanya dorongan untuk menjadi lebih baik sehingga akan mengembangkan potensi yang ia miliki
 - 4) Kegagalan yang dialami, ketika individu mengalami kegagalan maka ia akan berusaha memaksimalkan lagi potensi yang dimiliki agar kegagalan tersebut tidak terulang kembali
- b) Faktor penghambat, terdiri dari :
 - 1) Ketidakpercayaan dan sinisme, rasa tidak percaya diri yang timbul dalam diri seseorang hingga meragukan potensi yang ia miliki
 - 2) Memiliki pandangan yang sederhana terhadap kehidupan, sehingga tidak ada kemauan untuk maju, tidak ada keinginan untuk mengembangkan potensi serta tidak ada cita-cita.
 - 3) Kekosongan pengalaman, kehilangan emosi dan semangat

4) Merasa putus asa hingga berhenti berjuang

Menurut Purba dan Wahyono (2016: 803) seseorang yang mampu mengaktualisasikan diri paham bahwa terdapat hambatan yang berasal dari dalam (internal) dan luar (eksternal) dirinya, faktor tersebut berpengaruh dalam mengendalikan perilaku.

a) Faktor internal (faktor hambatan yang berasal dalam diri individu) meliputi:

- 1) Ketidaktahuan dan ketidaksadaran akan potensi yang dimiliki
- 2) Potensi yang dimiliki tidak dapat berkembang karena rasa takut dan ragu yang dimiliki

Perubahan di dalam diri kita akan terjadi apabila kita menyadari potensi yang kita miliki yang nantinya akan mengarahkan kita pada tindakan yang tepat dan teruji.

b) Faktor eksternal (faktor hambatan yang berasal dari luar diri individu) yaitu:

- 1) Budaya masyarakat yang tidak menunjang upaya aktualisasi diri individu karena adanya perbedaan karakter
- 2) Lingkungan, Lingkungan fisik maupun lingkungan sosio-psikologis merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan dan pengembangan perilaku individu (Sudrajat, 2008)

- 3) Pola asuh keluarga mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan aktualisasi diri individu, karena pola asuh keluarga hal pertama yang berpengaruh pada perkembangan individu.

Dari pemaparan beberapa faktor di atas dapat disimpulkan bahwa aktualisasi diri akan terwujud jika individu dapat membebaskan dari hambatan-hambatan yang ada, baik dari dalam diri maupun luar diri, dan memaksimalkan seluruh potensi yang dimiliki, hingga timbul penerimaan diri secara penuh.

4. Aktualisasi Diri Menurut Perspektif Islam

Allah AWT berfirman dalam Al-Quran surat Al-Isra ayat 70:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَجْرِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى
كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

“Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan”.

Berdasarkan firman Allah dalam QS Al-Isra ayat 70, dengan kata *qad*, ayat ini menyatakan bahwa Allah SWT telah memuliakan anak cucu adam dengan menciptakan manusia sebaik-baiknya mulai dari segi fisik maupun potensi yang dimiliki serta kebebasan dalam memilah dan memilih (Shihab, 2016: 149). Jika manusia dapat memenuhi syarat dalam mengembangkan potensinya sesuai dengan petunjuk Al-Quran maka ia akan mencapai aktualisasi diri.

Aktualisasi diri menurut Maslow (dalam Sudarsana, 2017: 21) adalah penerapan atau pemanfaatan potensi serta bakat yang dimiliki individu secara optimal. Sedangkan dalam Islam aktualisasi diri berdasarkan konsep fitrah, fitrah adalah potensi dasar yang berada di dalam diri manusia sebagai media untuk mengabdikan dan menyembah Allah SWT. Fitrah dalam diri individu bertujuan untuk mengarahkan individu menjadi pribadi yang lengkap atau sempurna. Manusia diberikan kebebasan dalam mengaktualisasikan dirinya asalkan masih sesuai dengan arahan-arahan Allah SWT dan harus selalu dalam tuntunan agama-Nya (Shihab, 2016: 152). Berdasarkan kacamata Islam seseorang yang beraktualisasi diri mempunyai karakteristik seperti memiliki kecakapan kognitif, afektif, dan psikomotor, namun tetap berada di jalan Allah SWT, sehingga sesuatu yang mengarah ke haram tidak termasuk dalam aktualisasi diri.

C. Hubungan antara Variabel Aktualisasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO)

Berkembangnya teknologi masa kini mempermudah kita dalam mengakses semua informasi yang kita inginkan. Tetapi, kemudahan tersebut terkadang dapat membuat kita menjadi merasa ingin terus terhubung dan mengetahui apa yang individu lain lakukan, hingga menimbulkan perasaan kehilangan kesenangan atau peristiwa penting saat kita tidak bermain media sosial walaupun dalam waktu yang sebentar. Peristiwa ini dapat disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO juga dapat menyebabkan kita merasakan perasaan cemas karena merasa harus tetap terhubung dengan

orang lain, hingga membuat individu terlalu larut dalam bermain media sosial dan meningkatkan emosi negatif pada diri seseorang seperti mengalami kelelahan mental dan frustrasi (Wiesner dkk., 2017).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya peristiwa FOMO yaitu keterbukaan informasi di media sosial, usia, *Social one – upmanship*, peristiwa yang disebarakan melalui fitur hastag (#), kondisi deprivasi relative dan banyaknya stimulus untuk mengetahui suatu informasi. Faktor deprivasi relative adalah perasaan tidak puas yang dialami seseorang ketika membandingkan kondisinya dengan individu lain. Contohnya adalah saat seseorang melihat postingan individu lain di media sosial, dan merasa bahwa kehidupan individu lain lebih baik dan menyenangkan daripada kehidupannya, untuk mengatasi keadaan ini dapat diatasi dengan aktualisasi diri.

Aktualisasi diri yaitu proses menjadi diri sendiri dengan memanfaatkan potensi yang ia punya secara maksimal, dan mempunyai ukuran keberhasilan sesuai dengan nilai yang ia anut. Jika individu telah mencapai aktualisasi diri maka individu tersebut tidak akan mengalami FoMO karena dengan beraktualisasi diri seseorang akan merasa cukup dengan kehidupannya dan tidak akan membandingkan lagi dengan kehidupan orang lain. Selain itu akan timbul rasa puas di dalam dirinya, kepuasan tersebut melingkupi kebutuhan dalam membentuk diri yang berhubungan dengan nilai maupun kepuasan yang diraih dari pekerjaan yang dilakukan (Alfinur dan Sakti, 2022: 64).

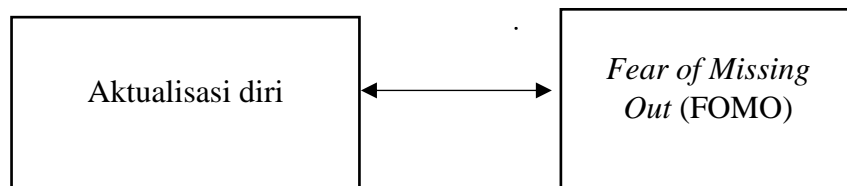
Salah satu aspek aktualisasi diri adalah kehidupan eksistensial yaitu dapat mengimplementasikan perubahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya, yang mengakibatkan munculnya kepribadian yang sesuai dengan pengalaman baru yang telah didapat. Individu yang memiliki kehidupan eksistensial tidak akan memanipulasi pengalaman namun akan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi karena individu terbuka pada pengalaman baru (Sutina dkk., 2022: 10). Untuk mencapai kehidupan eksistensial, seseorang perlu terhubung dengan individu lain agar dapat mengetahui perubahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Terhubung dengan individu lain (*relatedness*) merupakan salah satu kebutuhan individu. Di mana individu memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan individu lain yang dianggap penting dan dapat mengasah kemampuan sosialnya.

Aspek lainnya adalah kreativitas yaitu individu dapat memenuhi kebutuhan dan potensi mereka serta menciptakan gagasan atau rencana secara memuaskan. Individu yang kreatif akan menciptakan banyak ide dan mempunyai sikap yang lebih energik, spontan, terbuka dan pekerja keras (Alfinur dan Sakti, 2022: 67). Untuk mencapai kreativitas individu perlu memiliki kemampuan yang dilakukan secara efektif dan efisien (*competence*). Kebutuhan *competence* ini diperlukan untuk memperoleh hasil yang bernilai (Deci dan Ryan, 2000: 231).

Pada aspek kepercayaan terhadap organisme sendiri, di mana individu bertindak tidak hanya berdasarkan faktor rasional saja namun sesuai

dengan nilai-nilai yang diyakini paling baik. Dengan hal tersebut Individu akan dapat mempertimbangkan segala tindakannya dengan baik dan benar. Hal ini didapat apabila kebutuhan *autonomy* sudah terpenuhi. *Autonomy* sendiri adalah suatu kebutuhan psikologis seseorang untuk merasakan pilihan, dukungan, dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, mempertahankan, dan mengakhiri keterlibatan perilaku (Akbar dkk., 2018: 45). Sehingga individu bebas memilih tindakan tanpa adanya campur tangan oranglain.

Gambar 1 Kerangka teori



B. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara aktualisasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang dikenakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang memproses data berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2013: 52). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan korelasi yaitu pendekatan biasa digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih. Hubungan antara dua variabel dapat disebut dengan korelasi sederhana, sedangkan hubungan antara tiga atau lebih variabel diketahui sebagai korelasi berganda (Benu dan Benu, 2019: 36).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a) Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah *Fear of Missing Out* (FoMO)

b) Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktualisasi diri.

2. Definisi Operasional

a) *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan perasaan cemas yang timbul pada individu karena menganggap kegiatan di luar sana lebih menarik dan merasa takut tertinggal informasi yang terjadi di sekitar sehingga membuat individu merasa harus selalu terhubung dan mengetahui apa yang individu lain lakukan. Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) diukur dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Przybylski yaitu *relatedness* dan *self*. Tingkatan FoMO pada mahasiswa akan tinggi jika skor yang didapat tinggi, begitu pun sebaliknya tingkatan FoMO pada mahasiswa akan rendah jika skor yang didapat rendah.

b) Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri adalah proses menjadi diri sendiri, dengan cara memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya hingga menempatkan ukuran keberhasilannya sesuai dengan nilai yang dianut. Variabel Aktualisasi diri diukur dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Rogers yaitu keterbukaan terhadap pengalaman, kehidupan eksistensial, kepercayaan terhadap organisme sendiri, perasaan bebas dan kreativitas. Tingkatan aktualisasi diri pada mahasiswa akan tinggi jika semakin tinggi skor yang didapat, begitu pun sebaliknya tingkatan aktualisasi diri pada mahasiswa akan rendah jika skor yang didapat rendah.

C. Sumber dan Jenis Data

Sumber data adalah faktor yang menjadi pertimbangan dalam menentukan metode pengumpulan data selain jenis data yang telah dibuat di

awal (Indrianto & Supomo, 2013: 70). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh secara langsung dari sumber asli tanpa melalui perantara. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang yang menggunakan media sosial, data diperoleh dari skor jawaban dengan menggunakan alat ukur skala.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif yaitu data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan (Sugiyono, 2017: 80). Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil skor pengisian skala *Fear of Missing Out* (FOMO) dan aktualisasi diri.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan secara online dimulai pada tanggal 5 September – 13 September. Pengambilan data dilaksanakan dengan membagikan *link google form* <https://forms.gle/EzkFesrpW2RdtUfN9> melalui beberapa platform media sosial seperti *Whatsapp* dan *Instagram*. Pada aplikasi Instagram, peneliti menggunakan fitur *direct message* untuk membagikan link google form.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh kumpulan unit yang menunjukkan karakteristik tertentu yang nantinya dapat digunakan sebagai kesimpulan penelitian (Abdullah, 2015: 226). Populasi dalam penelitian ini adalah

mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang dengan jumlah 20.742 mahasiswa (PDDikti, 2023)

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi tertentu. Sampel digunakan ketika peneliti tidak memungkinkan untuk mempelajari semua populasi yang ada, karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga (Sugiyono, 2016: 91). Dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Teknik non probability sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara terbatas atau tidak semua populasi dapat dijadikan sampel penelitian. Karena populasi bersifat heterogen sehingga terdapat diskriminasi tertentu pada unit-unit populasi. Sehingga, perlu menggunakan perlakuan khusus lainnya (Fauzi, 2009: 192). Sedangkan *purposive sampling* adalah sampel yang dipilih secara tepat dengan mengambil objek penelitian secara cermat sesuai dengan ciri – ciri atau karakteristik yang spesifik (Fauzi, 2009: 192). Adapun karakteristik yang digunakan dalam menentukan subjek penelitian ini adalah:

- a) Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang semester 1-9
- b) Pengguna aktif media sosial

Dalam penelitian ini peneliti mempersempit populasi yang ada dengan menggunakan teknik slovin menurut Sugiyono (2015). Selain itu alasan peneliti menggunakan rumus slovin adalah dapat menentukan sampel dengan jumlah yang representative agar dapat menggeneralisasikan hasil penelitian

dan hasil perhitungannya pun tidak membutuhkan tabel jumlah sampel, namun dapat dilakukan dengan rumus dan perhitungan yang sederhana. Rumus slovin yang digunakan yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Sampel

N : Populasi

e : perkiraan tingkat kesalahan penelitian

Dengan ketentuan bahwa n adalah jumlah sampel yang dicari, sedangkan N adalah jumlah populasi yaitu 20.742 mahasiswa, dan e adalah *margin of error* atau besar kesalahan yang dapat ditoleransi yaitu sebesar 10% (0,1), dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{20.742}{1 + 20.742 (0,1^2)}$$

$$n = 99,52$$

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, diperoleh jumlah sampel sebanyak 99,52 responden. Agar perhitungan lebih mudah, maka dibulatkan menjadi 100, dalam penelitian ini hasil perhitungan responden tersebut dijadikan sebagai jumlah minimal. Jumlah total sampel pada penelitian ini sebanyak 179 responden.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah strategis pada penelitian, dengan tujuan mendapatkan data. Guna mengetahui data yang memenuhi standar data yang telah ditetapkan, peneliti perlu mengetahui teknik pengumpulan data yang digunakan (Sugiyono, 2013: 293). Teknik pengumpulan data pada penelitian kali ini menggunakan alat ukur skala psikologi. Skala psikologi merupakan suatu alat ukur yang mengukur atribut non-kognitif, khususnya disampaikan dalam bentuk format tulis (Azwar, 2019: 50). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala psikologi dengan empat opsi jawaban dengan tingkat nilai yang berbeda yaitu meliputi tidak pernah (tp), pernah (p), kadang-kadang (kk), dan sering (s) untuk jawaban skala *Fear of Missing Out* (FOMO), sedangkan untuk skala aktualisasi diri menggunakan jawaban sangat sesuai (ss), sesuai (s), tidak sesuai (ts) dan sangat tidak sesuai (sts). Subjek diminta untuk menjawab sesuai dengan kondisi yang dialaminya, dan tidak ada jawaban yang salah selama sesuai dengan kondisi subjek yang sesungguhnya (Periantolo, 2019: 82).

Tabel 1 Kriteria Penilaian Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Favorable		Unfavorable	
Tidak Pernah (TP)	1	Tidak Pernah (TP)	4
Pernah (P)	2	Pernah (P)	3
Kadang-Kadang (KK)	3	Kadang-Kadang (KK)	2
Sering (S)	4	Sering (S)	1

Tabel 2 Kriteria Penilaian Skala Aktualisasi Diri

Favorable		Unfavorable	
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

1. Skala Fear of Missing Out (FOMO)

Blueprint skala *Fear of Missing Out* (FoMO) disusun berdasarkan aspek-aspek FoMO yang digunakan yaitu *relatedness* dan *self*.

Tabel 3 *Blueprint* Fear of Missing Out (FoMO)

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Relatedness</i>	Merasa khawatir jika kehilangan kesempatan berinteraksi dengan individu lain	1,9,17	5,13,21	6
	Enggan tertinggal dengan kegiatan yang individu lain lakukan	2,10,18	6,14,22	6
<i>Self</i>	Tidak senang ketika pengalaman individu lain lebih baik	3,11,19	7,15,23	6
	Mengikuti pilihan individu lain	4,12,20	8,16,24	6
Jumlah		12	12	24

Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) diuji dengan menggunakan bantuan SPSS 26 for windows. Untuk uji coba pada penelitian ini menggunakan 24 aitem dengan hasil uji coba 12 aitem dinyatakan valid dan 12 aitem lainnya dinyatakan gugur karena $r \leq 0,30$. Sedangkan 12 aitem yang dinyatakan valid mempunyai nilai alpha Cronbach sebesar 0,809 dengan kata lain skala *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat dinyatakan reliabel.

Tabel 4 Hasil Uji Coba Skala Fear of Missing Out (FoMO)

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Relatedness</i>	Merasa khawatir jika kehilangan kesempatan berinteraksi dengan individu lain	1,9,17	5,13,21	3
	Enggan tertinggal dengan kegiatan yang individu lain lakukan	2,10,18	6,14,22	2
<i>Self</i>	Tidak senang ketika pengalaman individu lain lebih baik	3,11,19	7,15,23	4
	Mengikuti pilihan individu lain	4,12,20	8,16,24	3
Jumlah		6	6	12

Keterangan: Warna merah adalah warna aitem yang gugur

2. Skala Aktualisasi Diri

Blueprint skala aktualisasi diri disusun berdasarkan aspek-aspek aktualisasi diri yang digunakan yaitu keterbukaan terhadap pengalaman,

kehidupan eksistensial, kepercayaan terhadap organisme sendiri, perasaan bebas, dan kreativitas.

Tabel 5 *Blueprint* Aktualisasi Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Keterbukaan terhadap pengalaman	Tidak Menutup diri dari pengalaman individu lain	1,21	11,31	4
	Menerima perbedaan dengan individu lain	2,22	12,32	4
Kehidupan Eksistensial	Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan	3,23	13,33	4
	Mampu memaknai pengalaman yang telah terjadi	4,24	14,34	4
Kepercayaan terhadap individu sendiri	Tetap merasa nyaman saat perlu untuk hidup sendiri	5,25	15,35	4
	Berperilaku penuh dengan keyakinan	6,26	16,36	4
Perasaan bebas	Berani mengambil tindakan yang berbeda dari orang lain	7,27	17,37	4
	Berani mengekspresikan diri	8,28	18,38	4
Kreativitas	Memiliki rasa ingin tahu yang besar	9,29	19,39	4
	Mengembangkan potensi yang dimiliki	10,30	20,40	4
Jumlah		20	20	40

Skala Aktualisasi Diri diuji dengan menggunakan bantuan SPSS 26 for windows. Untuk uji coba pada penelitian ini menggunakan 40 aitem dengan hasil uji coba 28 aitem dinyatakan valid dan 12 aitem lainnya dinyatakan gugur karena $r \leq 0,30$. Sedangkan 28 aitem yang dinyatakan valid mempunyai nilai alpha Cronbach sebesar 0,895 dengan kata lain skala Aktualisasi Diri dapat dinyatakan reliabel.

Tabel 6 Hasil Uji Coba Skala Aktualisasi Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Keterbukaan terhadap pengalaman	Tidak Menutup diri dari pengalaman individu lain	1,21	11,31	4
	Menerima perbedaan dengan individu lain	2,22	12,32	4
Kehidupan Eksistensial	Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan	3,23	13,33	4
	Mampu memaknai pengalaman yang telah terjadi	4,24	14,34	4
Kepercayaan terhadap individu sendiri	Tetap merasa nyaman saat perlu untuk hidup sendiri	5,25	15,35	4
	Berperilaku penuh dengan keyakinan	6,26	16,36	4
Perasaan bebas	Berani mengambil tindakan yang berbeda dari orang lain	7,27	17,37	4
	Berani mengekspresikan diri	8,28	18,38	4

Kreativitas	Memiliki rasa ingin tahu yang besar	9,29	19,39	4
	Mengembangkan potensi yang dimiliki	10,30	20,40	4
Jumlah		20	20	40

Keterangan: Warna merah adalah warna aitem yang gugur

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah istilah yang digunakan dalam menjelaskan ketepatan pengukuran pada data yang seharusnya diukur. Jika menggunakan satu alat ukur yang tidak tepat akan menyebabkan kesalahan atau eror hasil (Benu dan Benu, 2019: 185). Pada penelitian ini menggunakan uji validitas isi.

Uji validitas isi adalah suatu alat pengukur yang ditentukan oleh seberapa jauh isi alat pengukur tersebut mewakili semua aspek yang dianggap sebagai aspek kerangka konsep (Fauzi, 2009: 54). Validitas isi digunakan untuk melihat kelayakan dari item-item yang ada dan untuk mengetahui sejauh mana item-item tersebut mempunyai kesamaan dengan indikator berperilaku atribut yang diukur layak atau tidaknya sebuah item dapat diketahui dari pertimbangan beberapa orang secara subjektif atau dapat disebut juga dengan *expert judgement* (Periantolo, 2019: 98).

Setelah dilakukan proses *expert judgement* maka selanjutnya melakukan penilaian terhadap validitas dari masing-masing item yang mengacu pada nilai *corrected item-total correlation* yang dimiliki dengan

tingkat signifikan $\geq 0,30$ (Sugiyono, 2014: 126). Sedangkan ketika tingkat signifikan $< 0,30$ maka item tersebut tidak valid dan harus dihilangkan.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrumen alat ukur yang apabila digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama, maka data yang dihasilkan akan sama (Sugiyono, 2013: 268). Hal ini sesuai dengan pernyataan Matondang (2009: 93) bahwa reliabilitas berasal dari kata *reability* yang berarti seberapa jauh penelitian dapat dipercaya. Pada penelitian kali ini menggunakan SPSS IBM 20 dengan teknik *Alpha Cronbach*, dikatakan reliabel apabila nilai *Alpha Cronbach* (α) $\geq 0,6$, apabila nilai *Alpha Cronbach* (α) $< 0,6$ maka instrumen dikatakan tidak reliabel (Nurgiyantoro dan Marzuki, 2017: 428).

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Dasar

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian data pada penelitian dengan tujuan untuk membuktikan apakah di dalam model regresi dan variabel pengganggu atau residual berdistribusi secara normal (Ghazali dalam Ubaidillah, 2019: 41). Pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* Penggunaan Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS IBM 26. Dengan syarat hasil data memiliki tingkat signifikansi $> 0,05$ sehingga variabel tersebut terdistribusi normal (Ghozali dalam Lestari, 2021: 56).

b) Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan untuk melihat apakah hubungan di antara variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan (Kasiram, 2010: 8). Uji linearitas ini dilakukan menggunakan SPSS IBM 26 dengan ketentuan test of linearity dengan syarat ketika tingkat signifikan $< 0,05$ membuktikan bahwa hubungan linear (Prayitno, 2010: 46). Selain itu peneliti juga menggunakan Deviation from linearity Sedangkan ketika tingkat signifikan $> 0,05$ berarti menunjukkan adanya hubungan yang linear diantara variabel satu dengan yang lain.

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini menggunakan *pearson product moment*, guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen (Sugiyono, 2018: 242). Uji hipotesis pada penelitian ini mempunyai syarat apabila tingkat signifikan $< 0,5$ maka hipotesis diterima, namun sebaliknya apabila tingkat signifikan $> 0,5$ maka hipotesis ditolak

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

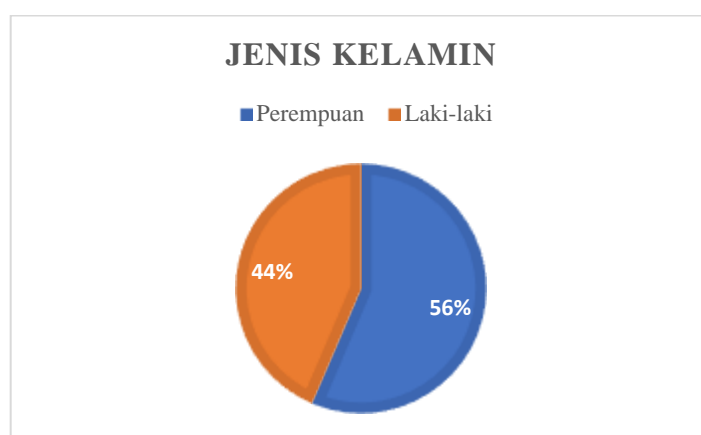
A. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Yang harus memiliki beberapa karakteristik yaitu mahasiswa aktif Uin Walisongo dan pengguna aktif media sosial.

Berdasarkan hasil pembagian skala yang dilakukan menggunakan google form dan olah data menggunakan SPSS 26 for windows maka diperoleh:

Berdasarkan jenis kelamin, diagram menunjukkan persentase jumlah responden perempuan sebanyak 56,4% atau 101 mahasiswi, sedangkan persentase jumlah responden laki-laki sebanyak 43,6% atau 78 mahasiswa. Total responden keseluruhan sebanyak 179 mahasiswa.

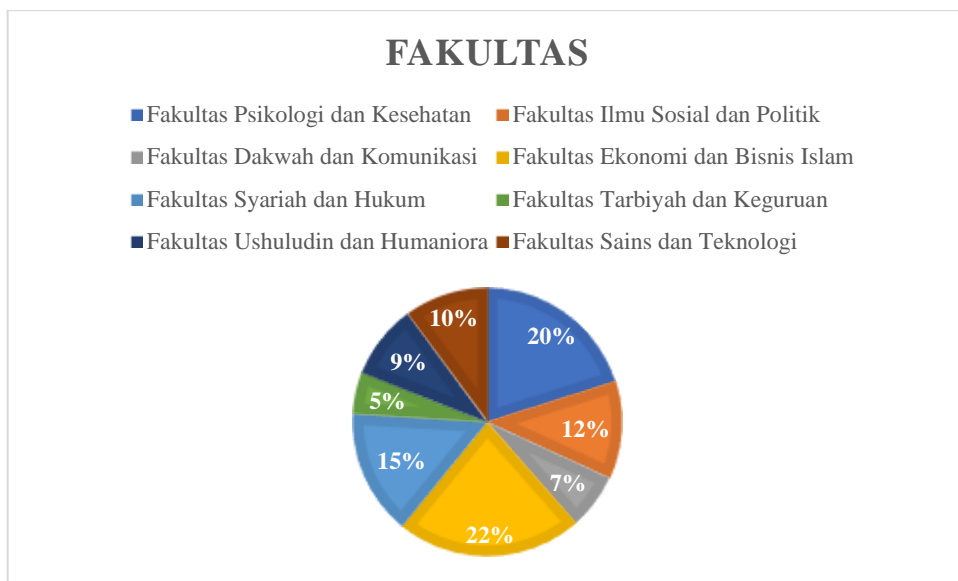
Gambar 2 Persentase Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan fakultas, diagram menunjukkan persentase jumlah responden pada fakultas Psikologi dan Kesehatan sebesar 20,1%

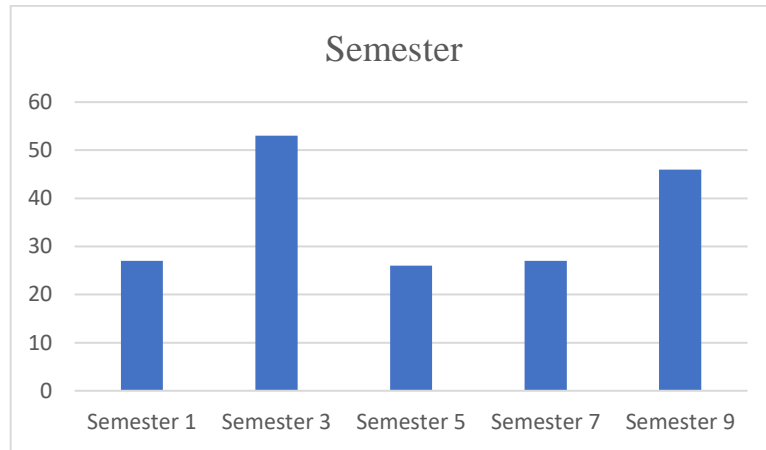
atau 36 mahasiswa, pada Fakultas Ilmu Sosial dan Politik sebesar 11,7% atau 21 mahasiswa, pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi sebesar 6,7% atau 12 mahasiswa, pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam sebesar 22,3% atau 40 mahasiswa, pada Fakultas Syariah dan Hukum sebesar 15,1% atau 27 mahasiswa, pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan sebesar 5% atau 9 mahasiswa, pada Fakultas Ushuludin dan Humaniora sebesar 8,9% atau 16 mahasiswa, dan yang terakhir pada Fakultas Sains dan Teknologi sebesar 10% atau 18 mahasiswa.

Gambar 3 Persentase Sampel Berdasarkan Fakultas



Berdasarkan semester, grafik menunjukkan jumlah responden pada semester 1 sebanyak 27 mahasiswa, pada semester 3 sebanyak 53 mahasiswa, pada semester 7 sebanyak 27 dan pada semester 9 sebanyak 46.

Gambar 4 Sampel Berdasarkan Semester



B. Deskripsi Data Penelitian

Kategori penelitian ini menggunakan skor rata-rata dan standar deviasi yang dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah

Tabel 7 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktualisasi Diri	179	40.00	111.00	76.9665	15.49262
FOMO	179	15.00	44.00	27.3799	6.53864
Valid N (listwise)	179				

Tabel deskripsi di atas menunjukkan bahwa variabel aktualisasi diri memiliki nilai *minimum* sebesar 40 dan nilai *maximum* 111 dengan nilai *mean* 76,9665 dan *standar deviation* sebesar 15,49262. Variabel FOMO memiliki nilai *minimum* sebesar 15 dan nilai *maximum* 44 dengan nilai *mean* 27,3799 dan *standar deviation* sebesar 6,53864.

Tabel 8 Rentang Skor Aktualisasi Diri

Rumusan Interval	Rentan Skor	Kategori Skor
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	$X \geq 92,4$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	$61,5 \leq X < 92,3$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	$X < 61,4$	Rendah

Tabel 9 Kategori Skor Aktualisasi Diri

Aktualisasi Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	25	14.0	14.0	14.0
	Sedang	125	69.8	69.8	83.8
	Tinggi	29	16.2	16.2	100.0
	Total	179	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang memiliki aktualisasi diri dengan kategori tinggi sebanyak 29 mahasiswa (16,2%), kategori sedang sebanyak 125 mahasiswa (69,8%), dan kategori rendah sebanyak 25 mahasiswa (14%).

Tabel 10 Rentang Skor FOMO

Rumusan Interval	Rentan Skor	Kategori Skor
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	$X \geq 33,9$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	$20,8 \leq X < 33,8$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	$X < 20,7$	Rendah

Tabel 11 Kategori Skor FOMO

FOMO					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	20	11.2	11.2	11.2

	sedang	130	72.6	72.6	83.8
	tinggi	29	16.2	16.2	100.0
	Total	179	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Walisongo Semarang memiliki *tingkatan* Fear of Missing Out dengan kategori tinggi sebanyak 29 mahasiswa (11,2%), kategori sedang sebanyak 130 mahasiswa (72,6%) dan kategori rendah sebanyak 20 mahasiswa (11,2%).

C. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Penggunaan Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS IBM 26. Dengan syarat hasil data memiliki tingkat signifikansi > 0,05 sehingga variabel tersebut terdistribusi normal (Ghozali dalam Lestari, 2021: 56).

Tabel 12 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		179
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.23503319
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.052
	Negative	-.038
Test Statistic		.052
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Hasil tersebut memenuhi syarat bahwa memiliki tingkat signifikansi $> 0,05$ sehingga variabel tersebut terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas ini dilakukan menggunakan SPSS IBM 26 dengan ketentuan test of linearity dengan syarat ketika tingkat signifikan $< 0,05$ membuktikan bahwa hubungan linear (Prayitno, 2010: 46).

Tabel 13 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FOMO * Aktualisasi Diri	Between Groups	(Combined)	4799.117	53	90.549	4.026	.000
		Linearity	2731.976	1	2731.976	121.484	.000
		Deviation from Linearity	2067.141	52	39.753	1.768	.005
	Within Groups		2811.051	125	22.488		
	Total		7610.168	178			

Berdasarkan hasil di atas, nilai signifikansi FoMO dengan aktualisasi diri mendapatkan nilai *linearity* sebesar 0,000 yang sesuai dengan syarat ketika tingkat signifikan $< 0,05$ namun pada *deviation from linearity* sebesar 0,005 nilai ini tidak sesuai dengan syarat tingkat signifikan $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel aktualisasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat dikatakan linear. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Widhiarso (2010: 5) yang menyatakan

meski *deviation from linearity* tidak signifikan sedangkan *linearity* nya signifikan, maka data dapat diasumsikan linear. Hal ini dikarenakan model yang tepat untuk variabel yang diuji adalah model non linear, namun meskipun demikian model linear masih mampu menjelaskan varian dengan baik.)

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini mempunyai syarat apabila tingkat signifikan $< 0,5$ maka hipotesis diterima, namun sebaliknya apabila tingkat signifikan $> 0,5$ maka hipotesis ditolak .

Tabel 14 Hasil Uji Hipotesis

		Aktualisasi Diri	FOMO
Aktualisasi Diri	Pearson Correlation	1	-.599**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	179	179
FOMO	Pearson Correlation	-.599**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	179	179

Berdasarkan hasil uji di atas, diketahui bahwa hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan yang negative antara aktualisasi diri dengan FOMO pada mahasiswa pengguna media sosial di UIN Walisongo Semarang. Dapat dilihat pada hasil signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan syarat di atas apabila tingkat signifikan $< 0,5$ maka hipotesis diteri ma. Pada tabel bagian *correlation* mendapatkan nilai sebesar -0,599, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang

sedang antara aktualisasi diri dengan FOMO pada mahasiswa pengguna media sosial di UIN Walisongo Semarang.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan guna menguji hubungan antara aktualisasi diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) mahasiswa pengguna media sosial di UIN Walisongo Semarang. Pada penelitian ini dengan jumlah 179 responden, didapati mahasiswa dengan tingkat aktualisasi diri kategori tinggi sebanyak 29 mahasiswa, kategori sedang sebanyak 125 mahasiswa, dan kategori rendah sebanyak 25 mahasiswa. Sedangkan pada variabel Fear of Missing Out (FoMO) sebanyak 29 mahasiswa memiliki kategori FoMO yang tinggi, kategori sedang sebanyak 130 mahasiswa, dan FoMO pada kategori rendah sebanyak 20 mahasiswa.

Berdasarkan uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negative antara aktualisasi diri dengan FOMO pada mahasiswa pengguna media sosial di UIN Walisongo Semarang. Maka dapat diartikan semakin tinggi aktualisasi diri maka tingkatan FoMO pada mahasiswa akan rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat aktualisasi diri maka tingkat FoMO pada mahasiswa akan tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Odabasi (2017), bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO) yaitu teknik pemasaran di era digital dan aktualisasi diri. Teknik pemasaran di era digital yaitu bidang pemasaran yang mengikuti media sosial yang sedang viral hingga menimbulkan Fear of

Missing Out (FoMO) pada individu. Sedangkan aktualisasi diri merupakan tingkat kebutuhan yang paling tinggi dalam teori kebutuhan Maslow, di mana individu mengalami peningkatan dan pencapaian pada potensi yang dimiliki. Jika tingkat aktualisasi diri pada individu belum tercapai maka akan mengarah pada timbulnya *Fear of Missing Out* (FoMO) karena menganggap dirinya tidak kompeten dan mandiri. Aspek-aspek aktualisasi diri menurut Rogers (dalam Schultz, 1991: 8) yaitu keterbukaan terhadap pengalaman, kehidupan eksistensial, kepercayaan terhadap individu sendiri, perasaan bebas, dan kreativitas. Aspek-aspek aktualisasi diri terbukti mempunyai hubungan dengan aspek-aspek Fear of Missing Out (FoMO) menurut Przybylski dkk., (2013: 1884) yaitu relatedness dan self. Yang dibuktikan melalui hasil uji hipotesis pada skala aktualisasi diri dan Fear of Missing Out (FoMO) yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan diatas.

Salah satu aspek aktualisasi diri adalah kehidupan eksistensial yaitu dapat mengimplementasikan perubahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya, yang mengakibatkan munculnya kepribadian yang sesuai dengan pengalaman baru yang telah didapat. Individu yang memiliki kehidupan eksistensial tidak akan memanipulasi pengalaman namun akan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi karena individu terbuka pada pengalaman baru (Sutina dkk., 2022: 10). Untuk mencapai kehidupan eksistensial, seseorang perlu terhubung dengan individu lain agar dapat mengetahui perubahan yang terjadi di lingkungan

sekitarnya. Terhubung dengan individu lain (*relatedness*) merupakan salah satu kebutuhan individu. Di mana individu memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan individu lain yang dianggap penting dan dapat mengasah kemampuan sosialnya.

Aspek lainnya adalah kreativitas yaitu individu dapat memenuhi kebutuhan dan potensi mereka serta menciptakan gagasan atau rencana secara memuaskan. Individu yang kreatif akan menciptakan banyak ide dan mempunyai sikap yang lebih energik, spontan, terbuka dan pekerja keras (Alfinur dan Sakti, 2022: 67). Untuk mencapai kreativitas individu perlu memiliki kemampuan yang dilakukan secara efektif dan efisien (*competence*). Kebutuhan *competence* ini diperlukan untuk memperoleh hasil yang bernilai (Deci dan Ryan, 2000: 231).

Pada aspek kepercayaan terhadap organisme sendiri, di mana individu bertindak tidak hanya berdasarkan faktor rasional saja namun sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini paling baik. Dengan hal tersebut Individu akan dapat mempertimbangkan segala tindakannya dengan baik dan benar. Hal ini didapat apabila kebutuhan *autonomy* sudah terpenuhi. *Autonomy* sendiri adalah suatu kebutuhan psikologis seseorang untuk merasakan pilihan, dukungan, dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, mempertahankan, dan mengakhiri keterlibatan perilaku (Akbar dkk., 2018: 45). Sehingga individu bebas memilih tindakan tanpa adanya campur tangan orang lain.

Menurut Przybylski dkk., (2013: 1841) seseorang yang mengalami FoMO memiliki tingkatan yang rendah pada pemuasan kebutuhan, mood dan kepuasan hidup pada dunia nyata. Selain itu juga FoMO memiliki konsekuensi negatif yaitu perasaan tidak mampu secara pribadi, citra negatif, kesepian, citra negatif, rasa cemburu dan masalah identitas diri. Untuk menangani peristiwa FoMO bukan berarti seseorang harus sepenuhnya meninggalkan media sosial, namun yang diperlukan adalah mengubah pola pikir dengan menyadari bahwa ukuran keberhasilan dan kesenangan tidak bergantung pada ukuran orang lain melainkan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut dan dipahami oleh diri sendiri atau dapat juga disebut dengan aktualisasi diri.

Maka dengan adanya aktualisasi diri yang tinggi pada mahasiswa akan menyebabkan rendah nya tingkatan FoMO yang dimiliki mahasiswa karena mereka lebih fokus mengembangkan potensi yang mereka miliki dan telah mampu menjadi dirinya sendiri, serta mengerjakan sesuatu sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh dirinya.

Keunggulan dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian ini lebih fokus membahas aktualisasi diri dan Fear of Missing Out (FoMO) dimana penelitian sebelumnya hanya meneliti salah satu variabel saja, serta terdapat perbedaan pada subjek dimana penelitian ini menggunakan subjek yang lebih spesifik yaitu mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pada pencarian responden dimana peneliti kesulitan dalam meyakinkan responden untuk mengisi kuesioner dikarenakan adanya ketakutan responden ditipu oleh link google form yang disebarakan. Selain itu peneliti perlu memperhatikan skala FoMO karena banyak nya item yang gugur sebesar 50%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara aktualisasi diri dengan FoMO (Fear of Missing Out) pada mahasiswa pengguna media sosial di UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi aktualisasi diri maka semakin rendah FoMO yang dimiliki, begitupun sebaliknya semakin rendah aktualisasi diri maka semakin tinggi FoMO yang dimiliki.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka terdapat beberapa saran mengenai penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa UIN Walisongo Semarang diharapkan mampu meningkatkan aktualisasi diri guna mencegah terjadinya FoMO (*Fear of Missing Out*)

2. Bagi Institusi

Diharapkan bagi pihak UIN Walisongo Semarang melakukan tindakan guna meningkatkan aktualisasi diri pada mahasiswa dan diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi. Sehingga semua pihak dapat ikut andil dalam mengurangi terjadinya FoMO (*Fear of Missing Out*)

3. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian mengenai variabel FoMO diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lainnya yang dapat. Selain itu dapat membuat atau menggunakan skala FoMO yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (FoMO) pada generasi milenial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 86-106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38-47. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Alfinu, R., & Sakti, P. (2022). Hubungan aktualisasi diri dengan kepuasan kerja pada guru di SDIT samawa cendekia. *Jurnal Psimawa*, 5(1), 63-68. <https://doi.org/10.1234/jp.v5i1.1598>
- Argan, M., Argan, M. T., & Ipek, G. (2018). I Wish I Were! Anatomy of A Fomsumer. *Journal of Internet Aplications and Management*, 9(1), 44-57. [10.22178/pos.89-10](https://doi.org/10.22178/pos.89-10)
- Arianto, T., & Erlita, E. (2021). Analisis pengaruh kebutuhan aktualisasi diri, penghargaan dan kebutuhan sosial terhadap pengembangan karir (survei pada Pt. Bukit Angkasa Makmur Bengkulu Tengah). *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, 9(1), 97-108. [10.37676/ekombis.v9i1.1169](https://doi.org/10.37676/ekombis.v9i1.1169)
- Celik, I. K., Eru. O., & Cop. R. (2019). The Effects of consumers fomo tendencies on impulse buying and the effects of impulse buying on post-purchase regret an investigation on retail stores. *Broad Research in Artificial Intelligence*

and *Neuroscience*, 10(3), 125-138.

<https://lumenpublishing.com/journals/index.php/brain/article/view/2189>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits.

Psychological Inquiry, 11(4), 227-

268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis intensitas penggunaan

media sosial dan social environment terhadap perilaku fear of missing out

(FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11-20.

Fa'ilatul H. (2022). *Hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan*

intensitas bermain game online pada mahasiswa UIN Walisongo

Semarang. Skripsi. Tidak diterbitkan. Universitas Islam Negeri Walisongo

Semarang.

Fauziah, M. (2018). Kehidupan yang baik dalam pandangan alquran. *Jurnal At-*

Taujih, 1(2), 32-48. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v1i2.7200>

Hasneli., & Riska, F. M. A. (2018). Gambaran aktualisasi diri penyandang tuna

netra (studi pada boy sandi penyanyi minang). *Jurnal Psikologi Islam*,

10(1), 32-39. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v9i1.851>

Imroatus S. (2022). *Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan*

fear of missing out (FoMO) pada siswa SMPN X. Skripsi. Tidak diterbitkan.

Universitas Islam Sultan Agung: Semarang.

- Kasiram, M. (2010). *Metodologi penelitian kuantitatif-kualitatif*. Jakarta: Sukses Offset
- Khanza S. (2021). *Hubungan antara kepuasan hidup dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa fakultas psikologi UIN malang pengguna media sosial*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim: Malang.
- Maysitoh., Ifdil., & Ardi, Z. (2020) Tingkat kecenderungan fomo (Fear of Missing Out) pada generasi millennial. 2020. *Journal of Counseling, 1*(1), 1-4. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9227>
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of missing out*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Mohammad, A. (2021). *Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pekanbaru*. Universitas Islam Riau: Riau.
- Nurul, I. (2021). *Pengaruh aktualisasi diri, Fear of Missing Out (FoMO), dan regulasi diri terhadap intensitas penggunaan media sosial tiktok pada remaja*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Przybylski, Andrew, K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. (2013). *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>

- Purba, C. C. S., & Wahyono, T. (2016). Penghargaan serta pengaruhnya terhadap kinerja karyawan (studi kasus pada PT. PLN (Persero) distribusi Jakarta Raya dan Tangerang. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis*, 2(3), 800-818. <http://dx.doi.org/10.22441/jimb.v2i3.3831>
- Putra, Johan S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora*, 3(2), 197-210. [10.21580/pjpp.v3i2.2650](http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650)
- Rahardjo, W., & Sari, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: the role of type d personality, self-esteem, and Fear of Missing Out. *Psikohumaniora*, 5(1), 29-44. [10.21580/pjpp.v5i1.4916](http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4916)
- Rio A. (2021). *Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan Fear of Missing Out pada siswa SMA Negeri 2 Semarang*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Ruyandy, R., & Kartasmita, S. (2021). The effect of FoMO As a mediator of big-five personality relationship with problematic internet use among emerging adulthood. *Atlantis Press*, 570, 356-364. [10.2991/assehr.k.210805.058](http://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.210805.058)
- Sanjaya, R., & Rojuaniah. (2022). Pengaruh *Fear of Missing Out* dan *the big five personality* terhadap perilaku *phubbing* pada generasi-Z. *Jurnal Manajemen Bisnis dan Organisasi*, 1(2), 205-231. <https://doi.org/10.58290/jmbo.v1i2.33>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Susandi, A., Luayyin, R. H., & Dirgayunita, A. (2021). Aktualisasi diri untuk mengurangi perilaku bullying pada anak. *Jurnal Visi*, 13(2), 72-83. <http://dx.doi.org/10.26418/jvip.v13i2.45698>
- Syaiful, I. A., & Sari, A. V. K. (2016). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumen dalam bertransaksi di media sosial. *Psikohumaniora*, 1(1), 95-122. [0.21580/pjpp.v1i1.904](http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.904)
- Timbung. (2018). *Hubungan antara FoMO dengan intensitas penggunaan media sosial instagram pada mahasiswa Universitas UKSW*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Kristen Satya Wacana: Salatiga.
- Wahyuningratna, R. N., Sevilla1, V., & M. Juned. (2022). Edukasi penggunaan internet dan penerapan etika di dunia maya oleh remaja di tengah pandemi Covid-19. *Jurnal Pasopati*, 4(2), 113- 118. <https://doi.org/10.14710/pasopati.2022.13174>
- Odabaşı, Y. (2017). FOMO" Bir Pazarlama Silahı Olabilir mi? *Brandmap*, Retrieved 26 November 2017 from <https://www.brandmap.com.tr/brandmap-makale9>.
- Maslow, A. H. (2018). *Motivation and Personality*. Diterjemahkan oleh Achmad Fawaid dan Maufur. Yogyakarta: Cantrik Pustaka.

Priyatno, D. (2010) Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS dan Tanya Jawab Ujian Pendadaran. Gava Media

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Identitas Responden

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Fakultas :

Petunjuk Pengerjaan Berikut adalah sejumlah pernyataan mengenai perilaku yang pernah atau bisa muncul pada diri Anda. Anda di minta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan-pernyataan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban sebagaimana dijelaskan pada petunjuk cara mengerjakan. Sebelum memilih bacalah dengan cermat setiap pernyataan kemudian pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda, berikut adalah petunjuknya:

1. Tulislah identitas Anda di sudut kiri atas pada lembar petunjuk cara mengerjakan
2. Usahakan agar semua pernyataan terjawab dan tidak ada yang terlewatkan
3. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia pada lembar jawaban: SS = Sangat sesuai S = Sesuai TS = Tidak Sesuai TS = Sangat Tidak Sesuai
4. Jawaban Anda di rahasiakan. Saya menjamin kerahasiaan identitas dan jawaban Anda, oleh karena itu kejujuran dan kesungguhan anda sangat saya 84 harapkan agar hasil penelitian ini akurat, saya sampaikan terima kasih untuk sebelum dan sesudahnya.
5. Link skal uji coba : <https://forms.gle/EzkFesrpW2RdtUfN9>

“ SELAMAT MENERJAKAN ”

Semarang, 4 September 2023



Alief Fita A

BAGIAN A

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		TP	P	KK	S
1.	Saya khawatir ketika tidak tahu kegiatan yang teman saya lakukan				
2.	Saya khawatir jika tidak dilibatkan pada kegiatan yang di upload di media sosial teman saya				
3.	Saya tidak terima jika teman lebih tahu tentang tren atau gosip yang sedang terjadi di sosial media				
4.	Saya merasa ingin memposting foto dan video yang bagus (estetik) seperti yang individu lain lakukan				
5.	Saya nyaman ketika saya menghabiskan waktu dengan diri saya sendiri				
6.	Saya gelisah ketika bertemu banyak orang				
7.	Saya enggan mengikuti trend yang sedang terjadi				
8.	Saya memilah kegiatan yang ingin saya posting di media sosial				
9.	Saya menunda mengerjakan tugas kuliah saya ketika memainkan media sosial				
10.	Saya gelisah ketika melewatkan pertemuan dengan teman-teman saya				
11.	Saya membandingkan kegiatan saya dengan kegiatan yang individu lain posting				
12.	Cara berpakaian saya mengacu pada apa yang sedang trend				
13.	Saya biasa saja bila tidak mengikuti aktivitas teman saya di media sosial				
14.	Saya meluangkan waktu untuk diri saya sendiri				
15.	Saya fokus kepada diri saya sendiri				
16.	Saya masa bodoh dengan cara berpakaian yang sedang trend				
17.	Saya tetap mengamati media sosial teman saya ketika saya berlibur				
18.	Saya mengesampingkan tugas saya hanya untuk bertemu dengan teman-teman saya				
19.	Saya merasa takut tertinggal dengan trend yang dilakukan individu lain				

20.	Saya membeli tiket konser karena mengikuti teman saya				
21.	Saya tidak mengakses media sosial ketika waktu luang				
22.	Saya mengutamakan kewajiban saya				
23.	Saya senang apabila teman saya banyak memberitahu hal-hal baru kepada saya				
24.	Saya dapat menentukan apa yang saya mau				

BAGIAN B

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya bahwa setiap orang memiliki passion yang berbeda-beda				
2.	Saya menerima pendapat orang lain				
3.	Saya senang mengenal orang baru				
4.	Saya percaya bahwa pengalaman mengajarkan nilai hidup				
5.	Saya individu yang mandiri				
6.	Saya tidak ragu saat melakukan sesuatu				
7.	Saya yakin dengan pilihan saya sendiri				
8.	Saya mengutarakan pendapat dengan tegas				
9.	Saya terbuka pada informasi baru				
10.	Saya meluangkan waktu saya untuk mengembangkan kemampuan saya				
11.	Saya insecure dengan pengalaman orang lain				
12.	Saya takut jika orang lain memiliki pendapat yang berbeda				
13.	Saya tertekan apabila berinteraksi dengan orang lain				
14.	Pengalaman saya tidak berharga				
15.	Saya bergantung dengan orang lain				
16.	Saya takut akan kegagalan				
17.	Saya menunggu pilihan orang lain terlebih dahulu				
18.	Saya gugup saat membagikan ide-ide saya				
19.	Saya merasa cukup dengan pengetahuan saya saat ini				
20.	Saya tidak mengetahui bakat yang saya miliki				
21.	Menurut saya setiap pengalaman sama-sama mengajarkan pelajaran hidup				
22.	Saya percaya bahwa semua orang tidak sempurna				
23.	Saya mampu berinteraksi sosial dengan baik				
24.	Saya dapat mengambil hikmah dari apa yang terjadi				
25.	Saya tidak ragu saat melakukan sesuatu				
26.	Saya berani dalam mengubah kebiasaan buruk				

27.	Saya tidak terpengaruh dengan pilihan orang lain				
28.	Saya tidak malu dalam menampillan bakat yang saya miliki				
29.	Saya dapat mengalahkan rasa takut saya terhadap hal-hal baru				
30.	Saya sudah mengetahui kemampuan yang saya miliki				
31.	Nilai pengalaman saya lebih rendah dari orang lain				
32.	Saya berhak menilai kehidupan orang lain				
33.	Saya membutuhkan waktu untuk berbaur				
34.	Saya bertanya-tanya dengan makna hidup saya				
35.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah saya sendiri				
36.	Saya ragu dalam mengatasi masalah				
37.	Saya ragu apabila pilihan saya berbeda dengan orang lain				
38.	Saya tidak berani mengutarakan rasa kesal saya				
39.	Saya tidak penasaran terhadap hal baru				
40.	Saya tidak memiliki motivasi yang cukup untuk mencapai hasil yang baik				

LAMPIRAN 2
HASIL UJI COBA VALIDITAS DAN RELIABILITAS

A. FoMO (Fear of Missing Out)

1. Validitas

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	47.1613	70.273	.008	.752
X02	47.2258	67.381	.216	.740
X03	47.7097	68.080	.235	.739
X04	46.0968	63.157	.527	.720
X05	47.2581	65.731	.224	.741
X06	46.4839	65.991	.251	.738
X07	46.8710	59.649	.644	.707
X08	47.2581	66.198	.189	.744
X09	46.1935	71.228	-.074	.763
X10	46.8710	72.516	-.150	.763
X11	46.8710	63.583	.441	.724
X12	47.0968	69.157	.081	.748
X13	47.1290	64.316	.367	.729
X14	47.1613	61.206	.548	.715
X15	47.0968	63.424	.456	.723
X16	46.6129	65.045	.312	.733
X17	46.6129	64.978	.390	.729
X18	46.7097	64.146	.416	.726
X19	47.5806	64.852	.424	.727
X20	47.7097	66.546	.422	.731
X21	45.8710	62.516	.572	.717
X22	47.3871	68.045	.153	.744
X23	47.3871	68.112	.112	.748
X24	47.3871	66.978	.229	.739

2. Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.809	12

B. Aktualisasi Diri

1. Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	112.9355	156.396	.350	.876
Y02	113.1290	157.916	.158	.878
Y03	113.3226	153.492	.401	.875
Y04	112.9677	155.432	.228	.878
Y05	113.6129	155.445	.297	.876
Y06	113.8065	150.961	.511	.873
Y07	113.4839	151.791	.563	.873
Y08	113.6452	154.237	.328	.876
Y09	113.0323	157.899	.193	.878
Y10	113.5484	157.456	.222	.877
Y11	114.7097	153.280	.357	.875
Y12	114.1613	151.073	.376	.875
Y13	114.0000	151.467	.407	.874
Y14	113.5161	147.525	.511	.872
Y15	113.9355	149.929	.470	.873
Y16	114.8387	154.140	.319	.876
Y17	114.1290	151.183	.435	.874
Y18	114.4516	148.456	.550	.872
Y19	113.5484	159.589	-.001	.884
Y20	114.1613	150.340	.429	.874
Y21	112.9677	159.632	.056	.879

Y22	112.9032	158.557	.164	.878
Y23	113.4839	154.058	.370	.875
Y24	113.2258	155.247	.348	.876
Y25	113.6129	153.978	.332	.876
Y26	113.5806	157.585	.193	.878
Y27	113.7742	151.847	.412	.874
Y28	113.7419	152.465	.390	.875
Y29	113.6129	153.245	.403	.875
Y30	113.8065	152.428	.426	.874
Y31	114.1935	148.561	.490	.873
Y32	113.9032	160.624	-.042	.884
Y33	114.7419	154.065	.304	.876
Y34	114.6129	154.312	.257	.877
Y35	114.0000	146.400	.632	.870
Y36	114.0000	144.800	.712	.868
Y37	113.8710	147.183	.624	.870
Y38	113.9677	145.432	.602	.870
Y39	113.7097	154.746	.243	.878
Y40	113.7742	148.647	.498	.872

2. Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	28

LAMPIRAN 3
SKALA PENELITIAN

Identitas Responden

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Fakultas :

Petunjuk Pengerjaan Berikut adalah sejumlah pernyataan mengenai perilaku yang pernah atau bisa muncul pada diri Anda. Anda di minta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan-pernyataan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban sebagaimana dijelaskan pada petunjuk cara mengerjakan. Sebelum memilih bacalah dengan cermat setiap pernyataan kemudian pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda, berikut adalah petunjuknya:

6. Tulislah identitas Anda di sudut kiri atas pada lembar petunjuk cara mengerjakan
7. Usahakan agar semua pernyataan terjawab dan tidak ada yang terlewatkan
8. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia pada lembar jawaban: SS = Sangat sesuai S = Sesuai TS = Tidak Sesuai TS = Sangat Tidak Sesuai
9. Jawaban Anda di rahasiakan. Saya menjamin kerahasiaan identitas dan jawaban Anda, oleh karena itu kejujuran dan kesungguhan anda sangat saya 84 harapkan agar hasil penelitian ini akurat, saya sampaikan terima kasih untuk sebelum dan sesudahnya.
10. Link skala kuesioner : <https://forms.gle/rkspHCAE87XZLCL68>

“ SELAMAT MENERJAKAN ”

Semarang, 7 September 2023



Alief Fita A

BAGIAN A

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		TP	P	KK	S
1.	Saya merasa ingin memposting foto dan video yang bagus (estetik) seperti yang individu lain lakukan				
2.	Saya enggan mengikuti trend yang sedang terjadi				
3.	Saya membandingkan kegiatan saya dengan kegiatan yang individu lain posting (ex: individu lain terlihat lebih produktif)				
4.	Saya biasa saja bila tidak mengikuti aktivitas teman saya di media sosial				
5.	Saya meluangkan waktu untuk diri saya sendiri				
6.	Saya fokus kepada diri saya sendiri				
7.	Saya masa bodoh dengan cara berpakaian yang sedang trend				
8.	Saya tetap mengamati media sosial teman saya ketika saya berlibur				
9.	Saya menunda tugas saya hanya untuk ikut berkumpul dengan teman-teman saya				
10.	Saya merasa takut tertinggal dengan trend yang dilakukan individu lain				
11.	Saya membeli tiket konser karena mengikuti teman saya				
12.	Saya tidak mengakses media sosial ketika waktu luang				

BAGIAN B

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya bahwa setiap orang memiliki passion yang berbeda-beda				
2.	Saya senang mengenal orang baru				
3.	Saya yakin saat melakukan sesuatu				
4.	Saya yakin dengan pilihan saya sendiri				
5.	Saya mengutarakan pendapat dengan tegas				
6.	Saya insecure dengan pengalaman orang lain				
7.	Saya takut jika orang lain memiliki pendapat yang berbeda				
8.	Saya tertekan apabila berinteraksi dengan orang lain				
9.	Pengalaman saya tidak berharga				
10.	Saya bergantung dengan orang lain				
11.	Saya takut akan kegagalan				
12.	Saya menunggu pilihan orang lain terlebih dahulu				
13.	Saya gugup saat membagikan ide-ide saya				
14.	Saya tidak mengetahui bakat yang saya miliki				
15.	Saya mampu berinteraksi sosial dengan baik				
16.	Saya dapat mengambil hikmah dari apa yang terjadi				
17.	Saya mengatur waktu dengan baik				
18.	Saya tidak terpengaruh dengan pilihan orang lain				
19.	Saya percaya diri dalam menampilkan bakat yang saya miliki				
20.	Saya dapat mengalahkan rasa takut saya terhadap hal-hal baru				
21.	Saya sudah mengetahui kemampuan yang saya miliki				
22.	Nilai pengalaman saya lebih rendah dari orang lain				
23.	Saya membutuhkan waktu untuk berbaur				
24.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah saya sendiri				
25.	Saya ragu dalam mengatasi masalah				
26.	Saya ragu apabila pilihan saya berbeda dengan orang lain				
27.	Saya tidak berani mengutarakan rasa kesal saya				

28.	Saya tidak memiliki motivasi yang cukup untuk mencapai hasil yang baik				
-----	--	--	--	--	--

LAMPIRAN 4
SKOR RESPONDEN

NO	X	Y
1	59	37
2	92	22
3	85	24
4	76	25
5	90	22
6	71	27
7	86	29
8	85	22
9	75	24
10	81	29
11	60	20
12	102	15
13	68	37
14	83	22
15	70	23
16	94	22
17	83	23
18	95	20
19	74	22
20	72	28
21	73	32
22	80	27
23	84	17
24	71	25
25	83	34
26	72	25
27	83	22
28	71	23
29	63	34
30	98	17
31	71	28
32	81	28
33	83	29
34	86	26
35	71	30
36	85	25
37	74	22
38	75	31
39	80	28

40	82	28
41	63	28
42	81	20
43	95	21
44	67	20
45	80	24
46	79	25
47	75	17
48	62	28
49	75	26
50	84	25
51	92	22
52	78	26
53	95	25
54	79	23
55	80	24
56	83	28
57	63	24
58	99	25
59	79	24
60	98	24
61	80	21
62	66	28
63	81	21
64	73	23
65	87	21
66	72	24
67	78	24
68	100	35
69	67	29
70	72	28
71	69	26
72	84	33
73	82	26
74	90	32
75	67	33
76	70	30
77	62	28
78	81	36
79	71	31

80	85	31
81	85	25
82	111	29
83	97	30
84	88	27
85	81	31
86	66	25
87	99	23
88	82	23
89	100	17
90	85	31
91	90	23
92	76	20
93	72	26
94	90	21
95	82	29
96	83	28
97	100	27
98	75	25
99	74	19
100	62	19
101	87	28
102	78	22
103	76	26
104	86	16
105	69	30
106	75	21
107	59	27
108	93	24
109	58	30
110	86	26
111	82	23
112	63	24
113	83	31
114	75	23
115	74	29
116	90	25
117	69	30
118	81	26
119	94	19
120	64	30
121	58	23
122	106	19
123	67	23

124	88	28
125	45	38
126	56	44
127	46	40
128	67	35
129	60	38
130	87	25
131	44	42
132	43	44
133	96	23
134	96	18
135	92	26
136	99	39
137	98	35
138	101	32
139	43	43
140	97	18
141	97	18
142	41	44
143	90	30
144	71	22
145	74	26
146	46	39
147	41	40
148	44	41
149	42	39
150	77	22
151	74	30
152	82	22
153	72	23
154	74	24
155	74	26
156	71	33
157	43	41
158	42	41
159	42	42
160	40	42
161	93	27
162	45	37
163	69	42
164	83	30
165	43	41
166	52	37
167	89	33

168	97	18
169	75	29
170	87	28
171	87	25
172	96	30
173	71	32

174	84	27
175	60	21
176	93	29
177	89	23
178	83	24
179	104	19

LAMPIRAN 5
HASIL STATISTIK DESKRIPTIF

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktualisasi Diri	179	40.00	111.00	76.9665	15.49262
FOMO	179	15.00	44.00	27.3799	6.53864
Valid N (listwise)	179				

Aktualisasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	25	14.0	14.0	14.0
	sedang	125	69.8	69.8	83.8
	tinggi	29	16.2	16.2	100.0
	Total	179	100.0	100.0	

FOMO

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	20	11.2	11.2	11.2
	sedang	130	72.6	72.6	83.8
	tinggi	29	16.2	16.2	100.0
	Total	179	100.0	100.0	

LAMPIRAN 6
HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		179
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.23503319
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.052
	Negative	-.038
Test Statistic		.052
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

LAMPIRAN 7
HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FOMO *	Between	(Combined)	4799.117	53	90.549	4.026	.000
Aktualisasi Diri	Groups	Linearity	2731.976	1	2731.976	121.484	.000
		Deviation from Linearity	2067.141	52	39.753	1.768	.005
	Within Groups		2811.051	125	22.488		
	Total		7610.168	178			

LAMPIRAN 8
HASIL UJI HIPOTESIS

Correlations

		Aktualisasi Diri	FOMO
Aktualisasi Diri	Pearson Correlation	1	-.599**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	179	179
FOMO	Pearson Correlation	-.599**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	179	179

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Alief Fita Aulia
Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 2 Mei 2000
Alamat : Karangjati Rt 04/01, Kec. Bergas
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Email : fitaauliaa@gmail.com
Nama Ayah : Faruk Sungkar
Nama Ibu : Rita Moreno
Riwayat Pendidikan :
a. Pendidikan Formal
1. SDN Bergas Lor 01
2. SMPN 1 Bergas
3. SMAN 2 Ungaran

Semarang, 20 September 2023



Alief Fita A