

Fear of missing out dan personal growth initiative pada mahasiswa



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia
2023, Vol 11(2):133–139
DOI:10.22219/cognicia.v11i2.28483
©The Author(s) 2023
© 4.0 International license

Nabila Febriani Putri¹ & Putri Saraswati^{1*}

Abstract

Students' inability to adapt can cause students to become stressed and pessimistic. Students who feel stressed and pessimistic indicate that the student has poor Personal Growth Initiative (PGI) and will more easily experience Fear of Missing Out (FoMO). The purpose of this research is to see the relationship between FoMO and PGI in students. The respondents of this research were 394 students who were studying in Indonesia. The sampling technique uses convenience sampling. This research was measured using the Fear of Missing Out Scale (FoMOS) and Personal Growth Initiative Scale-II (PGIS-II). The results of the analysis were carried out using a correlation test with a value of $r=0.009$; $p=0.853$ ($p>0.05$) does not show a relationship between FoMO and PGI in students. The results of this research show that high or low levels of PGI are not necessarily influenced by the level of FoMO in students.

Keywords

Child of divorce, defense mechanism, psychological well-being

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa dan sering disebut sebagai *agent of change*. Menurut Sagita et al (2017) dalam Merry & Mamahit (2020), mahasiswa merupakan sekelompok individu yang terlibat dalam proses belajar di tingkat perguruan tinggi. Umumnya, mahasiswa berusia 18-25 tahun dan sedang berada pada peralihan dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal. Menurut Santrock (2011), masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa yang ditandai dengan adanya kegiatan yang bersifat eksplorasi dan eksperimen. Lebih lanjut, masa dewasa awal adalah masa yang melibatkan eksplorasi, penemuan, stabilisasi, dan reproduksi. Pada masa dewasa awal juga terdapat fase yang penuh dengan permasalahan dan tekanan emosional, isolasi sosial, komitmen, dan ketergantungan, serta perubahan nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri dengan cara hidup baru (Putri, 2018). Mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal sudah mulai melepaskan diri dari ketergantungan kepada orang lain, baik ketergantungan secara materi, sosiologis dan psikologis.

Sebagai individu yang sedang berada dalam masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal, mahasiswa memiliki banyak tugas dan kewajiban yang harus dipenuhi. Terutama tugas dan kewajiban dalam dunia perkuliahan. Database Peraturan (2015) Permenristekdikti No. 44 Tahun 2015 Pasal 16 ayat (1) menyatakan bahwa mahasiswa yang berada pada program sarjana memiliki beban belajar paling sedikit 144 (seratus empat puluh empat) SKS. Kemudian dijelaskan pada Permenristekdikti No.44 Tahun 2015 Pasal 16 ayat (2) bahwa beban belajar meliputi kegiatan kuliah responsi, seminar, praktikum, praktik lapangan, penelitian, pengabdian masyarakat, dan/atau pembelajaran sejenis.

Tidak hanya beban belajar yang harus dilakukan oleh mahasiswa selama perkuliahan. Mahasiswa juga dituntut untuk aktif dalam kegiatan berorganisasi, bermasyarakat dan mengembangkan diri dan potensinya selama berada di dunia perkuliahan. Hal ini sesuai dengan UU No. 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi, pada Pasal 13 ayat (2) berbunyi, "Mahasiswa sebagaimana dimaksud pada ayat (1) secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang Ilmu Pengetahuan dan/atau Teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya."

Namun, kenyataan yang terjadi adalah ada banyak kendala yang dialami oleh mahasiswa dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi, seperti banyaknya tugas dan kegiatan yang menyebabkan mahasiswa rentan terhadap stress. Peneliti melakukan wawancara kepada 3 mahasiswa yang sedang menempuh kuliah di Jakarta dan Malang, 2 dari 3 mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa tertekan karena tugas yang diberikan. Ketidakkampuan mahasiswa dalam melakukan adaptasi dengan tuntutan yang diberikan dapat memunculkan tekanan bagi mahasiswa bersangkutan, dan tekanan tersebut dapat menimbulkan stress pada mahasiswa Mustikawati & Putri (2018) dan kondisi tersebut dapat menyebabkan mahasiswa menjadi pesimis (Lima et al., 2021). Mahasiswa yang pesimis akan merasa bahwa mereka tidak akan bisa meraih kesuksesan, mereka tidak akan bisa mencapai apapun,

¹Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

*Corresponding author:

Saraswati, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Email: psaraswati@umm.ac.id

dan masalah yang sedang mereka hadapi tidak akan pernah selesai (Lima et al., 2021). Keadaan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *personal growth initiative* (PGI) yang buruk.

Mahasiswa yang mengalami stress tidak akan mampu mengembangkan dirinya. Hal ini dikarenakan kondisi tersebut merupakan kondisi yang kurang ideal bagi mahasiswa untuk menjalankan tugas dan kewajibannya. Kurniasari, Rusmana, dan Budiman (2019) dalam Ramadhany et al. (2021), mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis harus dijaga untuk mendukung perkuliahan yang efektif, karena kesejahteraan psikologis berhubungan positif dengan performa akademis. Untuk mengembangkan diri dan potensi, dibutuhkan kondisi yang ideal yang mampu mendukung usaha mahasiswa untuk mengembangkan dirinya. Usaha dan keinginan untuk mengembangkan diri dapat disebut dengan *Personal Growth Initiative* (PGI).

PGI merupakan usaha atau keinginan individu untuk berubah dan berkembang menjadi lebih baik yang dilakukan secara sengaja (Robitschek & Keyes, 2009). Saraswati (2019) menjelaskan PGI merupakan proses yang dilakukan secara aktif dan sadar oleh individu untuk berubah dan mengembangkan dirinya.

Individu yang memiliki indeks PGI yang tinggi lebih mampu mengatasi stres, menyesuaikan diri dengan situasi baru secara lebih efektif, dan mencari solusi yang dapat diterima untuk masalah yang mereka hadapi. Selain itu, emosi positif berkorelasi positif dengan indeks PGI yang tinggi, sementara tekanan psikologis, kecemasan, dan depresi berkorelasi dengan indeks PGI yang rendah (De Freitas et al., 2016). Individu yang memiliki indeks PGI yang rendah lebih rentan dengan masalah penyesuaian diri dengan lingkungan baru, yang mengakibatkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi serta tingkat kepuasan hidup yang lebih buruk dibandingkan dengan individu yang memiliki indeks PGI yang tinggi. Memahami pentingnya PGI secara menyeluruh dapat membawa efek positif kepada kehidupan (De Freitas et al., 2016). Dari penjelasan tersebut, penting bagi mahasiswa untuk memiliki PGI yang baik.

PGI dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu *achievement goal*, *hope*, *self-efficacy*, dan *social support*. Individu yang memiliki *achievement goal* lebih terpacu untuk berubah ke arah yang lebih baik, hal ini dikarenakan mereka memiliki tujuan yang ingin diraih (Saraswati, 2019). Selanjutnya, *hope* merupakan sebuah kepercayaan bahwa sesuatu yang bersifat positif akan terjadi Shorey et al (2007), individu yang memiliki *hope* berarti memiliki keinginan untuk membuat sesuatu menjadi kenyataan, hal tersebut dapat mendorong individu untuk melakukan pertumbuhan diri. Individu yang memiliki *self-efficacy* lebih mampu untuk mengontrol emosi negatif dan mengarahkannya menjadi hal yang positif, hal ini dapat mendorong pertumbuhan pribadi menjadi lebih maksimal (Ogunyemi & Mabekoje, 2007). Terakhir, individu yang memiliki *social support* yang baik lebih memungkinkan untuk melakukan pertumbuhan diri yang positif (Cai & Lian, 2022).

Berdasarkan empat faktor yang telah dijabarkan, salah satu faktor dalam PGI, yaitu *achievement goal* dapat dikaitkan dengan FoMO. Kang et al. (2019) menjelaskan FoMO dapat menjadi dorongan bagi individu untuk melakukan sesuatu. Termasuk perkembangan diri. Mahasiswa yang

mengalami FoMO akan merasa terdorong untuk mengejar ketertinggalannya melalui pertumbuhan diri. Hal ini sejalan dengan *achievement goal*. Secara kognitif, individu yang sudah terdorong untuk melakukan perkembangan diri, akan mempersiapkan diri, lalu, melakukan *planning* atau rencana untuk mengubah dirinya. Secara perilaku, individu akan mencari sumberdaya atau hal apa saja yang bisa mendukung perkembangan dirinya, setelah semua itu tercapai, individu telah mampu melakukan perkembangan diri atau *personal growth*. Hal ini sesuai dengan 4 (empat) dimensi yang ada pada PGI, yaitu, Kesiapan untuk Berubah (*Readiness for Change*), Perencanaan (*Planfulness*), Menggunakan Sumberdaya (*Using Resources*), dan Perilaku yang Disengaja (*Intentional Behavior*).

Menurut penelitian yang telah dilakukan Nursodiq et al. (2020) menyatakan bahwa apabila diarahkan dengan baik, FoMO dapat memberikan dampak yang baik, terutama pada bidang akademik. Dari kedua penjelasan tersebut, bisa disimpulkan bahwa ada kemungkinan FoMO dapat menjadi jembatan bagi individu untuk melakukan pertumbuhan pribadi. Ketakutan akan ketertinggalan, apabila diarahkan dengan positif, mampu menjadi dorongan bagi individu untuk melakukan pertumbuhan pribadi atau *personal growth*.

Fenomena FoMO merupakan perasaan gelisah atau gugup yang disebabkan oleh kekhawatiran bahwa seseorang telah kehilangan sesuatu yang dilakukan atau dialami oleh orang lain (Przybylski et al., 2013). FoMO ditandai dengan keinginan untuk berelasi dengan orang lain dan didefinisikan sebagai rasa takut atau khawatir akan kehilangan waktu berharga bersama teman atau orang lain ketika individu tidak dapat hadir secara fisik pada kegiatan atau acara tersebut (Sutanto et al., 2020). Sementara itu, FoMO dalam lingkup akademik, yaitu merupakan perasaan ketakutan atau cemas ketika seseorang merasa tertinggal atau tidak memiliki pencapaian akademik yang sama seperti orang lain.

Individu berada pada usia 18-25 atau berada pada masa dewasa awal rentan mengalami FoMO. Faktanya, sebuah survei dari *Australia Psychological Society*, mengungkapkan bahwa sekitar dua pertiga responden dalam kelompok usia ini mengakui mengalami FoMO secara teratur. Mahasiswa termasuk ke dalam kelompok usia ini. Mahasiswa yang sedang berada dalam kondisi stress akan cenderung untuk stuck dan merasa tidak mampu untuk menghadapi situasi yang ada, ketika mahasiswa tersebut melihat bahwa orang yang berada disekitarnya telah memiliki pengalaman dan pencapaian akademik yang lebih baik, mahasiswa tersebut akan merasa bahwa ia telah tertinggal dari orang disekitarnya, hal tersebut dapat memicu mahasiswa untuk mengalami FoMO.

Gezgin et al dalam Anastasya (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang berada pada tahun pertama atau berusia dibawah usia 21 tahun mengalami tingkat FoMO) yang cukup tinggi. FoMO dapat memberikan dampak negatif kepada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat FoMO yang tinggi biasanya mengalami penurunan produktivitas, motivasi belajar, prestasi akademik, dan penurunan kesejahteraan emosional serta peningkatan penggunaan gadget selama kelas berlangsung, yang mana hal tersebut akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran (Anastasya, 2022).

Berdasarkan pencarian melalui *google scholar* dalam rentang waktu 2000 sampai 2022, peneliti belum menemukan adanya penelitian yang menggunakan variabel FoMO dan PGI. Adapun penelitian yang membahas terkait FoMO banyak menghubungkannya dengan *social media* Bloemen & De Coninck (2020), *internet addiction* Anastasya (2022), dan *social anxiety* (Tanrikulu & Mouratidis, 2022). Selain itu, topik mengenai PGI juga belum banyak diteliti. Hal ini menarik minat peneliti untuk mengkaji hubungan antara FoMO dan PGI pada mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, rumusan masalah untuk penelitian ini adalah apakah ada korelasi antara FoMO dengan PGI pada mahasiswa? Untuk menjawab rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada korelasi antara FoMO dengan PGI pada mahasiswa. Penelitian ini memiliki dua manfaat, yaitu, manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pengembangan ilmu psikologi. Temuan dari hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah kajian penelitian mengenai PGI dan FoMO sehingga dapat menjadi acuan bagi kajian penelitian selanjutnya dengan variabel tersebut. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah jika hasil dari penelitian ini memiliki korelasi positif antara FoMO dan PGI, diharapkan hasil penelitian ini mampu membantu mahasiswa yang sedang mengalami FoMO untuk mengetahui dan memahami PGI untuk pertumbuhan pribadi yang lebih baik.

Metode

Pada rancangan penelitian terdapat pendekatan yang akan digunakan pada penelitian. Untuk pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Saputra dalam Priadana & Sunarsi (2021), penelitian adalah sebuah aktivitas yang bertujuan untuk mencari, mencatat, menganalisis, dan menyusun laporan hasil. Tujuan penelitian adalah untuk memecahkan masalah dan mempresentasikan hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Pendekatan atau penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Penelitian kuantitatif dinilai lebih analitis, terencana, terstruktur, jelas dari awal sampai akhir penelitian, dan tidak terpengaruh oleh kondisi sebenarnya yang ada di lapangan (Priadana & Sunarsi, 2021). Penelitian ini membahas mengenai inisiatif pertumbuhan pribadi pada individu yang mengalami FoMO di masa dewasa awal.

Subjek Penelitian

Menurut Putrawan Winarno (2013), populasi adalah keseluruhan data yang berada dalam suatu ruang lingkup penelitian. Sementara itu dari Sugiyono (2013), sampel adalah komponen dari populasi secara keseluruhan dan mencerminkan karakteristik dari populasi tersebut. Populasi dari penelitian ini adalah populasi infinit atau tidak terbatas. Sampel yang diambil untuk dijadikan subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 394 responden.

Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. Sugiyono (2018) teknik *convenience sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan

Tabel 1. Deskripsi Subjek (n=394)

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	368	93.4 %
Laki-laki	26	6.6 %

siapa saja yang ditemui oleh peneliti dan dapat dijadikan sampel. Peneliti menggunakan teknik *convenience sample* karena keterbatasan peneliti untuk menjangkau semua populasi. Adapun kriteria untuk pengambilan sampel adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan berusia 18-25 tahun. Adapun gambaran demografis dari subjek penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel merupakan sifat terukur yang dapat berubah selama berlangsungnya penelitian. Menurut Sugiyono (2013), variabel penelitian adalah segala sesuatu yang diteliti agar data dapat dikumpulkan dan ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini, variabel yang akan digunakan adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*).

Variabel *independen* atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau secara teoritis dapat mempengaruhi variabel lain. Huruf X biasanya digunakan untuk mewakili variabel *independen* (Priadana & Sunarsi, 2021). Variabel bebas pada penelitian ini adalah *fear of missing out* (FoMO). Variabel *dependen* atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau bergantung pada variabel lain. Variabel *dependen* biasanya ditandai oleh huruf Y (Priadana & Sunarsi, 2021). Variabel terikat pada penelitian ini adalah *personal growth initiative* (PGI).

Definisi operasional adalah definisi yang berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dari objek yang ditentukan. Definisi operasional untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

(1) *Personal Growth Initiative* (PGI) adalah sebuah partisipasi yang dilakukan dengan sadar dan aktif untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan terus bertumbuh. Ada 4 dimensi dalam PGI, yaitu kesiapan untuk berubah (*readiness for change*), perencanaan (*planfulness*), menggunakan sumberdaya (*using resources*), dan perilaku yang disengaja (*intentional behavior*).

(2) *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan ketakutan atau kecemasan yang dialami oleh individu ketika orang lain memiliki pencapaian akademik yang lebih baik daripada mereka dan mereka merasa tertinggal dari orang lain. FoMO dapat memicu masalah psikologis pada individu seperti kecemasan.

Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Priadana & Sunarsi (2021), kuesioner adalah metode pengumpulan data dengan cara memberikan daftar pertanyaan kepada responden untuk dijawab. Kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup, dimana responden tidak diperkenankan untuk memberikan jawaban lain selain jawaban yang telah disediakan oleh peneliti.

Skala yang akan digunakan adalah skala likert. Sugiyono (2013), skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengevaluasi sikap, pandangan, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial. Pada penelitian ini,

terdapat dua bagian kuesioner, yang pertama adalah kuesioner dengan menggunakan skala *Personal Growth Initiative Scale* – II (PGIS-II) yang telah dikembangkan oleh Robitschek et al. (2012) dengan total 16 item dan telah diadaptasi oleh (Saraswati, 2019). Sementara untuk bagian kedua adalah kuesioner menggunakan skala *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) yang telah dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013) dengan total 10 item dan telah diadaptasi oleh (Aprilia, 2022).

Saat penggunaan skala *Personal Growth Initiative Scale* – II (PGIS-II), responden akan diberikan 4 (empat) pilihan jawaban, yaitu, “Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Tidak Setuju (TS)” dan “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Sementara, untuk penggunaan skala *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS), responden akan diberikan 5 (lima) pilihan jawaban, yaitu, “Sangat Tidak Sesuai (STS)”, “Sedikit Sesuai (SS)”, “Cukup Sesuai (CS)”, “Sesuai (S)”, “Sangat Sesuai (SS)”.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Prosedur pengambilan data akan dilakukan sebanyak tiga tahap, yaitu, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap analisis data. Pada tahap persiapan, peneliti akan melakukan penyusunan proposal penelitian, mulai dari membuat kajian teoritis, menentukan variabel, menentukan sampel penelitian dan menentukan alat ukur yang akan digunakan.

Kemudian, pada tahap pelaksanaan, peneliti akan menyebarkan kuesioner menggunakan *google form*. Peneliti akan langsung mengirimkan *link* yang berisi kuesioner secara daring melalui media sosial untuk diisi oleh responden. Setelah target responden telah tercapai, peneliti akan melanjutkan ke tahap selanjutnya, yaitu, tahap analisis data.

Pada tahap analisis data, peneliti akan mulai mengolah data yang telah masuk melalui *google form*. Dalam mengolah data, peneliti akan dibantu dengan aplikasi pengolah data statistik. Peneliti akan melakukan uji validitas, uji reliabilitas, dan uji normalitas. Selain itu, peneliti juga akan melakukan uji korelasi pearson untuk menguji hubungan FoMO sebagai variabel independen dengan *personal growth initiative* sebagai variabel dependen.

Hasil

Setelah melakukan pengambilan data kepada 394 responden, peneliti melakukan berbagai uji analisis untuk mendapatkan hasil dari data yang telah dikumpulkan. Salah satu uji yang dilakukan adalah uji deskriptif untuk mendapatkan kategorisasi data, berikut hasil uji deskriptif dari dua variabel.

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa pada variabel PGI, terdapat 195 responden (49,5%) yang termasuk kedalam kategori rendah dan terdapat 199 responden (50,5%) yang termasuk kedalam kategori tinggi. Sementara itu, untuk variabel FoMO, terdapat 105 responden (26,6%) yang termasuk kedalam kategori rendah, dan 289 responden (73,4%) yang termasuk kedalam kategori tinggi.

Berikutnya, peneliti melakukan uji normalitas, berdasarkan hasil skewness dan kurtosis, didapatkan hasil sebagaimana di tabel 4.

Berdasarkan tabel 4, mengacu kepada Z-score dari Skewness dan Kurtosis dengan rentang -1.96 sampai dengan +1.96, diketahui bahwa untuk variabel PGI, didapatkan nilai

untuk Z-score Skewness adalah 1.36 dan nilai untuk Z-score Kurtosis adalah -1.09, yang menyatakan bahwa data untuk variabel PGI berdistribusi normal. Sementara itu, untuk variabel FoMO, didapatkan nilai untuk Z-score Skewness adalah 0.65 dan nilai untuk Z-score Kurtosis adalah -1.05, yang menyatakan bahwa data untuk variabel FoMO berdistribusi normal.

Setelah melakukan uji normalitas, peneliti melakukan uji korelasi untuk menguji hubungan antara dua variabel, berikut hasil dari uji korelasi.

Dari hasil uji korelasi diatas, dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Personal Growth Initiative* (PGI). Hal ini mengacu kepada nilai $r=0.009$, yang menunjukkan adanya tidak ada hubungan antara kedua variabel, dan nilai sig. adalah 0.853 ($p>0.05$) menunjukkan tidak adanya signifikansi antara dua variabel.

Diskusi

Tujuan awal penelitian ini dilakukan adalah untuk melihat apakah ada korelasi positif dan signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Personal Growth Initiative* (PGI) pada mahasiswa. Berdasarkan hasil olah data yang telah dilakukan menggunakan uji korelasi dengan nilai $r=0.009$; $p=0.853$ ($p>0.05$), menunjukkan tidak adanya hubungan antara variabel FoMO dengan variabel PGI pada mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya tingkat PGI belum tentu dipengaruhi oleh tingkat FoMO pada mahasiswa, begitupun sebaliknya. Adapun pada uji korelasi FoMO dengan dimensi PGI, peneliti tidak menemukan adanya korelasi antara variabel FoMO dengan dimensi PGI. Dapat dikatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Hasil dari penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Nursodiq et al. (2020), yang menyatakan bahwa FoMO dapat menjadi hal positif dan mendorong individu untuk mengambil langkah dalam mengejar ketertinggalannya. Perbedaan hasil penelitian dari penelitian ini dan penelitian sebelumnya berada pada metode pengambilan data. Pada penelitian sebelumnya, pengambilan data dilakukan dengan dua cara, yaitu, dengan menyebarkan kuesioner dan melakukan wawancara kepada responden. Sementara, pada penelitian ini, metode pengambilan data hanya dilakukan dengan satu cara, yaitu, dengan menyebarkan kuesioner.

Menurut Przybylski et al. (2013), FoMO sendiri merupakan perasaan takut bahwa seseorang akan kehilangan kesempatan berinteraksi sosial, dan mendorong seseorang untuk terus menerus mengikuti orang lain untuk mengetahui kabar terbaru tentang apa yang mereka lakukan. Alinejad et al. (2022) menjelaskan Przybylski menggunakan teori SDT untuk menjelaskan fenomena FoMO, bahwa FoMO merupakan emosi negatif yang muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan sosial pada individu. Umumnya, individu yang mengalami FoMO mengalami perasaan takut, cemas, dan khawatir yang menyebabkan individu tidak mampu untuk menciptakan hubungan positif dengan orang lain, tidak mampu mengendalikan kondisi di sekitarnya dan memiliki penerimaan diri yang rendah Beyens, Erison, & Eggermont, 2016 dalam (Savitri, 2019).

Tabel 2. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Alat Ukur	Jumlah Item	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas
Personal Growth Initiative (PGI)	16	0.363-0.611	0.868
Fear of Missing Out (FoMO)	10	0.361-0.728	0.803

Tabel 3. Uji Deskriptif

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase	Mean	SD
Personal Growth Initiative (PGI)	Rendah	195	49,5%	01.51	0,34792
	Tinggi	199	50,5%		
Fear of Missing Out (FoMO)	Rendah	105	26,6%	1,73	0,30764
	Tinggi	289	73,4%		

Tabel 4. Skewness dan Kurtosis

Variabel	Skewness	SE Skewness	Kurtosis	SE Kurtosis
Personal Growth Initiative (PGI)	0,11667	0,08542	-0.268	0,17014
Fear of Missing Out (FoMO)	0.080	0,08542	-0.259	0,17014

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation (r)	Sig. (2-tailed)
FoMO – PGI	0.009	0,59236

Pada penelitian ini, terdapat 105 responden (26,6%) memiliki tingkat FOMO yang rendah dan 289 responden (73,4%) memiliki tingkat FoMO yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami FoMO dengan kategori tinggi. Yang berarti banyak mahasiswa yang merasakan ketakutan, kecemasan dan kekhawatiran tertinggal dari teman sebayanya. Mahasiswa yang sedang berada di masa peralihan membuat mahasiswa mudah dipengaruhi oleh teman sebayanya dan rentan mengikuti tren yang sedang beredar di media sosial Pratiwi et al. (2022) sehingga rentan mengalami FoMO. Samaha dan Hawi (2016) dalam Hemant et al. (2014) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat FoMO yang tinggi akan mengalami dampak seperti penurunan produktivitas, penurunan motivasi belajar, penurunan akademik, penurunan kesejahteraan emosional dan peningkatan penggunaan gadget. Selain itu, mahasiswa dengan tingkat FoMO yang tinggi lebih mungkin untuk mengalami kecemasan sosial.

Sementara itu, PGI merupakan adalah upaya proaktif dan berkelanjutan untuk memperbaiki diri sendiri. Keinginan dan usaha individu untuk memperbaiki diri secara aktif dan sadar (Saraswati & Amalia, 2022). Ada 4 (empat) faktor yang mempengaruhi PGI, yaitu, *achievement goal*, *hope*, *self-efficacy*, dan *social support*. Bagi individu yang mengalami FoMO dan ingin melakukan *Personal Growth*, dibutuhkan faktor lain yang dapat menjadi jembatan antara keduanya, yaitu, *achievement goal*. *Achievement goal* merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh individu setelah menyelesaikan sebuah tugas (Saraswati, 2019). FoMO dapat membuat individu menjadi berkembang apabila diarahkan dan memiliki tujuan yang jelas.

Peneliti melihat bahwa FoMO dapat mempengaruhi *achievement goal* Nursodiq et al. (2020), sementara *achievement goal* dapat mempengaruhi PGI (Saraswati, 2019). Berdasarkan penjelasan tersebut, *achievement goal* dapat menjadi variabel mediator antara FoMO dengan PGI.

Diseth & Kobbeltvedt (2010) menjelaskan beberapa hasil yang berkaitan dengan motivasi, kognisi, dan pencapaian telah berhasil dihubungkan menggunakan *achievement goal* sebagai mediator. Namun, pada penelitian ini, peneliti menyadari bahwa variabel *achievement goal* tidak hadir untuk menjadi variabel penguat atau mediator antara FoMO dengan PGI. Peneliti meyakini bahwa hal inilah yang menjadi faktor mengapa FoMO dan PGI tidak memiliki korelasi yang positif dan signifikan.

Selain itu, adapun faktor lain yang dapat menjadi penyebab tidak ada korelasi antara FoMO dan PGI adalah adanya kemungkinan bahwa variabel FoMO seharusnya menjadi variabel pengantara atau moderator, hal ini dikarenakan hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa FoMO memenuhi karakteristik untuk menjadi variabel moderator, yaitu FoMO dapat memberikan dampak negatif ataupun positif kepada individu, selain itu, variabel FoMO tidak berhubungan dengan variabel PGI, baik secara keseluruhan ataupun secara aspek per dimensi.

Aspek tersebut adalah aspek kognitif dan aspek perilaku. Aspek kognitif mencakup kesiapan untuk berubah (*readiness*) dan perencanaan (*planfulness*). Aspek kognitif menggambarkan kesiapan mental dan keinginan individu untuk melakukan pertumbuhan pribadi dari dalam diri individu. Sementara itu, aspek perilaku mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi dan menggunakan sumberdaya dari dalam maupun luar diri individu (*using resources*) dan melakukan perubahan dengan melaksanakan apa yang telah direncanakan sebelumnya (*intentional behavior*).

Aspek perilaku merupakan realisasi dari aspek kognitif. Aspek kognitif cenderung lebih fokus kepada kesiapan individu secara mental dan perencanaan individu sebelum mengambil sebuah tindakan, sementara, aspek perilaku cenderung lebih fokus kepada bagaimana cara individu melakukan pertumbuhan pribadi sesuai dengan apa yang telah direncanakan dan bagaimana individu mampu mengidentifikasi sumberdaya yang ada disekitarnya untuk memaksimalkan pertumbuhan pribadinya.

Adapun kelebihan dan kekurangan dari penelitian ini adalah penelitian ini mengangkat topik mengenai hubungan FoMO dengan PGI pada mahasiswa yang belum begitu banyak dibahas dan diteliti. Hal ini sekaligus menjadi

kelemahan penelitian ini karena kurangnya sumber rujukan dan literasi yang bisa digunakan untuk menunjang penelitian. Sementara itu, adapun kekurangan dari penelitian ini adalah tidak adanya achievement goal sebagai variabel penghubung atau mediator untuk menghubungkan FoMO dengan PGI.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 394 responden, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Personal Growth Initiative* (PGI), yang mana hasil tersebut tidak sesuai dengan hipotesis awal, yang berarti hipotesis penelitian tidak terbukti atau ditolak. Adapun peneliti meyakini faktor penyebab kedua variabel tidak berkorelasi adalah karena tidak ada dimensi dari PGI yang terpenuhi pada mahasiswa yang mengalami FoMO, dan tidak adanya variabel yang menjadi mediator antara dua variabel sehingga pertumbuhan pribadi tidak terjadi kepada mahasiswa yang mengalami FoMO.

Implikasi teoritis dari penelitian ini ditujukan kepada penelitian berikutnya yang akan mengambil topik FoMO dan PGI untuk menghadirkan variabel penguat atau mediator, yaitu, achievement goal dan disarankan untuk menjadikan variabel FoMO sebagai variabel moderator atau pengantara. Sementara itu, untuk implikasi praktis berkaitan dengan kontribusi penelitian ini terhadap hubungan antara FoMO dan PGI pada mahasiswa.

Referensi

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Alabri, A. (2022). Fear of missing out (FoMO): The effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M., & Radfar, M. (2022). Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students. *BMC Psychiatry*, 22(550), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04186-6>
- Alrakaf, S., Sainsbury, E., Rose, G., & Smith, L. (2014). Identifying achievement goals and their relationship to academic achievement in undergraduate pharmacy students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 78(7). <https://doi.org/10.5688/ajpe787133>
- Anastasya, Y. A., Hadiah, C. M., Amalia, I., & Suzanna, E. (2022). Correlation between fear of missing out and internet addiction in students. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i1.14038>
- Aprilia, G. H. (2022). Pengaruh kepribadian extraversion terhadap fear of missing out pada remaja pengguna aktif instagram. (Skripsi, University of Muhammadiyah Malang).
- Beri, N., & Jain, M. (2016). Personal growth initiative among undergraduate students: Influence of emotional self efficacy and general well being. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 43–55. <https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.05>
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media and Society*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Cai, J., & Lian, R. (2022). Social support and a sense of purpose: The role of personal growth initiative and academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12(January), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.788841>
- Colla, R., Williams, P., Oades, L. G., & Camacho-Morles, J. (2022). A new hope for positive psychology: A dynamic systems reconceptualization of hope theory. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809053>
- De Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H., & Koller, S. H. (2016). Revisión sistemática sobre iniciativa de crecimiento personal. *Anales de Psicología*, 32(3), 770–782. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.219101>
- Dhania, D. R., Suhariadi, F., & Fajrianti, F. (2022). Confirmatory factor analysis of the Personal growth initiative scale-II in Indonesian women leaders. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 125–134. <https://doi.org/10.15575/psy.v9i1.12390>
- Diseth, Å., & Kobbeltvedt, T. (2010). A mediation analysis of achievement motives, goals, learning strategies, and academic achievement. *British Journal of Educational Psychology*, 80(4), 671–687. <https://doi.org/10.1348/000709910X492432>
- Effendy, N., & Widianingtanti, L. T. (2020). Peran meaning dan personal growth initiative (PGI) pada pandemi covid-19 (Tatanan dunia baru). *Buletin Psikologi*, 28(2), 166–181. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.60210>
- Hemant, P., Sharma, L., & Rani, R. (2014). Impact of mental health on personal growth initiative (PGI) among University Postgraduates. *Research on Humanities and Social Sciences*, 4(3), 134–147. www.iiste.org
- Kang, I., Cui, H., & Son, J. (2019). Conformity consumption behavior and FoMO. *Sustainability (Switzerland)*, 11(17). <https://doi.org/10.3390/su11174734>
- Lima, C. L. S., Veloso, L. U. P., Lira, J. A. C., Silva, A. G. N., Rocha, Â. R. C., & Conceição, B. B. (2021). Factors related to hopelessness in college students. *Cogitare Enfermagem*, 26. <https://doi.org/10.5380/CE.V26I0.76641>
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13. <https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>
- Mustikawati, I. F., & Putri, P. M. (2018). Hubungan antara sikap terhadap beban tugas dengan stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran. *Herb-Medicine Journal*, 1(2), 122–128. <https://doi.org/10.30595/hmj.v1i2.3489>
- Nursodiq, F., Andayani, T. R., & Supratiwi, M. (2020). When fear of missing out becomes a good thing. *Proceedings of the International Conference on Community Development (ICCD 2020)*, 254–259. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201017.056>
- Ogunyemi, A. O., & Mabekoje, S. O. (2007). Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 5(12), 349–362. http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/12/english/Art_12_132.pdf

- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (1999). *Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi*. <https://jdih.kemdikbud.go.id/detail-peraturan?main=3142>
- Database Peraturan. (2015). *Permenristekdikti Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/140595/permen-ristekdikti-no-44-tahun-2015>
- Pratiwi, F., Susilo, M. N. I. B., & Amelia, C. R. T. (2022). Fear of missing out pada remaja di masa pandemi covid-19. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 61-76. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4861>
- Priadana, H. M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal Books.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Ramadhany, A., Firdausi, A. Z., & Karyani, U. (2021). Stres pada mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 65–71.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183–198. <https://doi.org/10.1080/07481756.1998.12068941>
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 321–329. <https://doi.org/10.1037/a0013954>
- Robitschek, C., Ashton, M. M., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. Development and psychometric evaluation of the personal growth initiative scale-II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274–287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>
- Sagita, D. D., Daharnis., & Syahniar. Hubungan Self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 43-52.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (13th ed.). Erlangga.
- Saraswati, P. (2019). Goal achievement as a predictor of personal growth initiative for generation z. *Conference: Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*, 330–334. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.80>
- Saraswati, P., & Amalia, S. (2022). Personal growth initiative in young old's successful life. *Proceedings of the 2nd International Conference on Psychological Studies ICPsyche - Volume 1 2021*, 14–20. <https://doi.org/10.5220/0010808200003347>
- Savitri, J. A. (2019). Impact of fear of missing out on psychological well-being among emerging adulthood aged social media users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 65–72. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>
- Shorey, H. S., Little, T. D., Snyder, C. R., Kluck, B., & Robitschek, C. (2007). Hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future-oriented constructs. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1917–1926. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.011>
- Sugiyono, S. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. (19th ed.). Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2018). *Metode penelitian kuantitatif* (1st ed.). Alfabeta.
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Fear of missing out (FoMO) and psychological well-being of late adolescents using social media. *Proceedings of the 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)*, 463–468. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.071>
- Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2022). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents. *Current Psychology*, (42), 28689–28699. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y>
- Database Peraturan. (2012). Undang-Undang (UU) Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/39063/uu-no-12-tahun-2012>
- Winarno, M. E. (2013). *Metode penelitian dalam pendidikan jasmani*. UM Press
- Winick, K. Psycom. (2020). *The upside to FOMO*. <https://www.psycom.net/FOMO>
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology and Marketing*, 37(11), 1619–1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>