

Dampak Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa

Ahmad Fauzi Ismail¹, Nanda Lestari², Salma Aulia Rahmadzikra³, Wafa Nazli Nur Fadilah⁴, Ibrahim Al Hakim⁵, Nandang Budiman⁶

^{1,2,3,4} Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Pendidikan Indonesia

^{5,6} Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: ahmadismail48@upi.edu¹, nandalestari@upi.edu², auiasalma24@upi.edu³, wafanazli@upi.edu⁴, ibrahimalhakim@upi.edu⁵, nandang.budiman@upi.edu⁶

Abstrak

Fear of Missing Out atau disingkat dengan FOMO adalah sebuah fenomena ketakutan seseorang akan ketinggalan informasi yang tersebar di media sosial. Fenomena ini mulai dikenal pada tahun 2020-2021 di kalangan remaja yang sudah terikat dengan media sosial. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengaruh fenomena FOMO terhadap kepercayaan diri pada kalangan mahasiswa. Pada penelitian ini, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan cara penyebaran angket dengan objek penelitian mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang dipilih secara acak. Penelitian ini menggunakan teknik pengolahan data kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menjelaskan besaran pengaruh fenomena FOMO terhadap kepercayaan diri Mahasiswa. Setelah melakukan pengolahan data, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara FOMO dan Kepercayaan diri Mahasiswa dengan koefisien korelasi $-0,333$ ($p = 0,015$). Dengan kata lain, semakin tinggi perasaan FOMO pada diri mahasiswa, maka akan semakin rendah kepercayaan mahasiswa tersebut begitupun sebaliknya. Adapun besaran pengaruh FOMO terhadap kepercayaan diri mahasiswa adalah sebesar 10.9% yang didapatkan setelah melakukan penghitungan koefisiensi determinan. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Kata kunci: *Fomo, Kepercayaan Diri, Mahasiswa*

Abstract

Fear of Missing Out or FOMO for short is a phenomenon of a person's fear of missing out on information spread on social media. This phenomenon began to be recognized in 2020-2021 among teenagers who were already tied to social media. The purpose of this research is to determine the level of influence of the FOMO phenomenon on self-confidence among students. In this study, the technique used to collect data is by distributing questionnaires with the object of research of randomly selected Indonesian Education University students. This study uses qualitative data processing techniques with a descriptive approach to explain the amount of influence of the FOMO phenomenon on student self-confidence. After processing the data, it was found that there was a negative relationship between FOMO and student confidence with a correlation coefficient of -0.333 ($p = 0.015$). In other words, the higher the feeling of FOMO in students, the lower the student's confidence and vice versa. The amount of FOMO's influence on student self-confidence is 10.9% which is obtained after calculating the determinant coefficient. This shows that H_0 is rejected and H_1 is accepted.

Keywords : *Fomo, Self-Confidence, Student*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena Fear of Missing Out (FOMO) telah menjadi fenomena yang semakin relevan di kalangan mahasiswa, terutama dengan meningkatnya penggunaan media sosial (Fitri, Hariyono, dan Arpandy 2024). FOMO didefinisikan sebagai perasaan cemas atau khawatir yang dimiliki seseorang apabila orang lain sedang melaksanakan

kegiatan yang menyenangkan atau penting tanpa kehadiran individu tersebut yang menyebabkan timbulnya rasa terasing atau tertinggal (Al-Menayes 2016). Istilah ini sempat populer di Indonesia Indonesia pada tahun 2020-2021. Namun, sebenarnya fenomena ini sudah ada sejak tahun 2004 terutama di kalangan generasi muda yang sangat terhubung melalui platform digital (Gupta dan Sharma 2021). FOMO menjadi salah satu pemicu utama kecanduan media sosial terutama di kalangan generasi Z (Przybylski et al. 2013). Kebiasaan scroll, like, dan share yang terus menerus dilakukan bertujuan untuk menghindari perasaan tertinggal. Seseorang akan cenderung lebih sering berinteraksi di media sosial apabila dirinya memiliki tingkat FOMO yang tinggi. Hal ini menunjukkan adanya siklus yang menguatkan antara media sosial dan FOMO (Martin et al. 2024). Jika seseorang menghabiskan waktu banyak untuk media sosial, maka besar kemungkinannya orang tersebut memiliki perasaan FOMO.

Latar belakang penelitian ini berfokus pada dampak FOMO terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa FOMO dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri (Firdaus 2024). Dengan adanya perasaan FOMO, kepercayaan diri seseorang cenderung akan menurun. Orang tersebut akan merasa kurang dibandingkan teman-temannya yang tampak lebih aktif. Hal ini dapat menciptakan siklus negatif, di mana rendahnya kepercayaan diri diakibatkan oleh tingginya perasaan FOMO sehingga mahasiswa merasa semakin terasing dan tidak berharga (Hidajat dan Putri 2024). Apabila seseorang memiliki tingkat FOMO yang tinggi, maka akan semakin rendah kepercayaan dirinya. Hal ini sebagaimana ditunjukkan pada sebuah studi oleh Kalisna dan Wahyumiani (2021). Hasil studi ini menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $-0,472$ ($p=0,000$) yang berarti terdapat hubungan negatif antara FOMO dan kepercayaan diri.

Adanya penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak FOMO terhadap kepercayaan diri mahasiswa secara lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan utama: "Apa itu FOMO" dan "Apakah FOMO berdampak pada terhadap kepercayaan diri mahasiswa?", Dengan memahami hubungan antara FOMO dan kepercayaan diri, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi perasaan cemas yang disebabkan oleh FOMO dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Individu yang masih belum bisa mengontrol dirinya sendiri seperti sering merasa kurang dan selalu ingin terlihat lebih unggul ketika bermedia sosial dapat menyebabkan terjadinya FOMO (Zahroh dan Sholichah 2022). FOMO umumnya disebabkan oleh konten yang terdapat di media sosial (Firdaus 2024). Dengan melihat konten media sosial, seseorang cenderung akan membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak puas dan rendah diri ketika melihat teman-teman mereka melakukan aktivitas yang tampaknya lebih menarik atau menyenangkan. Maka dari itu, kontrol diri yang baik dan berpikir positif akan menurunkan FOMO yang ada dalam diri seseorang (Maza dan Aprianty 2022).

Menurut Setiadi dan Agus (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa FOMO yang salah satunya disebabkan oleh media sosial yang digunakan berlebihan sehingga menimbulkan depresi dan penurunan tingkat percaya diri. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa akan lebih mungkin mengalami penurunan kepercayaan diri jika sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial (Saepudin S dan Oktaviani 2023). Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana FOMO dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mahasiswa serta cara-cara untuk mengurangi dampak negatifnya. Salah satu cara untuk mengatasi FOMO adalah dengan meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan diri (Ramdani, Ghifari, dan Ash 2024). Mahasiswa perlu belajar untuk menghargai pengalaman mereka sendiri tanpa membandingkannya dengan orang lain. Ini bisa dilakukan melalui praktik mindfulness dan refleksi pribadi yang membantu individu menyadari nilai-nilai dan tujuan hidup mereka sendiri. Selain itu, mengurangi penggunaan media sosial atau membatasi waktu yang dihabiskan di platform tersebut juga dapat membantu mengurangi perasaan cemas terkait FOMO (Sachiyati, Yanuar, dan Nisa 2023). Kalisna dan Wahyumiani (2021) menyatakan bahwa jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang kuat dan percaya dengan kemampuannya, maka ketakutan akan ketinggalan atau FOMO tidak akan ada dalam kehidupan.

Metode pengolahan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data melalui angket untuk mengukur tingkat FOMO dan kepercayaan diri di

kalangan mahasiswa. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memahami pengaruh FOMO terhadap kepercayaan diri mahasiswa serta memberikan rekomendasi praktis bagi individu yang mengalami dampak negatif dari fenomena ini. FOMO tidak hanya berdampak pada kepercayaan diri, dampak FOMO pada media sosial dapat menciptakan spiral negatif yang mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan remaja (Firdaus 2024). Seorang individu dapat mengelola konsumsi media sosialnya apabila dia sadar akan dampak negatif FOMO seperti stress, dan kecemasan yang berlebihan (Syahidah et al. 2024). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup individu akan menurun apabila mengalami tingkat FOMO yang tinggi (Panggih Nugrahanto dan Hartini 2023). Dalam kesimpulan pendahuluan ini, penting untuk menekankan bahwa meskipun FOMO adalah fenomena yang umum terjadi saat ini (Syahidah et al. 2024), terdapat solusi yang dapat digunakan untuk mengurangi pengaruh negatifnya terhadap kepercayaan diri. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara FOMO dan kepercayaan diri serta strategi untuk mengatasinya, mahasiswa dapat lebih mampu menghadapi tantangan sosial yang muncul dalam kehidupan akademik mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan tidak hanya dapat memberikan wawasan mengenai pengaruh FOMO terhadap kepercayaan diri mahasiswa tetapi juga menawarkan solusi praktis bagi individu yang mengalami dampak negatif dari fenomena ini. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada upaya menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung bagi semua mahasiswa.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain deskriptif untuk mendeskripsikan pengaruh FOMO terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Data dikumpulkan melalui angket, dengan objek penelitian Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Melalui angket, peneliti mengukur berbagai aspek FOMO seperti penggunaan media sosial, kecemasan sosial, dan dampak FOMO terhadap kepercayaan diri. Sampel penelitian terdiri dari 54 responden, teknik pengambilan sampel dipilih secara acak tujuannya adalah untuk memastikan hasil yang didapat dapat disamaratakan pada populasi yang lebih besar. Pada penelitian ini, terdapat 2 hipotesis yang akan diketahui kebenarannya setelah pengolahan data. Kedua hipotesis tersebut terdiri dari H_0 yang bermakna fenomena FOMO (Variabel X) tidak terdapat pengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa (Variabel Y). Juga H_1 yang bermakna fenomena FOMO (Variabel X) memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa (Variabel Y). Beberapa pengujian seperti Analisis Statistik, Uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Uji Hipotesis dilakukan untuk menarik kesimpulan dari penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi terkait pengaruh fenomena FOMO terhadap kepercayaan diri mahasiswa dapat diketahui. Pada penelitian ini, penulis menggunakan instrumen yang disesuaikan dengan indikator dan variabel masing-masing.

Analisis Statistik Deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Fomo	54	24.00	19.00	43.00	29.5370	5.01211	25.121
Kepercayaan_diri	54	33.00	16.00	49.00	34.7037	7.83468	61.382
Valid N (listwise)	54						

Gambar 1. Hasil statistik deskriptif data oleh program SPSS versi 25.0

Setelah dilakukannya pemasukan data ke Program SPSS versi 25.0, didapatkan output yang dilampirkan diatas. Data tersebut memiliki jumlah responden sebanyak 54 dengan rincian sebagai berikut; analisis statistik deskriptif pada fenomena FOMO memiliki Range (rentangan) = 24, skor minimum = 19, skor maksimum = 43, *mean* (nilai rata-rata) = 29.53, *standard deviation*

(simpangan baku) = 5.012, dan nilai *variance* (tingkat penyebaran data) = 25.121. Adapun analisis statistik deskriptif pada kepercayaan diri mahasiswa memiliki Range (rentangan) = 33, skor minimum = 16, skor maksimum = 49, *mean* (nilai rata-rata) = 34.70, *standard deviation* (simpangan baku) = 7.834, dan nilai *variance* (tingkat penyebaran data) = 61.382.

Setelah melakukan penghitungan terkait tingkat fenomena FOMO dan Kepercayaan diri mahasiswa, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil penghitungan tingkatan Fomo dan Kepercayaan Diri

No	Fomo		Kepercayaan Diri		Kategori
	Range	Frekuensi	Range	Frekuensi	
1.	43 – 35	9	49 – 38	21	Tinggi
2.	34 – 27	28	37 – 27	24	Sedang
3.	26 - 19	17	26 – 16	9	Rendah

Berdasarkan tabel di atas dan penghitungan secara berkala, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- Mahasiswa dengan tingkat Fomo kategori tinggi berjumlah 9 orang dan mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri kategori tinggi berjumlah 21 orang.
- Mahasiswa dengan tingkat Fomo kategori sedang berjumlah 28 orang dan mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri sedang berjumlah 24 orang.
- Mahasiswa dengan tingkat Fomo kategori rendah berjumlah 17 orang dan mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri kategori rendah berjumlah 9 orang.

Uji Prasyarat Analisis Data

a. Uji Normalitas

Pengujian ini dilaksanakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi yang dimiliki variabel x (bebas) dengan variabel y (terikat) (Nasrum 2018). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode *Kolmogorof-Smirnov* untuk menguji normalitas data. Adapun dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas adalah berdasarkan nilai signifikansinya. Sebuah data memiliki distribusi normal apabila data tersebut memiliki nilai signifikansi > 0.05. Begitupun sebaliknya, sebuah data memiliki distribusi tidak normal apabila nilai signifikansi < 0.05, maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Berikut merupakan hasil uji normalitas dengan bantuan *SPSS versi 25.0* :

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		54
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.39499428
Most Extreme Differences	Absolute	.069
	Positive	.055
	Negative	-.069
Test Statistic		.069
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.

Gambar 2. Hasil uji normalitas oleh program SPSS versi 25.0

Berdasarkan output yang dihasilkan oleh SPSS, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi data tersebut lebih besar dari 0.05 ($0.2 > 0.05$) sehingga terdapat kesimpulan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Untuk mengetahui hubungan antara variabel x (bebas) dan variabel y (terikat), maka diperlukan uji linieritas (Waddi Fatimah et al. 2023). Sama seperti uji normalitas, uji linieritas juga memiliki dasar penarikan keputusan yaitu berdasarkan nilai signifikansinya. Namun, nilai signifikansi yang dipakai pada pengujian ini adalah yang terdapat pada *deviation from linearity*. Kedua variabel memiliki hubungan apabila nilai signifikansi > 0.05 . Begitupun sebaliknya, kedua variabel tidak memiliki hubungan apabila signifikansi < 0.05 . Berikut merupakan hasil uji linieritas menggunakan sistem *SPSS versi 25.0* :

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan_diri * Fomo	Between Groups	(Combined)	1665.051	19	87.634	1.876	.054
		Linearity	354.904	1	354.904	7.598	.009
		Deviation from Linearity	1310.147	18	72.786	1.558	.130
	Within Groups		1588.208	34	46.712		
	Total		3253.259	53			

Gambar 3. Hasil uji linieritas (ANOVA Table) oleh program SPSS versi 25.0

Dapat dilihat dari *output* yang dihasilkan oleh sistem *SPSS versi 25.0*, bahwasannya nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* adalah sebesar 0.130 yang lebih besar dari 0.05 ($0.130 > 0.05$). Merujuk pada dasar pengambilan keputusan uji linieritas, dapat ditarik keputusan bahwasannya terdapat hubungan antara kedua variabel. Jadi, dapat disimpulkan bahwa FOMO (Variabel X) dan Kepercayaan diri mahasiswa (Variabel Y) memiliki hubungan.

Uji Hipotesis

Untuk mengetahui hasil penelitian ini, dibutuhkan uji hipotesis untuk membuktikan ada atau tidaknya dampak fenomena FOMO terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, pada penelitian ini terdapat 2 hipotesis yaitu H_0 dan H_1 . Pada pengujian hipotesis ini, peneliti menggunakan beberapa langkah yaitu uji regresi sederhana, uji korelasi pearson, dan penghitungan koefisien determinasi (*R Square*). Pengujian hipotesis ini menggunakan bantuan sistem *SPSS versi 25.0*.

a. Uji regresi linear sederhana (*Linear Regression Simple*)

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh regresi antara kedua variabel, dilakukan pengujian regresi linear sederhana atau *Linear Regression Simple*. Terdapat 2 hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

H_0 = Fomo tidak memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

H_1 = Fomo memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

Dalam pengambilan keputusan, dapat berdasarkan 2 kriteria yaitu berdasarkan t hitung dan nilai signifikansi dengan t hitung. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan acuan atau dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi. Dasar pengambilan keputusan pada pengujian ini berdasarkan nilai signifikansinya. Berikut merupakan dasar pengambilan keputusan pada uji regresi linear sederhana berdasarkan nilai signifikansi :

1. H_1 diterima dan H_0 ditolak jika nilai signifikansi < 0.05 .
2. H_1 ditolak dan H_0 diterima jika nilai signifikansi > 0.05 ,

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	354.904	1	354.904	6.367	.015 ^b
	Residual	2898.355	52	55.738		
	Total	3253.259	53			

a. Dependent Variable: Kepercayaan_diri
 b. Predictors: (Constant), Fomo

Gambar 4. Hasil uji regresi linear sederhana oleh program SPSS versi 25.0

Berdasarkan output yang dihasilkan oleh SPSS versi 25.0, dapat ditemukan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.015 yang lebih kecil dari 0.05 ($0.015 < 0.05$). Merujuk pada dasar pengambilan keputusan, maka hasil tersebut menunjukkan bahwasannya H_1 diterima dan H_0 ditolak. karena nilai sig. lebih kecil dari 0.05 ($0.015 < 0.05$). Sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwa FOMO (variabel X) berpengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa (variabel Y).

b. Uji Korelasi Pearson

Setelah dilakukannya uji regresi linear sederhana, didapatkan hasil bahwa keduanya memiliki hubungan. Untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel, dapat dilakukan uji korelasi pearson yang dapat disimbolkan dengan r (koefisien korelasi) (Jabnabillah dan Margina 2022). Jenis hubungan antara kedua variabel hubungan positif maupun negatif. Hubungan positif maupun negatif ditunjukkan oleh nilai korelasi pearson. Hubungan positif antara kedua variabel memiliki arti sebagai berikut :

1. Apabila variabel X meningkat, maka variabel Y akan meningkat juga.
2. Apabila variabel X menurun, maka variabel Y akan menurun juga.

Adapun hubungan negatif antara kedua variabel memiliki arti sebagai berikut :

1. Apabila variabel X meningkat, maka variabel Y menurun.
2. Apabila variabel X menurun, maka variabel Y meningkat.

Untuk mengetahui keeratan hubungan antar variabel, berikut merupakan pedoman derajat hubungan :

Tabel 2. Pedoman tingkat derajat hubungan (korelasi)

No	Nilai Pearson Correlation	Arti
1	0.00 – 0.20	Tidak memiliki hubungan
2	0.21 – 0.40	Memiliki hubungan dengan kategori lemah
3	0.41 – 0.60	Memiliki hubungan dengan kategori sedang
4	0.61 – 0.80	Memiliki hubungan dengan kategori tinggi
5	0.81 – 1.00	Memiliki hubungan dengan kategori sempurna

Berikut merupakan output yang dihasilkan SPSS versi 25.0 setelah peneliti menguji korelasi pearson :

Correlations

		Fomo	Kepercayaan_diri
Fomo	Pearson Correlation	1	-.330 [*]
	Sig. (2-tailed)		.015
	N	54	54
Kepercayaan_diri	Pearson Correlation	-.330 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.015	
	N	54	54

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Gambar 5. Hasil uji korelasi pearson oleh program SPSS versi 25.0

Berdasarkan output yang dihasilkan, dapat dilihat bahwasannya nilai Pearson Correlation sebesar -0.330. Jika nilai Pearson Correlation berada dalam range 0.21 – 0.40, maka kedua variabel memiliki korelasi lemah. Dapat dilihat juga bahwasannya nilai korelasi pearson bernilai negatif yang menunjukkan bahwa hubungan atau korelasi antar kedua variabel bersifat negatif. Artinya, jika FOMO (variabel X) meningkat, maka kepercayaan diri (variabel Y) akan menurun begitupun sebaliknya.

c. Menghitung Koefisien determinasi (*R square*)

Setelah mengetahui adanya hubungan dan jenis hubungan pada kedua variabel, besaran berupa persentase dari pengaruh FOMO (Variabel X) terhadap kepercayaan diri mahasiswa (Variabel Y) dapat diketahui dengan penghitungan koefisien determinasi (*R Square*). Berikut hasil yang didapatkan setelah peneliti menghitung dengan bantuan sistem SPSS versi 25.0 :

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.330 ^a	.109	.092	7.466

a. Predictors: (Constant), Fomo
b. Dependent Variable: Kepercayaan_diri

Gambar 6. Hasil penghitungan koefisien determinasi oleh program SPSS versi 25.0

Berdasarkan output yang dihasilkan, dapat dilihat bahwa nilai koefisien determinan (*R square*) sebesar 0.109. Apabila *R square* diubah ke dalam bentuk persen (%), maka hasilnya akan menjadi :

$$R\ square \times 100\ \% = 0.109 \times 100\% = 10.9\ \%$$

Sehingga dapat disimpulkan bahwa FOMO berpengaruh terhadap Kepercayaan diri sebesar 10.9%.

SIMPULAN

Peneliti telah melakukan penelitian dengan judul "Dampak Fear of Missing Out (FOMO) Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa" yang dimulai dengan pengumpulan data, dilanjutkan pengolahan data, dan penyusunan hasil pengolahan data. FOMO adalah fenomena ketakutan seseorang akan tertinggalnya informasi atau tren sehingga menimbulkan ketidakpuasan akan sesuatu yang dimiliki. Hasil yang didapat pada penelitian ini adalah bahwasannya terdapat pengaruh sebesar 10.9% dengan hubungan negatif yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi -0.330 antara FOMO (variabel X) dengan kepercayaan diri (Variabel Y). Hal ini dapat menjawab tujuan pada penelitian ini yaitu terkait ada atau tidaknya pengaruh antara FOMO dengan Kepercayaan diri mahasiswa. Berdasarkan hasil dan pembahasan sebelumnya, maka kesimpulannya adalah H_1 diterima dan H_0 yang berarti Fenomena FOMO (Variabel X) memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa (Variabel Y).

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Menayes, Jamal. 2016. "The Fear of Missing out Scale: Validation of the Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction." *International Journal of Applied Psychology* 6(2): 41–46. doi:10.5923/j.ijap.20160602.04.
- Firdaus, Nazla Hana. 2024. "DAMPAK FOMO MEDIA SOSIAL PADA KEPERCAYAAN DIRI REMAJA." *Journal Lingkar Pembelajaran Inovatif* 5(November): 105–17.
- Fitri, Hidayatul, Dyta Setiawati Hariyono, dan Ghea Amalia Arpandy. 2024. "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial." *Jurnal Psikologi* 1(4): 21. doi:10.47134/pjp.v1i4.2823.
- Gupta, Mayank, dan Aditya Sharma. 2021. "Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health." *World Journal of Clinical Cases* 9(19): 4881–89. doi:10.12998/wjcc.v9.i19.4881.

- Hidajat, Helga Graciani, dan Raissa Swifandra Putri. 2024. *Motivasi dan Kreativitas Digital dalam Kesehatan Mental Akademik*. 1 ed. ed. Flavia Aurelia Hidajat dan Hilary Relita Vertikasari Sekarningrum. PT Nasya Expanding Management.
- Jabnabillah, F, dan N Margina. 2022. "Analisis Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Belajar Pada Pembelajaran Daring." *Jurnal Sintak* 1(1): 14–18.
- Kalisna, Mirna Dewi, dan Nur Wahyumiani. 2021. "Hubungan Antara Sindrom Fomo (Fear of Missing Out) Dengan Kepercayaan Diri Siswa Pada Siswa Kelas Vii Di Smp Muhammadiyah 2 Godean Sleman Tahun Ajaran 2019/2020." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5(2): 282–85. doi:10.31316/g.couns.v5i2.1574.
- Martin, Muhammad Arindo, Rafif Irwansyah, Shazia Siddiqqa, Kitaro Keniochi, Nayla Shafavirly, Tharisa Cempaka, dan Zahra Arrantisi. 2024. "Hubungan Keterbukaan Diri dalam Bermedia Sosial terhadap Fenomena Fear of Missing Out dalam Diri Mahasiswa Baru Psikologi Universitas Negeri Semarang." *Jurnal Kultur* 3(1): 28–42. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/kultur>.
- Maza, Safira, dan Rizqi Amalia Aprianty. 2022. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 8(3): 148. doi:10.31602/jmbkan.v8i3.9139.
- Nasrum, Akbar. 2018. Jayapanous Press *Uji Normalitas Data Untuk Penelitian*.
- Panggih Nugrahanto, Bagaskoro, dan Nurul Hartini. 2023. "Fear of Missing Out (FoMO) dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa." *Blantika: Multidisciplinary Journal* 2(3): 225–40. doi:10.57096/blantika.v2i3.39.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. Dehaan, dan Valerie Gladwell. 2013. "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out." *Computers in Human Behavior* 29(4): 1841–48. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Ramdani, Rio, Muhammad Ghifari, dan Abil Ash. 2024. "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di Media Sosial Perspektif Hadis." *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis* 13(1): 1–25. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta->.
- Sachiyati, M., D. Yanuar, dan U Nisa. 2023. "Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK* 8(November): 1–18.
- Saepudin S, Ageng Kanda, dan Ayu Oktaviani. 2023. "Dampak Media Sosial Terhadap Rasa Percaya Diri Terkait Citra Tubuh Generasi Z Di Kota Cimahi." *Janaloka: Jurnal Ilmu Komunikasi* 1(2 DESEMBER): 81. doi:10.26623/janaloka.v1i2desember.8143.
- Setiadi, Felix, dan Dharmady Agus. 2020. "Hubungan Antara Durasi Penggunaan Jejaring Sosial Dan Tingkat Fear of Missing Out Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran Di Jakarta." *Damianus: Journal of Medicine* 19(1): 62–69. doi:10.25170/djm.v19i1.1199.
- Syahidah, Nabila Alifiana, Dewi Pramesti, Wulan Ndari, Salwa Khaerunnisa, Deviana Pratiwi, Hayyu Sheva Setiawati, Zahira Syifa Nazzala, dan Syifa Nur Rahma. 2024. "Fenomena FOMO yang Bisa Berujung Hustle Culture di Kalangan Mahasiswa UNNES." *Jurnal Mediasi* 3(1): 66–78. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi>.
- Waddi Fatimah, Seli Nia Ulandari, Syamsul Alam, dan Siti Nurul Haliza. 2023. "Pengaruh Budaya Literasi Sekolah Terhadap Minat Baca Siswa Sd Inpres Antang I Kota Makassar." *Jurnal Elementaria Edukasia* 6(3): 1231–39. doi:10.31949/jee.v6i3.6178.
- Zahroh, Lailatuz, dan Ima Fitri Sholichah. 2022. "Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Lailatuz." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4: 1103–9.