

## PERBEDAAN TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT TIPE KEPRIBADIAN EYSENCK

Elisabet Isthari<sup>1</sup>, Rudangta Arianti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi Univeristas Kristen Satya Wacana, Email: [802017063@student.uksw.edu](mailto:802017063@student.uksw.edu)

### ABSTRACT :DIFFERENCES IN THE RATE OF FEAR OF MISSING OUT IN ADOLESCENTS REVIEW FROM FOUR TYPES OF PERSONALITY OF EYSENCK

The desire of individuals to access social media is now inseparable from life today, without exception, teenagers. This is due to the increasing availability of internet-based communication media that is able to accelerate individuals in accessing information from within and outside the country. This increase in the use of social media has given rise to a new phenomenon called Fear of Missing Out (FoMO), which is a feeling of fear of losing precious moments so that you want to continue to connect with others through social media. This study aims to determine differences in the level of FoMO in adolescents in terms of 4 personality types involving 50 respondents with an age classification of 12-15 years and using active social media. The measuring instruments used in this research are Fear of Missing Out Scales (FoMOS) and Eysenck Personality Inventory (EPI). The data analysis technique used is the difference test using the Kruskal-Wallis test using the SPSS version 25.0 program by proving the results of the hypothesis obtained a significant level of  $p = .001 (<.05)$ , that from these results it can be interpreted that there are differences in the level of FoMO in each each Personality Type. The implication of this study is that the differences in the level of FoMO among adolescents at SMP Kristen 1 Purwokerto are strongly influenced by the differences in the nature and characteristics of each personality type. This is expected to help the guidance and counseling teacher at SMP Kristen 1 Purwokerto in handling the problems experienced by students.

**Keyword:** Fear of Missing Out, Personality Types.

Keinginan individu untuk mengakses media sosial sekarang ini sudah tidak dapat dipisahkan dari kehidupan di masa kini, tanpa terkecuali remaja. Hal ini terjadi karena semakin bertambahnya ketersediaan media komunikasi berbasis internet yang mampu mempercepat individu dalam mengakses informasi dari dalam maupun luar negeri. Peningkatan penggunaan media sosial ini memunculkan fenomena baru yang disebut *Fear of Missing Out* (FoMO) yakni perasaan takut akan kehilangan momen berharga sehingga ingin terus terhubung dengan orang lain melalui media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat FoMO pada remaja ditinjau dari 4 tipe kepribadian yang melibatkan 50 responden dengan klasifikasi usia 12-15 tahun dan menggunakan media sosial yang aktif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Fear of Missing Out Scales* (FoMOS) dan *Eysenck Personality Inventory* (EPI). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji perbedaan dengan menggunakan uji Kruskal-Wallis menggunakan program SPSS versi 25.0 dengan membuktikan hasil hipotesis diperoleh taraf signifikan sebesar  $p = .001 (<.05)$ , bahwa dari hasil tersebut dapat diartikan terdapat perbedaan tingkat FoMO pada masing-masing Tipe Kepribadian. Implikasi dari penelitian ini adalah perbedaan tingkat FoMO pada remaja di SMP Kristen 1 Purwokerto sangat dipengaruhi oleh perbedaan sifat dan karakteristik yang dimiliki oleh masing-masing Tipe Kepribadian. Hal ini diharapkan dapat membantu Guru BK di SMP Kristen 1 Purwokerto dalam penanganan permasalahan yang dialami oleh siswa.

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out*, Tipe Kepribadian

PERBEDAAN TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT TIPE KEPERIBADIAN EYSENCK

## PENDAHULUAN

Beberapa tahun belakangan ini internet terus mengalami perkembangan yang sangat pesat dan terus mengalami peningkatan jumlah penggunaanya (Kurbalija, 2011). Hal itu juga terjadi di Indonesia, pengguna internet terus meningkat di setiap tahunnya. Hasil survey yang dilakukan oleh (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2018) menunjukkan peringkat tertinggi pengguna internet ada di Pulau Jawa, dengan prosentase 19,6%, individu menggunakan internet dalam durasi waktu 7 hingga 8 jam per hari. Gadget adalah media elektronik kecil yang memiliki fungsi luar biasa, sehingga memudahkan individu dapat mengakses dan memperoleh berbagai macam informasi yang dibutuhkan. (Liftiah, 2016) menyatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari pada umumnya individu tidak dapat lepas dari gadget, sebab gadget sangat mudah untuk dibawa serta digunakan kapan dan dimana saja, hal itulah yang dapat mengakibatkan banyak individu sangat bergantung pada alat tersebut.

Manfaat media sosial sangat membantu banyak orang di berbagai wilayah di dunia untuk menjalin komunikasi secara efektif dan efisien dengan biaya yang kecil dibandingkan dengan telepon (Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI, 2014).

Kecanduan gadget dan munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan (Blackwell, 2017). Kemudahan dalam mengakses

semua informasi dari dalam dan luar negeri dapat memicu individu mengalami FoMO (Abel, 2016).

*Fear of Missing Out* (FoMO) dicirikan sebagai ketakutan akan melewatkan momen berharga yang dialami oleh satu individu lagi atau pertemuan di mana individu tersebut tidak dapat hadir. Rasa takut melewatkan kesempatan besar digambarkan dengan keinginan untuk tetap berhubungan dengan apa yang dilakukan orang melalui internet (Przybylski, 2013). Rasa takut melewatkan peluang besar sangat erat kaitannya dengan tingkat komitmen dengan media online.

Semakin tinggi tingkat FoMO seseorang semakin sering individu tersebut mencari dan mendapatkan informasi melalui media sosial terkait momen berharga yang dilakukan oleh teman kelompoknya atau orang lain. Jika seseorang yang mengalami FoMO kehilangan akses untuk terhubung dengan teman kelompoknya atau orang lain melalui media sosial, dapat menyebabkan perasaan takut dan cemas (Przybylski, 2013). Walaupun sensasi ketakutan dan ketegangan dapat muncul sebelum adanya alat komunikasi (gadget).

Hal ini dapat disimpulkan bahwa penyebab terjadinya FoMO adalah tidak terpenuhinya aspek kebutuhan individu, yaitu : Pertama, kebutuhan untuk memiliki kompetensi (*need of competence*). Kompetensi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu dengan dasar pengetahuan, dan keterampilan yang dimiliki (Deci dan Ryan, 1985:26). Kebutuhan ini membimbing orang untuk berusaha mengikuti dan bekerja pada

**Elisabet Isthari**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [802017063@student.uksw.edu](mailto:802017063@student.uksw.edu)

**Rudangta Arianti**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [rudangta.sembiring@uksw.edu](mailto:rudangta.sembiring@uksw.edu)

PERBEDAAN TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT TIPE KEPERIBADIAN EYSENCK

kemampuan atau batas mereka dalam melakukan latihan. Kedua, syarat kemandirian (*self*). *Self* menurut Rogers adalah kesadaran tunggal tentang realitas dan kapasitasnya, yang diperoleh melalui pengalaman pribadi pada masing-masing individu (Alwisol, 2009). Kebutuhan kemandirian merupakan kebutuhan untuk menetapkan pilihan-pilihan sendiri, tanpa ada perasaan terikat atau dibatasi oleh orang lain (Deci, 2000). Ketiga, kebutuhan mental akan perasaan memiliki tempat atau kedekatan dengan orang lain (*Need for Relatedness*). Keterkaitan sebagaimana ditunjukkan oleh Fromm merupakan kebutuhan mendasar manusia untuk bergabung dengan orang lain selain dirinya (Feist dan Feist, 2010). Kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain sama halnya dengan kecenderungan yang dimiliki seseorang untuk merasa terikat dengan orang lain, khususnya untuk menjadi individu dari suatu perkumpulan (Liu, 2016). Kebutuhan akan keterkaitan mengacu pada peristiwa korelasi dan pertimbangan yang didapat dari interaksi dengan orang lain untuk mendapatkan perasaan dan tempat bahwa dirinya merupakan bagian dari kelompok tertentu.

Dampak FoMO pada remaja dapat berpengaruh pada kesehatan mental, hal itu dikarenakan remaja yang mengalami FoMO cenderung merasakan cemas dan takut, ketika kehilangan akses untuk terhubung dengan teman sekelompok ataupun orang lain. Gangguan kecemasan tersebut dapat ditunjukkan dengan

intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dengan tujuan untuk melihat aktivitas orang lain melalui media sosial (Przybylski, 2013).

Adapun FoMO juga berkaitan dengan tipe kepribadian individu. Kepribadian merupakan karakteristik seseorang yang memunculkan adanya konsistensi perasaan, pemikiran dan perilaku. Kepribadian didefinisikan sebagai organisasi dinamis dari sistem psikofisik individu yang menentukan adaptasi individu dengan lingkungannya (Friedman, 1987).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ambarita, 2017), menunjukkan bahwa tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki kecenderungan FoMO yang lebih tinggi dibandingkan dengan tipe kepribadian *introvert*. Hasil tersebut diperoleh dari pengujian menggunakan uji Anova pada skala FoMO dengan hasil  $F = 14.777$  dengan nilai signifikansi  $.000$  ( $p < .05$ ). Di sisi lain, penelitian dari Tresnawati (2016) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *big five personality traits* dengan FoMO dengan  $r = .248$  dan *R-Square* sebesar 6,1% dengan menggunakan uji multikorelasi. Dapat disimpulkan bahwa *big five personality* secara simultan mempengaruhi FoMO.

Penelitian terdahulu sudah mengkaji FoMO dari tipe kepribadian yang dikembangkan oleh Eysenck, yakni *ekstrovert-introvert* dan *Big Five Personality*, namun belum ada yang meneliti dari empat tipe kepribadian Eysenck. Empat tipe kepribadian ini dipilih karena lebih familiar dan lebih

**Elisabet Isthari**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [802017063@student.uksw.edu](mailto:802017063@student.uksw.edu)

**Rudangta Arianti**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [rudangta.sembiring@uksw.edu](mailto:rudangta.sembiring@uksw.edu)

PERBEDAAN TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT TIPE KEPRIIBADIAN EYSENCK

mudah diidentifikasi oleh Guru BK tanpa perlu menggunakan tes psikologi. (Littauer, 2011) mengemukakan bahwa terdapat empat tipe kepribadian yang dimiliki manusia. Empat tipe kepribadian tersebut adalah *Chorelic*, *Phlegmatic*, *Melancholic*, dan *Sanguine*. Masing-masing tipe kepribadian memiliki karakteristik yang berbeda-beda.

Hippocrates membagi kepribadian menjadi 4 kelompok besar dengan fokus pada cairan tubuh yang mendominasi dan memberikan pengaruh pada individu tersebut. 4 jenis cairan tersebut meliputi : empedu kuning (*chorelic*), empedu hitam (*melancholic*), cairan lendir (*phlegmatic*), dan darah (*sanguine*), (Li, 2007).

(Li, 2007) mendeskripsikan empat tipe kepribadian tersebut sebagai berikut : *Chorelic* memiliki kemampuan menjadi pionir, memiliki kemauan dan keyakinan yang kuat, menggarisbawahi hasil, dapat memimpin dan mengkoordinasikan, mendominasi dalam krisis. Kekurangan sangat menantang untuk mengakui kesalahan dan meminta maaf, bersemangat, berdedikasi. Masalah yang muncul dari siswa tipe pemarah termasuk terlalu terikat untuk mengawasi orang lain dan berpikiran sempit. Individu dengan tipe kepribadian *Chorelic*, memiliki kemungkinan untuk mengalami FoMO. Dengan karakter yang dimiliki oleh tipe kepribadian *Chorelic* yang hampir sama dengan kepribadian ekstrovert.

*Phlegmatic*, dengan atribut karakter yang sederhana, pendiam, sabar, siap menyembunyikan

perasaan, bertindak tenang dan rutin, pesimis, dan pemalas. Kekurangannya adalah tidak adanya inspirasi, cenderung tidak merepotkan, ragu-ragu atau memegang teguh masalah, dan tidak keras kepala. Hal-hal yang muncul dari tipe pasif antara lain, kurang berhasrat untuk mencapai prestasi atau mencoba hal baru, kurang memperhatikan tugas. Individu dengan tipe kepribadian *Phlegmatic* memiliki kemungkinan yang rendah untuk mengalami FoMO, itu disebabkan oleh karakteristik yang dimilikinya.

*Melancholic* memiliki sifat yang tertutup, bersikap murung, pesimis, dan selalu menaruh rasa curiga. Adapun kelemahannya adalah mudah tertekan, dan memiliki citra diri yang rendah yang menyebabkan perasaan rendah diri. Dari karakteristik yang ada, individu dengan kepribadian *melancholic* memiliki kemungkinan yang rendah untuk mengalami FoMO.

*Sanguine*, merupakan kepribadian yang cenderung disukai oleh banyak orang, karena memiliki sifat ramah, ceria, dan berkarisma. Namun memiliki kelemahan, yaitu senang berbicara, dan egois. Adapun masalah yang sering muncul pada siswa tipe *Sanguine* ini biasanya sulit menghargai pendapat orang lain, tidak suka mengalah, menyela pembicaraan orang lain dan mengganggu teman di kelas. Dari karakteristik yang dimiliki oleh tipe kepribadian *Sanguine* ini kemungkinan individu mengalami FoMO jauh lebih tinggi. Hal ini ditandai dengan adanya keinginan individu untuk terus

**Elisabet Isthari**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [802017063@student.uksw.edu](mailto:802017063@student.uksw.edu)

**Rudangta Arianti**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [rudangta.sembiring@uksw.edu](mailto:rudangta.sembiring@uksw.edu)

PERBEDAAN TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT TIPE KEPERIBADIAN EYSENCK

terhubung dengan kelompoknya maupun orang lain melalui media sosial.

Berdasarkan uraian di atas, diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: Dilihat dari empat tipe kepribadian menurut Eysenck, terdapat perbedaan tingkat FoMO pada remaja di SMP Kristen 1 Purwokerto. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran perbedaan tingkat FoMO dari sudut pandang empat Tipe Kepribadian Eysenck untuk mempermudah Guru BK maupun Konselor dalam mengidentifikasi kepribadian siswa dan menangani kasus atau permasalahan terkait kecanduan *gadget* yang dialami oleh remaja.

#### METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan melakukan survey berupa penyebaran kuesioner. Penelitian ini dilakukan di SMP Kristen 1 Purwokerto yang beralamat di Jl. Jend. Gatot Subroto No 91 Purwokerto. Penelitian dilakukan pada bulan April 2021, dan dilakukan dalam waktu 1 minggu untuk memperoleh data dari responden yang sesuai dengan kriteria. Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah siswa siswi SMP Kristen 1 Purwokerto yang masuk dalam kategori usia 12-15 tahun, menggunakan media sosial yang aktif, bersedia terlibat dalam penelitian, dan mengisi item secara lengkap. Seluruh siswa kelas 7-9 berjumlah 138 orang. Peneliti menyebarkan link *google form* kepada Kepala Sekolah untuk dapat diteruskan kepada seluruh siswa. Setelah menunggu selama 1 minggu, terdapat 77 siswa

yang mengisi kuesioner, namun hanya 50 siswa yang memenuhi kriteria menjadi partisipan.

Peneliti menggunakan alat ukur FoMO dengan melakukan penerjemahan kedalam Bahasa Indonesia dari *Fear of Missing Out Scales* (FoMOS) yang dikembangkan oleh (Przybylski, 2013) terdiri dari 10 item. Masing-masing item menggunakan empat pilihan jawaban yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju). Contoh item pertanyaan misalnya: “*Saya takut orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya*”; “*Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya*”. Uji reliabilitas dan validitas menunjukkan nilai koefisien reliabilitas Alpha Chronbach pada alat ukur FoMO sebesar .747 dan dapat dikatakan skala tersebut bersifat reliabel.

Peneliti menggunakan alat ukur Tipe Kepribadian dengan melakukan penerjemahan kedalam Bahasa Indonesia dari *Eysenck Personality Inventory* (EPI). Dalam skala EPI ini terdiri dari 57 item pernyataan, 24 item yang mengindikasikan kepribadian neurotism, 24 item yang mengindikasikan tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*, dan 9 item yang mengindikasikan kejujuran subjek dalam menjawab. Model skala yang digunakan adalah model skala Likert yang telah dimodifikasi dengan menyajikan 2 alternatif jawaban yakni “Ya” dan “Tidak”. Contoh item pertanyaan misalnya: “*Apakah Anda sering merindukan kegembiraan?*”; “*Apakah Anda sering*

**Elisabet Isthari**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [802017063@student.uksw.edu](mailto:802017063@student.uksw.edu)

**Rudangta Arianti**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [rudangta.sembiring@uksw.edu](mailto:rudangta.sembiring@uksw.edu)

PERBEDAAN TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT TIPE KEPERIBADIAN EYSENCK

perlu teman untuk menghibur Anda?”. Eysenck Personality Inventory (EPI) sudah terbukti tingkat reliabilitasnya yakni pada *range* 0,89 – 0,93 (Syafiq dalam Widiyanti & Herdiyanto, 2013).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan: Uji normalitas dengan metode

*Kolmogorov-Smirnov* untuk melihat apakah data penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Uji hipotesis dalam data penelitian ini menggunakan Uji Kruskal-Wallis untuk melihat apakah terdapat perbedaan tingkat FoMO yang ditinjau dari 4 Tipe Kepribadian.

**Tabel 1**

**Analisis Deskriptif Responden**

Responden	Kategorisasi FoMO	Tipe Kepribadian
P : 26	Rendah (10%)	Chorelic (21 siswa)
L : 24	Sedang (78 %)	Phlegmatic (17 Siswa)
	Tinggi (12%)	Melancholic (5 Siswa)
		Sanguine (7 Siswa)
Total	100%	50 Siswa

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 50 siswa, laki-laki 24 dan perempuan 26, dengan usia 12 – 15 tahun. Kategorisasi tingkat FoMO serta Tipe Kepribadian seperti yang ada pada tabel.

Hasil hipotesis penelitian ini menunjukkan taraf signifikansi sebesar  $p = .001$  ( $p < .05$ ) yang artinya terdapat perbedaan tingkat FoMO ditinjau dari 4 tipe kepribadian Eysenck setelah dihitung menggunakan Uji Kruskal-Wallis

**HASIL**

**Tabel 2**

**Kategorisasi FoMO**

Kategori	Interval	Mean	N	%
Rendah	$X < 19$		5	10 %
Sedang	$19 \leq 30$		39	78 %
Tinggi	$X > 30$	24,4	6	12 %
	Jumlah		50	100 %
Min = 10	Max = 36			

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 10 item dengan nilai tertinggi 36 dan terendah 10, dengan 3 kategori diperoleh hasil 5 responden yang masuk dalam kategori rendah dengan presentase 10%, responden dengan presentase 78% sebanyak 39 orang kategori sedang, dan 6 responden dengan presentase 12% kategori tinggi.

**Elisabet Isthari**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [802017063@student.uksw.edu](mailto:802017063@student.uksw.edu)

**Rudangta Arianti**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [rudangta.sembiring@uksw.edu](mailto:rudangta.sembiring@uksw.edu)

PERBEDAAN TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT TIPE KEPRIBADIAN EYSENCK

**Tipe Kepribadian**

Tipe Kepribadian dibagi menjadi 4 tipe dengan hasil data yang diperoleh sebanyak 50 responden. Terdapat 21 responden dengan tipe kepribadian *Chorelic*, 17 responden dengan tipe kepribadian *Phlegmatic*, 5 responden kepribadian *Melancholic*, dan 7 responden kepribadian *Sanguine*.

**Uji Normalitas**

Berdasarkan Uji Normalitas dengan *One Sample – Kolmogorov Smirnov* diperoleh nilai signifikansi .013 dari hasil tersebut nilai signifikansi  $>.05$  sehingga dinyatakan bahwa data ini berdistribusi tidak normal.

**Uji Hipotesis**

**Tabel 3**

**Uji Kruskal-Wallis**

	Tipe Kepribadian	N	Mean Rank
FoMO	Chorelic	21	33.33
	Phlegmatic	17	14.44
	Melancholic	5	29.20
	Sanguine	7	26.21
	Total	50	
			FoMO
Kruskal-Wallis			16.346
Df			3
Asymp. Sig.			.001

Pada Tabel di atas merupakan hasil Uji Kruskal-Wallis, uji ini dilakukan setelah memperoleh hasil bahwa data penelitian berdistribusi tidak normal dengan menggunakan Uji Normalitas. Hipotesis untuk uji Kruskal-Wallis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat FoMO pada remaja di SMP Kristen 1 Purwokerto ditinjau dari empat tipe kepribadian Eysenck. (Sujarweni, 2007) menyatakan bahwa: (a) jika taraf signifikansi  $>.05$  maka  $H_0$  diterima (b) jika taraf signifikansi  $<.05$  maka  $H_0$  ditolak. Hasil dari perhitungan uji Kruskal-Wallis terdapat perbedaan pada tingkat FoMO ditinjau dari 4 Tipe Kepribadian. Tingkat FoMO tertinggi ada pada Tipe Kepribadian *Chorelic*. Hal ini ditunjukkan dengan taraf signifikansi .001 yang lebih kecil dari .05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

**DISKUSI**

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat FoMO pada

remaja di SMP Kristen 1 Purwokerto ditinjau dari 4 tipe kepribadian Eysenck. Artinya, tingkat FoMO yang dialami oleh siswa atau siswi di SMP Kristen 1

**Elisabet Isthari**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [802017063@student.uksw.edu](mailto:802017063@student.uksw.edu)

**Rudangta Arianti**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [rudangta.sembiring@uksw.edu](mailto:rudangta.sembiring@uksw.edu)



PERBEDAAN TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT TIPE KEPERIBADIAN EYSENCK

berbeda-beda tiap individu, hal itu di karenakan menurut teori *self difference* setiap individu memiliki sifat dan karakteristik yang berbeda-beda pada masing-masing tipe kepribadian. Hal itulah yang menjadikan individu memiliki respon yang berbeda-beda pula terhadap FoMO. Respon tersebut erat kaitannya dengan cara individu berekspresi dan berperilaku. Penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Tresnawati, 2016) dengan judul Hubungan antara *The Big Five Personality Trait* dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan trait kepribadian yang memiliki hubungan positif dengan *fear of missing out about social media* yaitu *ekstraversi*.

Dalam penelitian ini siswa dengan Tipe Kepribadian *Chorelic* berada pada tingkat FoMO sedang cenderung tinggi, kepribadian cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki Tipe Keribadian *Melancholic*, *Phlegmatic* dan *Sanguine*. Individu dengan tipe kepribadian *Chorelic*, memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami FoMO. Menurut penjelasan identifikasi kepribadian dengan skala EPI kepribadian *Chorelic* memiliki tingkat *ekstraversi* dan *neurotic* yang tinggi, memiliki karakter aktif, optimis, *impulsive*, suasana hati yang berubah-ubah menjadikan kepribadian *Chorelic* ini lebih rentan mengalami FoMO. Karakter yang dimiliki oleh tipe kepribadian *Chorelic* menurut (Li, 2007), hampir sama dengan kepribadian *ekstrovert*.

FoMO memiliki korelasi negatif signifikan dengan relasi positif dengan orang lain. Relasi positif dengan orang lain didefinisikan sebagai kedekatan hubungan antar individu (Ryff, 1995). Seseorang yang memiliki relasi positif dengan orang lain tidak hanya mampu berkomunikasi dan berelasi tetapi juga memiliki kelekatan hubungan, dan memunculkan rasa percaya. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi berupaya untuk terus terhubung dengan orang lain namun tidak memiliki kedalaman, kehangatan, kepuasan dan rasa saling percaya satu sama lain. Sejalan dengan (Przybylski, 2013) yang mengungkapkan bahwa individu yang memiliki tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan kebutuhan dasar psikologis yang rendah, sehingga individu tersebut hanya berfokus pada cara untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Perbedaan sifat dan karakteristik yang dimiliki oleh masing-masing Tipe Kepribadian sangat mempengaruhi tingkat FoMO siswa. Hal ini memberikan kemudahan bagi Guru BK dalam proses indentifikasi kepribadian siswa sehingga mampu mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan FoMO dan kecanduan gadget pada siswa.

Peneliti menyadari masih banyak kendala dan hambatan dalam penelitian ini, antara lain waktu dan tempat penelitian. Dalam penelitian ini peneliti melibatkan Kepala Sekolah untuk dapat menyebarkan kuesioner melalui *google form*, dan mengarahkan siswa untuk dapat mengisi kuesioner

**Elisabet Isthari**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [802017063@student.uksw.edu](mailto:802017063@student.uksw.edu)

**Rudangta Arianti**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [rudangta.sembiring@uksw.edu](mailto:rudangta.sembiring@uksw.edu)



PERBEDAAN TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT TIPE KEPERIBADIAN EYSENCK

yang tersedia. Kendala ini terjadi karena situasi dan kondisi sekarang ini yang terdampak pandemic, sehingga peneliti tidak dapat bertemu langsung dengan siswa. Peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya sebaiknya tidak menggunakan teknik *voluntary sampling*, karena jumlah responden yang didapat jauh lebih sedikit. Hal itu dikarenakan hanya responden yang bersedia saja yang dapat menjadi partisipan tetap dalam penelitian ini.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat FoMO pada remaja di SMP Kristen 1 Purwokerto ditinjau dari empat tipe kepribadian Eysenck. Artinya, tingkat FoMO yang dialami akan berbeda-beda tiap individu, hal itu dikarenakan menurut teori *individual difference* setiap individu memiliki sifat dan karakteristik yang berbeda-beda. Hal ini pula yang membuat individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap FoMO.

Mengembangkan variabel lain pada penelitian selanjutnya, membantu kira dalam pengidentifikasian FoMO dilihat dari aspek lainnya. Pengambilan data atau menyebarkan kuisioner dalam penelitian ini dilakukan secara tidak langsung akibat kondisi sekarang ini, sehingga untuk peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan pengambilan data secara langsung, dan jika dalam penyebaran data masih memerlukan perantara sebaiknya tetap melalui kontrol peneliti.

Selain itu, juga memperhatikan teknik *sampling* untuk menghasilkan sampel yang lebih baik. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir kesalahan dalam penyampaian instruksi, sehingga dapat menghindari dari manipulasi data pengisian skala oleh subjek yang tidak diinginkan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, N. (2017). *Fear of Missing Out Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert. Skripsi Psikologi Universitas Negeri Semarang.*
- Anggraeni, M., Husain, A. N., & Syamsul, A. (2014). *Hubungan Tipe Kepribadian Introvert dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas X di SMAN 1 Banjarmasin.* Berkala Kedokteran, 1-8.
- Assyiehab. 2012. *Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.* <http://statistikaku.16mb.com/2012/04/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov/> (Diakses tanggal 25 Februari 2014)
- Azwar, Saiffuddin. 2011. *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- \_\_\_\_\_. 2016. *Penyusunan Skala Psikologi (Cetakan IX).* Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2011). *Realibilitas dan Validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baker, Z., G., Heather, K., & Angie, S. L. (2016). *Fear of missing out : Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. Translational Issues in Psychological Science, 2, 275 – 282*
- Bianchi, A., & Philips, J. G. (2005). *Psychological Predictor of Problem Mobile Phone Use.* *Cyberpsychology & Behavior, 39-51.*

**Elisabet Isthari,** Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [802017063@student.uksw.edu](mailto:802017063@student.uksw.edu)  
**Rudangta Arianti,** Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [rudangta.sembiring@uksw.edu](mailto:rudangta.sembiring@uksw.edu)

PERBEDAAN TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT TIPE KEPERIBADIAN EYSENCK

- Brown, M.B. and A.B. Forsythe. 1974. *Robust Test for The Equality of Variances*. *Journal of The American Statistical Association* 69, 364 - 367.
- Burger, J. M. (2008). *Personality seventh edition. Canada: Nelson Education.ltd.rch and Behavior Management*, 155- 160.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. 2000. *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*. 11(4): 227-268.
- Deloitte. (2014). *Mobile Consumer Survey 2014 The Australian Cut Revolution and Evolution. Australia: Deloitte Touche Tohmatsu Limited*.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1964). *Manual of the eysenck personality inventory*. London: University of London Press.
- Friedman, H. S. (1987). *Personality, Type A Behavior, and Coronary Heart Disease: The Role of Emotional Expression*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 783-792.
- Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack. 2006. *Personality Classic Theories and Modern Research terjemahan. Benedictine Widyasinta, Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga.
- Kominfo, 2013. *Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Individu*. [www.kominfo.go.id](http://www.kominfo.go.id) (diunduh 05/03/2016).
- Li, M. (2007). *A study on the Relationship between Temperament and Mathematics Academic Achievement*. 197-207.
- Liftiah, dkk. 2016. *Personality Traits Prediction of Fear of Missing Out In College Students*. *The International Journal of Indian Psychology* (3) 128- 136.
- Littauer, Florence. 2011. *Personality Plus (Kepribadian Plus)*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Liu, D. (2016). *Social networking online and personality of self-worth: A meta-analysis*. *Journal of Research in Personality*, 79-89.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. 2013. *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*, 1841-1848.
- Ryff, C. D. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 719-727.
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development* (5th ed.). New York: McGraw Hill, Inc.
- SecurEnvoy. (2012). *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Tresnawati, F. R. (2016). *Hubungan Antara the Big Five Personality Traits Dengan Fear of Missing Out About Social Media Pada Mahasiswa*. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*.

**Elisabet Isthari**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [802017063@student.uksw.edu](mailto:802017063@student.uksw.edu)  
**Rudangta Arianti**, Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Email: [rudangta.sembiring@uksw.edu](mailto:rudangta.sembiring@uksw.edu)