

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA SISWA KELAS XI SMA ISLAM SULTAN AGUNG 01 SEMARANG TAHUN AJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan  
Program Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung



**Disusun oleh :**

**Radila Dwi Wahdini**

**NIM.30701900139**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA SISWA KELAS XI SMA ISLAM SULTAN AGUNG**  
**01 SEMARANG**

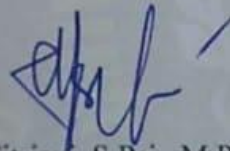
Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Radila Dwi Wahdini**  
**(30701900139)**

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagai persyaratan untuk mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

16 Agustus 2023

Semarang, 16 Agustus 2023

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung



**Joko Runcoro S.Psi., M.Si**  
NIK.210799001

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *FEAR OF***  
***MISSING OUT* PADA SISWA KELAS XI SMA ISLAM SULTAN AGUNG**  
**01 SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Radila Dwi Wahdini**

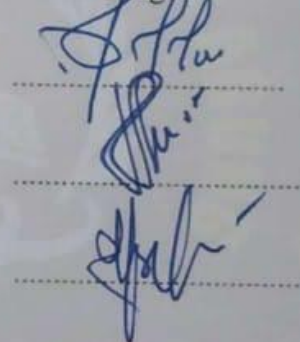
**NIM : 30701900139**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal  
24 Agustus 2023

Dewan Penguji

1. Dra. Rohmatun , M.Si, Psikolog
2. Ruseno Arjanggi , S.Psi, M.A,  
Psikolog
3. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi,  
Psikolog

Tanda Tangan

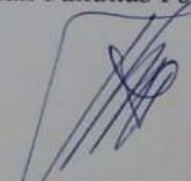


Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 07 September 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi



Joko Kuncoro S.Psi.,M.Si

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Radila Dwi Wahdini dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengerahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 16 Agustus 2023



**Radila Dwi Wahdini**  
30701900139

## MOTTO

“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. QS. Ali Imran :39

Bila kau cemas dan gelisah akan sesuatu, masuklah ke dalamnya sebab ketakutan menghadapinya lebih mengganggu daripada sesuatu yang kau takuti sendiri.

-Ali bin Abi Thalib-



## PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan karya sederhana ini kepada :

Orang tua saya tercinta, bapak Wahab Sobirin dan ibu Waginah yang selalu jadi rumah ternyaman untuk saya pulang dan beristirahat. Yang selalu mendukung dan memberikan saya doa yang tulus, kenyamanan, motivasi dan juga menyisihkan finansialnya, sehingga saya bisa menyelesaikan masa studi saya.

Almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Ibu Anisa Fitriani S.Psi.,M.Psi, sebagai dosen pembimbing saya, yang sudah sabar sekali dalam membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul hubungan antara kepercayaan diri dengan *fear of missing out* pada siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini mengingat pengetahuan dan kemampuan penulis. oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menerima kritik dan saran yang membangun dari pembaca yang nantinya berguna pada waktu yang akan datang.

Penulis juga menyadari skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Joko Kuncoro S.Psi.,M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membantu dalam proses akademik dan memberikan motivasi kepada mahasiswa agar berprestasi.
2. Ibu Anisa Fitriani S.Psi.,M.Psi, Psikolog. Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga, serta membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Titin Suprihatin, S.Psi.,M.Psi. Selaku dosen wali yang telah membimbing, memberi nasehat dan saran selama proses perkuliahan.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang akan menjadi bekal yang bermanfaat untuk saat ini dan nanti.
5. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan

bantuan dan kemudahan dalam proses pengurusan administrasi hingga skripsi ini selesai.

6. Orang tua tercinta, Bapak Wahab Sobirin dan Ibu Waginah yang slalu memberikan dukungan, doa yang tulus, motivasi serta sabar dalam mendidik dan memberikan nasehat untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
7. Adik-adikku tersayang, M.Tegar Aldi Ansyah dan Wahyu Jiwanta Rifaldo yang selalu memberikan semangat, doa serta dukungan.
8. Kepada Kepala Sekolah dan guru-guru SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang yang telah bersedia memberikan izin untuk melaksanakan penelitian dan juga telah membantu dan mendampingi peneliti dalam melaksanakan penelitian.
9. Subjek penelitian siswa SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang yang telah bersedia meluangkan waktu dan berkontribusi untuk mengisi skala penelitian.
10. Teman-teman sepembimbing ibu Anisa Fitriani S.Psi.,M.Psi, Psikolog yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada saya.
11. Teman-teman kelas C angkatan 2019 yang sangat luar biasa.
12. Kepada teman kost saya Evanda yang selalu membantu dan menemani saya dalam proses penelitian
13. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, saya mengucapkan banyak terimakasih.

Peneliti menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga dengan adanya karya ini dapat memberikan manfaat dan pelajaran bagi pengembangan ilmu pengetahuan dibidang psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	I
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	II
HALAMAN PENGESAHAN .....	III
PERNYATAAN .....	IV
MOTTO.....	V
PERSEMBAHAN.....	VI
KATA PENGANTAR .....	VII
DAFTAR ISI .....	IX
DAFTAR TABEL .....	XI
DAFTAR GAMBAR .....	XII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIII
ABSTRAK .....	XIV
<i>ABSTRACT</i> .....	XV
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II LANDASAN TEORI .....	9
A. Fear of Missing Out (FoMO).....	9
1. Pengertian Fear of Missing Out.....	9
2. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> .....	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> .....	13
B. Kepercayaan Diri .....	16
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	16
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri .....	17
C. Dinamika hubungan antara kepercayaan diri terhadap <i>fear of missing out</i> (FoMO) pada siswa sma .....	19
D. Hipotesis .....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....	21
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
B. Definisi Operasional.....	21
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	22

1. Populasi .....	22
2. Sampel.....	23
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	23
D. Metode Pengumpulan Data.....	23
1. Skala <i>Online Fear of Missing Out</i> (ON-FoMO) .....	24
2. Skala Kepercayaan Diri .....	24
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur .....	25
1. Validitas .....	25
2. Uji Beda Aitem.....	25
3. Reliabilitas Alat Ukur .....	26
F. Teknik Analisis Data .....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>27</b>
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian .....	27
1. Orientasi kanchah .....	27
2. Persiapan Penelitian .....	28
B. Pelaksanaan Penelitian .....	34
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	34
1. Uji Asumsi.....	34
2. Uji Hipotesis.....	35
3. Analisis Tambahan .....	36
D. Deskripsi Hasil Penelitian .....	36
E. Pembahasan .....	39
F. Kelemahan Penelitian.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang .....	22
Tabel 2. Skor Jawaban Skala.....	23
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala ON-FoMO.....	24
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Kepercayaan Diri .....	25
Tabel 5. <i>Blueprint</i> skala ON-FoMO .....	30
Tabel 6. Sebaran Skala kepercayaan diri .....	30
Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Bada Tinggi dan Rendah skala ON-FoMO.....	32
Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Bada Tinggi dan Rendah pada Skala Kepercayaan Diri .....	33
Tabel 10. Penomoran Ulang Skala ON-FoMO .....	33
Tabel 11. Penomeran Ulang Skala Kepercayaan Diri .....	34
Tabel 12. Data Subjek Penelitian.....	34
Tabel 13. Hasil Analisis Uji Normalitas .....	35
Tabel 14. Norma kategori skor .....	36
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala ON-FoMO .....	37
Tabel 16. Kategorisasi Skor Skala ON-FoMO.....	37
Tabel 17. Deskripsi Skor Kepercayaan diri .....	38
Tabel 18. Kategorisasi Skor Skala Kepercayaan diri .....	38



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Rentang Skor Skala ON-FoMO.....	37
Gambar 1. 2 Rentang Skor Skala Kepercayaan Diri .....	39



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A .....	48
LAMPIRAN B.....	54
LAMPIRAN C.....	75
LAMPIRAN D .....	81
LAMPIRAN E.....	86
LAMPIRAN F .....	97
LAMPIRAN G .....	101



**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN  
FEAR OF MISSING OUT PADA SISWA KELAS XI  
SMA ISLAM SULTAN AGUNG 01 SEMARANG**

Radila Dwi Wahdini, Anisa Fitriani

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Email: [radiladwi26@gmail.com](mailto:radiladwi26@gmail.com) , [anisafitriani@unissula.ac.id](mailto:anisafitriani@unissula.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan *fear of missing out* pada siswa SMA. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan pada 140 siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang sebagai subjek penelitian. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pada penelitian ini menggunakan alat ukur skala likert yang terdiri dari skala kepercayaan diri dan skala *online-fear of missing out* (ON-FoMO). Skala kepercayaan diri terdiri dari 32 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,891 dan skala ON-FoMO terdiri dari 15 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,818. Hasil uji korelasi pearson antara kepercayaan diri dengan *fear of missing out* diperoleh skor  $r_{xy} = -0,147$  dengan  $p = 0,084$  ( $p > 0,01$ ), yang artinya tidak terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan *fear of missing out* pada siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang, maka hipotesis pada penelitian ini tidak dapat diterima.

Kata kunci : Kepercayaan diri, *fear of missing out*, siswa SMA

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN  
FEAR OF MISSING OUT PADA SISWA KELAS XI  
SMA ISLAM SULTAN AGUNG 01 SEMARANG**

Radila Dwi Wahdini, Anisa Fitriani  
Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung

Email: [radiladwi26@gmail.com](mailto:radiladwi26@gmail.com) , [anisafitriani@unissula.ac.id](mailto:anisafitriani@unissula.ac.id)

**ABSTRACT**

*The purpose of this study is to ascertain the connection between high school students' self-confidence and FOMO. This study employed a quantitative approach and utilized 140 students from SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang class XI as research participants. Cluster random sampling technique is used in the sampling process. In this study, self-confidence and online-fear of missing out (ON-FoMO) scales were employed as the measurement tools for the Likert scale. The reliability coefficient for the confidence scale 32 items is 0.891, whereas the reliability coefficient for the ON-FoMO scale 15 items is 0.818. Results of the Pearson correlation test between self-confidence and the fear of missing out showed a score of -0.147 with a  $p$  value of 0.084 ( $p > 0.01$ ), indicating that there is no association between the two.*

*Keywords : Self-confidence, fear of missing out, high school students*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pemakaian internet tidak dianggap aneh atau tidak biasa, setiap individu menggunakan internet minimal dua jam setiap hari (Siregar, 2021). Masyarakat dapat dengan cepat mengakses informasi dari seluruh dunia melalui internet, yang juga dapat dimanfaatkan sebagai alat komunikasi. Pada tahun 2021 berdasarkan data yang dikemukakan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) sebanyak 62,10% masyarakat Indonesia memanfaatkan internet (Sutarsih dkk, 2021). Selain itu, hal ini rentan terjadi pada mereka yang paling sering menggunakan internet, yaitu mereka yang berusia antara 13 dan 18 tahun, menurut jajak pendapat Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 (Pandi, 2022).

Kehidupan saat ini modern, kita sering bertemu dengan orang-orang, baik di ruang publik, di transportasi umum, atau bahkan dalam interaksi sehari-hari baik interaksi antar personal maupun interaksi sosial, banyak kita lihat individu lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan handphone dibandingkan berkomunikasi secara langsung (Ayuningtyas & Wiyono, 2020). Penggunaan internet banyak berdampak dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu dampaknya yakni memiliki pengaruh terhadap perkembangan remaja (Kalisna & Wahyumiani, 2021). Masa remaja adalah masa dimana individu mulai beralihnya masa kanak-kanak ke masa dewasa yang dikenal dengan tahap peralihan (Sari dkk, 2017). Menurut Ayuningtyas dan Wiyono (2020), individu diharapkan mampu melakukan penyesuaian terhadap berbagai perubahan pada masa ini. Individu yang bisa dapat menyesuaikan diri dengan perubahan saat ini akan mendapatkan manfaatnya di masa depan juga (Sari dkk, 2017).

Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia tahun 2022 remaja merupakan mayoritas terbesar menggunakan internet. Penggunaan internet tersebut bahkan lebih dari 3 jam perharinya (Pandi, 2022). Karena kelebihan yang ditawarkan oleh penggunaan internet, banyak individu yang



mengalami kecanduan internet tanpa disadari (Kalisna & Wahyumiani, 2021). Kecanduan internet merupakan salah satu efek samping dari kemajuan teknologi yang menyebabkan orang menghabiskan begitu banyak waktu menggunakan internet sehingga berdampak pada diri mereka secara pribadi (Sari dkk, 2017).

Dampak buruk dari kecanduan internet telah diverifikasi dalam beberapa penelitian terdahulu. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas dan Wiyono (2020) diketahui dari hasil penelitian tersebut terhadap 5 siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo, bahwa ke lima siswa tersebut mengalami kecanduan internet sehingga memicu *Fear of Missing Out* pada individu. (FoMO). Sejalan dengan itu, penelitian yang dilaksanakan Dewi dkk, (2022) menunjukkan bahwa perilaku FoMO dipengaruhi oleh seberapa intensitas individu tersebut dalam menggunakan media sosial.

Selain itu FoMO berdampak pada perilaku komunikasi remaja yang mana ini dibuktikan pada penelitian Carolina dan Mahestu (2020) yang didapat hasil, penggunaan media sosial digunakan sebagai *platform* bagi remaja untuk memamerkan kehidupannya sehingga individu tersebut dapat merasa kepuasan diri dan dianggap oleh kelompoknya. Namun perilaku FoMO pada remaja timbul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis remaja tersebut, hal ini disampaikan oleh Akbar dkk, (2018) pada penelitiannya yang berjudul Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) pada remaja kota samarinda 1, pada penelitiannya didapat hasil bahwa FoMO pada remaja awal kota Samarinda muncul karena kurang terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*, yang mana individu yang tidak mempunyai kedekatan dengan individu lain serta merasa kurang nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan dirinya sendiri.

FoMO adalah kekhawatiran yang muncul ketika individu lain mempunyai pengalaman yang lebih memuaskan atau menarik, adapun cirinya ketika individu tersebut memiliki keinginan terus-menerus untuk berhubungan dengan orang lain, FoMO dalam konteks media sosial merupakan fenomena yang

mana individu akan berulang kali mengecek *handphone* miliknya untuk melihat informasi terbaru yang ada (Przybylski dkk, 2013).

FoMO digambarkan sebagai kecemasan sosial yang berkembang sebagai akibat dari kemajuan informasi dan teknologi serta meningkatnya penggunaan media sosial. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prevalensi FoMO di suatu masyarakat adalah pesatnya perkembangan media sosial dan kemajuan teknologi (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022). FoMO memiliki kekuatan untuk menyebabkan individu berperilaku dengan tidak biasa di sosial media, adapun perilaku tersebut disebabkan rasa takut ketinggalan informasi terbaru dengan memposting konten palsu agar terlihat mengikuti *trend* (L. S. Putri dkk., 2019). FoMO digambarkan oleh Imaddudin (2020) dari sudut pandang media sosial yang terhubung melalui telepon seluler, dimana masyarakat akan mengecek media sosialnya secara konstan dan terus menerus. Individu tersebut akan merasa cemas jika lalai mengecek berita terkini, dan khawatir jika merasa terisolasi dari orang lain.

Permasalahan mengenai identitas diri, kesepian, perasaan tidak mampu, rasa cemburu serta ketidaknyamanan adalah beberapa dampak negatif FoMO (Akbar dkk, 2018). Kecenderungan terhadap FoMO yang membuat seseorang selalu ingin mengikuti individu lain, yang mana hal ini menyebabkan individu yang mengalami kecenderungan FoMO ini memiliki rasa percaya diri yang rendah (Kalisna & Wahyumiani, 2021).

Hasil wawancara beberapa siswa SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang yang menggunakan *handphone* lebih dari 3 jam dalam sehari :

*“Handphone yang tidak boleh ketinggalan jika keluar rumah. Saya cemas bila pergi tidak membawa handphone, sebab saya takut tidak dapat memberi kabar terhadap keluarga ataupun teman-teman saya bila terjadi sesuatu. Iya saya merasa cemas bila tertinggal berita yang penting menurut saya. Tidak terlalu cemas bila tidak ikut serta dalam beberapa kegiatan yang dilakukan teman saya. Saya dan teman-teman bertukar kabar melalui whats app ataupun instagram. Ketika*

*berkumpul kita saling ngobrol, main game bareng” (FH/Laki-laki/XI/16 tahun)*

*“Saya tidak terlalu cemas jika pergi tidak membawa handphone. Iya, saya merasa cemas bila tidak ikut serta dalam kegiatan yang teman saya lakukan, sebab teman penting dalam kehidupan. Bertukar kabar melalui whats app” (RP/Laki-laki/XI/16 tahun)*

*“Tidak bisa, karena sudah menjadi rutinitas saya untuk bermain handphone, selain itu juga untuk mendapat berita terupdate. Ya saya merasa cemas bila berpergian tidak membawa handphone, karena saya akan merasa bosan jika tidak memegang handphone dan juga kita tidak bisa bertukar kabar dengan teman ataupun orang terdekat bila tidak membawa handphone. Saya merasa cemas bila tidak ikut serta dalam aktivitas yang teman saya lakukan, sebab bila tidak ikut serta dalam kegiatan itu saya tidak tahu ketika individu tersebut membicarakan hal tersebut. Selain itu juga saya merasa kurang percaya diri bila tertinggal informasi terupdate mengenai teman-teman saya. Saya akan langsung mengecek dan mencari melalui handphone bila saya tidak mengetahui topik yang dibahas teman-teman. Saya juga merasa lebih dekat dengan teman-teman bila saling berinteraksi di media sosial. Bermain handphone kalau kumpul sama teman-teman” (AF/Perempuan/XI/16 tahun)*

*“Handphone yang tidak boleh tertinggal kalau sedang berpergian. Saya pasti merasa cemas bila berpergian bila tidak membawa handphone. Tergantung berita terudaptanya apa, kalau penting saya bisa cemas bila tidak mengetahuinya. Tapi saya cemas bila tidak mengetahui berita terupdate tentang teman-teman saya. Menggunakan whats app untuk bertukar*

*kabarnya ”(LS/Perempuan/XI/16 tahun)*

*“Saya cemas bila berpergian jauh tidak membawa handphone. Saya tidak cemas bila tidak tahu berita terupdate, sebab bisa di cari tahu melalui handphone. Untuk kontekan sama temen-temen biasanya menggunakan whats app, instagram atau aplikasi lain yang bisa terhubung dengan orang tersebut, Ketika berkumpul dengan teman-teman biasanya mengobrol atau bermain handphone” (SDT/Perempuan/XI/16 tahun)*

Hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 orang siswa SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang dapat di simpulkan bahwa hampir semua menggunakan *handphone* lebih dari 5 jam, selain itu dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa empat dari kelima siswa tersebut memiliki kecenderungan akan FoMO sebab dari keempat siswa tersebut merasa cemas bila individu tersebut tertinggal berita terupdate. hal tersebut sesuai dengan aspek-aspek FoMO yang dijelaskan oleh Przybylski dkk, (2013) yang mana salah satu aspek tersebut yakni kebutuhan psikologis *relatedness* yang mengartikan bahwa individu yang mengalami sindrom ini merasa harus selalu terhubung dengan individu lain dan bila kebutuhan tersebut tidak tercukupi maka individu tersebut membuat perasaan cemas.

Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski dkk, (2013) yang membahas *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out* dalam penelitian tersebut Przybylski menggunakan landasan teori *Self-determination theory* (SDT) untuk menjelaskan bahwa faktor yang menjadi dasar terjadinya FoMO pada individu yakni adalah akibat kurang tercukupinya kebutuhan psikologis akan otonomi, kompetensi serta keterikatan pada individu tersebut. Penelitian Imaddudin, (2020) menunjukkan bahwa konsep diri seseorang mungkin mempunyai peran dalam terjadinya FoMO. Berdasarkan temuan penelitian tersebut peneliti meyakini komponen kepercayaan diri mempengaruhi atau ada kaitannya dengan penggunaan internet berlebihan yang mengakibatkan kecenderungan akan FoMO.

Kepercayaan diri adalah salah satu komponen penting pada seseorang, dengan kepercayaan diri yang baik menjadi penunjang dalam kehidupan sehari-hari, namun bila kepercayaan diri yang dimiliki cenderung rendah maka hal tersebut akan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari (Syahputra & Rifandi, 2021). Rasa percaya diri merupakan persepsi terhadap kesanggupan individu untuk mencapai kesuksesan berdasarkan usaha yang dilakukan sendiri serta upaya menumbuhkan gambaran positif terhadap diri dan lingkungan sekitarnya, agar individu tersebut dapat menampilkan dirinya dengan penuh percaya diri dan mampu bersikap tenang dalam keadaan apa pun (Adawiyah, 2020). Kepercayaan diri menyumbang kontribusi yang signifikan terhadap kehidupan individu tersebut. Selain itu, kepercayaan diri merupakan kualitas yang penting dalam kehidupan seseorang sebab menumbuhkan semangat untuk menjalani kehidupan dan mencegah berkembangnya masalah lain (Ranjani & Fauzi, 2018).

Komponen penting dari kepribadian pada individu adalah rasa percaya diri. Ada beberapa dampak yang ditimbulkan bagi individu yang mempunyai rasa percaya diri rendah (Hidayati & Savira, 2021). Rasa percaya diri merupakan landasan kemampuan kita dalam membangun ikatan baik dengan individu lain maupun dengan kelompok luas. Sebab, individu yang memiliki kepercayaan diri baik, lebih cenderung mampu mewujudkan seluruh potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri adalah suatu pandangan atau rasa percaya terhadap potensi diri sendiri, yang mana hal tersebut berdampak pada perasaan individu tersebut yang tidak terlalu mencemaskan tindakannya. Selain itu, individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi merasa lebih leluasa dalam mengerjakan apapun yang diinginkannya dan juga bertanggung jawab atas perbuatannya (Hafidz, 2016). Kepercayaan diri seseorang bisa saja dipengaruhi oleh berbagai macam keadaan, namun bisa juga berkurang karena berbagai macam faktor (Opsiviantoto et al., 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Annisa dkk. (2020), kepercayaan diri mempengaruhi seberapa intensitas individu menggunakan internet. Temuan serupa ditemukan pada penelitian Latief dan Retnowati (2018) bahwa

harga diri dan kesepian berhubungan dengan perilaku kecanduan internet pada remaja, serta pada penelitian Rayes (2017) bahwa rasa percaya diri berhubungan terhadap perilaku kecanduan *smartphone* pada remaja. Berdasarkan literatur sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa kepercayaan diri dan FoMO saling berkaitan karena kecanduan internet merupakan tanda mulai terbentuknya kecenderungan FoMO dalam diri seseorang.

Sepadan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kalisna dan Wahyumiani tahun 2021 pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean, yang mana didapat hasil bahwa adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan FoMO. Maka dikesempatan kali ini peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara kepercayaan diri terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang. Sebab berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa peserta didik SMA kelas XI menunjukkan bahwa kecenderungan FoMO dan berdasarkan wawancara kepada guru BK, bahwa siswa diperbolehkan membawa *handphone* ke sekolah dan ada beberapa mata pelajaran yang menggunakan *handphone* sebagai sarana pendukung pembelajaran. Selain itu berdasarkan pengamatan yang peneliti lihat bahwa begitu jam pelajaran berakhir siswa-siswi langsung mengambil *handphonenya*. Hal ini sejalan dengan survei APJII tahun 2022 yang mana didapat hasil bahwa usia yang paling banyak menggunakan internet yakni usia 13-18 tahun termasuk dalam kategori usia remaja. berdasarkan dari paparan tersebut, penelitian ini akan lebih berfokus pada kepercayaan diri yang menjadi salah satu indikator terjadinya *fear of missing out* pada remaja.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian sebelumnya dirumuskan masalah, apakah ada hubungan antara kepercayaan diri terhadap *fear of missing out* pada siswa SMA ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri terhadap *fear of missing out* siswa SMA

#### D. Manfaat Penelitian

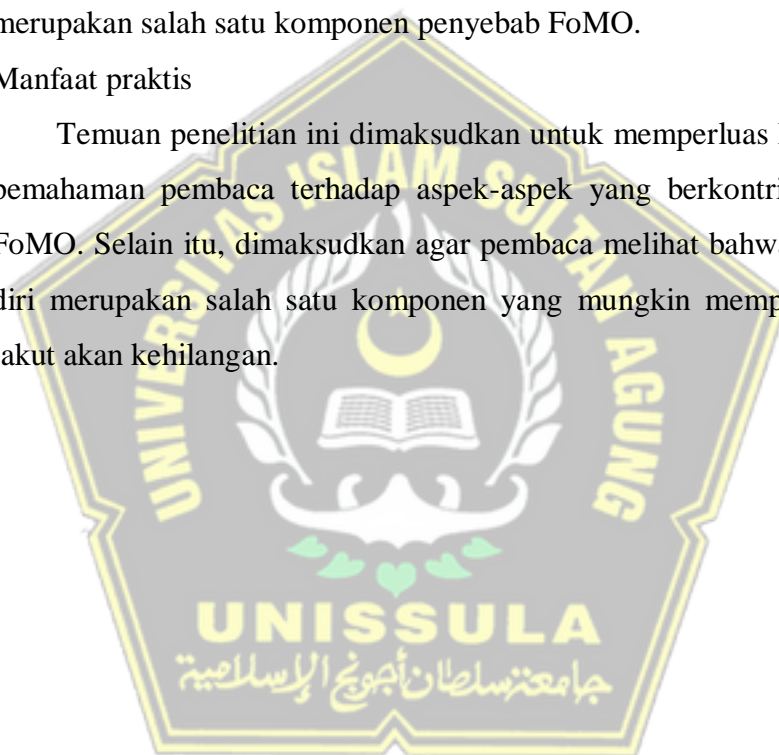
Adapun manfaat yang diinginkan pada penelitian kali ini yakni :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dimaksudkan agar dapat menjadi sumber informasi dan memperluas pemahaman di bidang psikologi sosial mengenai *fear of missing out* yang marak di era digital saat ini. Selain itu, penelitian ini diyakini akan membantu untuk lebih memahami elemen-elemen penyebab FoMO, khususnya yang berkaitan dengan kepercayaan diri yang merupakan salah satu komponen penyebab FoMO.

2. Manfaat praktis

Temuan penelitian ini dimaksudkan untuk memperluas kesadaran dan pemahaman pembaca terhadap aspek-aspek yang berkontribusi terhadap FoMO. Selain itu, dimaksudkan agar pembaca melihat bahwa rasa percaya diri merupakan salah satu komponen yang mungkin mempengaruhi rasa takut akan kehilangan.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Fear of Missing Out (FoMO)**

##### **1. Pengertian Fear of Missing Out**

Przybylski dkk, (2013) FoMO merupakan kekhawatiran yang muncul ketika orang lain mempunyai pengalaman yang lebih berkesan atau lebih berharga serta ketika ada dorongan untuk terus berhubungan dengan individu lain. FoMO dalam konteks media sosial merupakan fenomena yang mana individu akan berulang kali mengecek handphone miliknya untuk melihat media sosialnya untuk melihat informasi terbaru yang ada.

Rahardjo dan Soetjningsih (2022) FoMO merupakan suatu kecemasan sosial yang muncul serta lahir yang disebabkan oleh perkembangan teknologi, informasi serta semakin hadirnya sosial media. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya FoMO di kalangan masyarakat adalah pesatnya perkembangan media sosial. FoMO mampu menyebabkan individu berperilaku tidak biasa di sosial media, adapun perilaku tersebut serta rasa takut akan ketinggalan informasi terkini serta mengunggah hal-hal tertentu yang tidak nyata supaya terlihat slalu mengikuti trend (Putri L.S. dkk, 2019).

Menurut Imaddudin (2020) FoMO dalam sudut pandang media sosial yang tersambung melalui handphone, dimana individu akan mengecek berulang kali secara terus-menerus untuk melihat media sosialnya. Individu tersebut akan merasa cemas apabila tidak mengecek berita terupdate, individu tersebut merasa khawatir apabila merasa tertinggal dari yang lainnya.

Menurut Christy (2022) FoMO ditandai dengan perasaan tidak menyenangkan atau perasaan kurang nyaman, kecemasan, merasa kehilangan sesuatu, merasa gelisah terkait dengan kehilangan apa yang dilakukan oleh individu lain, apa yang diketahui individu lain atau bahkan



sesuatu yang dimiliki oleh individu lain jika dibandingkan dengan dirinya sendiri.

FoMO merupakan ketakutan akan yang dirasakan oleh individu saat mengalami ketertinggalan berita menarik terupdate dari individu lain, yang menyebabkan individu tersebut mengejar ketertinggalan tersebut dengan membuka dan mengejar melalui media sosial (Siregar, 2021).

Berdasarkan penjelasan tersebut disimpulkan bahwa FoMO merupakan suatu fenomena yang terjadi pada individu yang mana individu tersebut memiliki kecenderungan takut dan khawatir akan kehilangan suatu momen yang berharga dari orang lain. FoMO juga merupakan bentuk fenomena sosial yang menjadi contoh dampak negatif dari perkembangan teknologi sekarang ini.

## 2. Aspek-aspek *Fear of Missing Out*

Przybylski dkk, (2013) memaparkan bahwa FoMO terdiri dari beberapa aspek-aspek yang ada didalamnya, diantaranya

- a. Kebutuhan psikologis *relatedness* yang tidak tercukupi, kebutuhan *relatedness* merupakan kebutuhan individu yang cenderung selalu terhubung dengan individu lain. Kecemasan akan berkembang jika kebutuhan tersebut tidak dipenuhi oleh masyarakat. Inilah alasan mengapa individu tertarik pada pengalaman dan momen tak ternilai yang dimiliki individu lain.
- b. Kebutuhan psikologis *self* (diri sendiri) yang tidak tercukupi, kebutuhan tersebut memiliki kaitannya terhadap dua komponen, yang pertama *competence* yakni kesediaan individu untuk menyesuaikan dan berinteraksi dengan situasi sekitar guna menghadapi sebuah tantangan. Komponen selanjutnya, *autonomy* yakni individu yang dapat mewujudkan harapan yang ingin dicapainya tanpa pengaruh atau dukungan dari luar. Akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan tersebut, maka akan menjadi penyebab bagi individu tersebut untuk

melampiaskannya melalui sosial media sebagai pemenuhan akan kebutuhan *self*.

Abel dkk, (2016) memaparkan aspek-aspek dari FoMO, diantaranya

- a. Perasaan takut akan tertinggal atau tidak mendapatkan informasi terbaru yang ada di internet. Adanya perasaan cemas dan takut bila individu tersebut tidak memperoleh informasi satupun dari internet atau sosial media.
- b. Perasaan gelisah serta gugup pada saat tidak mengecek internet sedangkan individu lain mengeceknya. Individu yang memiliki FoMO akan merasa gelisah jika tidak dapat mengakses internet atau tidak mendapatkan informasi terkini.
- c. Perasaan tidak aman sebab tidak update mengenai informasi yang beredar atau trending di internet. Individu yang memiliki kecenderungan FoMO akan tergantung terhadap media sosial atau internet.

Aspek-aspek FoMO berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Oberst dkk, (2017) yakni meliputi

- a. *State-FoMO*, merupakan gabungan dari beberapa perasaan seperti kesepian, keputusasaan, depresi atau kecemasan sosial yang menggunakan layanan komunikasi *online* secara berlebih dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan sosial, yang hal tersebut dapat mengarah pada kecenderungan FoMO. Selain itu, hal ini dapat diamati ketika orang menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian dengan harapan dapat melarikan diri atau menghindari masalah..
- b. *Trait-FoMO*, merupakan perbaikan pada subskala positif skala ekspektasi penggunaan internet. Namun bila penggunaan internet berlebihan akan menyebabkan kecanduan internet, yang menimbulkan perasaan takut, cemas, dan khawatir karena ketinggalan aktivitas yang dialami teman atau teman sebaya.

Selain itu pengertian FoMO Przybylski dkk, (2013) diolah lebih lanjut oleh Reagle (2015), yang mana memaparkan adanya komponen terjadinya FoMO, yakni

- a. *Comparison with friend*, merupakan emosi tidak menyenangkan yang timbul karena membandingkan diri sendiri dengan teman atau individu lain.
- b. *Being left out*, merupakan timbulnya emosi yang kurang menyenangkan akibat individu tersebut tidak berpartisipasi dalam diskusi atau aktivitas.
- c. *Missed experiences*, yakni emosi tidak menyenangkan yang berkembang akibat individu tersebut tidak berpartisipasi dalam suatu aktivitas.
- d. *Compulsion*, merupakan suatu perilaku yang dialami individu yang ditandai dengan individu tersebut sering mengecek aktivitas orang lain dengan tujuan untuk mencegah perasaan tertinggal mengenai berita terbaru.

Adapun dimensi-dimensi FoMO menurut Sette dalam Hikmah dan Duryati, (2021) yang terdiri dari

- a. *Need to belong*, merupakan dimensi FoMO yang menunjukkan perlunya menyesuaikan diri bagian dari kelompok yang mayoritas individu-individu tersebut pengguna media sosial. Dorongan ini tercermin dalam perilaku untuk membangun dan memelihara ikatan antar pribadi yang bermakna dan aman.
- b. *Need for popularity*, merupakan dimensi yang membahas perlunya penerimaan dan masalah harga diri rendah yang disebabkan oleh perasaan takut tertinggal. Orang-orang individu tersebut cenderung secara konstan menggunakan sosial media dengan tujuan meningkatkan ketenaran dan kepercayaan diri mereka. Jika persyaratan ini tidak dipenuhi dan kesejahteraan menurun, hal ini juga terkait dengan perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan.

- c. *Anxiety*, merupakan yang membahas keadaan emosi yang tidak menyenangkan seperti ketakutan dan ketegangan yang dirasakan individu saat tidak menggunakan media sosial. Keadaan tersebut menyebabkan individu yang mengalami kecenderungan FoMO sering kali merasa khawatir dan takut kehilangan, jika terputus dengan internet.
- d. *Addiction*, dimensi yang membahas mengenai kerusakan fungsional yang disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan.

Przybylski dkk. (2013), terdapat kebutuhan psikologis seperti kebutuhan akan *relatedness* dan kebutuhan psikologis *self*, dan juga menurut Abel et al. (2016), terdapat aspek *fear of missing out* yakni perasaan cemas, takut, dan tidak aman jika ketinggalan berita terkini yang tersebar di internet. Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terpenuhinya aspek-aspek tersebut yang membuat individu cenderung menggunakan internet secara berlebihan. Dengan penggunaan internet yang berlebih membuat individu cenderung mengalami *fear of missing out*. Pada penelitian ini akan menggunakan skala ON-FoMO yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi FoMO yang dikemukakan oleh Sette.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out*

Przybylski dkk, (2013) mengemukakan terdapat beberapa faktor dari *fear of missing out* yakni

- a. Otonomi, merupakan kebebasan individu dalam hal mengambil keputusan, dalam memilih, mendukung yang berkaitan dengan inisiasi, pemeliharaan dan juga tindakan (Hamzah & Publik, 2019). Kebutuhan otonomi merupakan konseptualisasi pengalaman akan memilih, memelihara, mendukung, memulai dan mengkahiri keterlibatan dalam suatu perilaku.
- b. Kompetensi, merupakan keinginan individu untuk terlibat dengan lingkungan dengan cara yang efisien. Setiap individu memiliki

tuntutan yang berbeda-beda dalam hal mengembangkan keterampilan mereka dan mencari tantangan yang tepat.

- c. Keterikatan, merupakan kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain, yang mana diimplementasikan seperti menjadi bagian dari anggota suatu kelompok ataupun masyarakat (Nurjannah dkk, 2016). Kebutuhan akan keterikatan merupakan suatu kebutuhan pada individu yang memiliki kecenderungan akan perasaan keterlibatan, pengalaman akan kasih sayang dan kepedulian terhadap orang lain
- d. Umur dan jenis kelamin, berdasarkan penelitian Przybylski dkk,(2013) menggambarkan bahwa adanya hubungan antara usia dan gender dengan FoMo, yang mana dari penelitian tersebut didapat kesimpulan bahwa adanya hubungan negatif usia dan gender dengan FoMO.

Menurut Abel dkk, (2016) ada beberapa faktor pendorong terjadinya FoMO yakni

- a. Keterbukaan informasi di sosial media, Saat ini masyarakat semakin mudah memperoleh dan berbagi informasi berkat kemudahan akses melalui internet dan media sosial. Ketersediaan informasi ini merubah kebiasaan masyarakat sebelumnya bersifat privat menjadi lebih terbuka.
- b. Umur, berdasarkan hasil survei, usia 13-33 tahun menjadi golongan yang cenderung banyak mengalami FoMO. Hal tersebut sejalan dengan survei yang dilakukan oleh APJII tahun 2022 golongan usia yang paling banyak menggunakan internet yakni usia 13-18 tahun.
- c. *Social one-upmanship*, merupakan sebuah kebiasaan di mana individu sering menggunakan kata-kata, tindakan, atau cara lain untuk menunjukkan superioritasnya kepada orang lain. Hal ini dapat menyebabkan seseorang terkena FoMO.
- d. Peristiwa yang dibagikan menggunakan fitur *hashtag*, adanya *hashtag* (#) di *platform* media sosial dan aplikasi *online*, memungkinkan pengguna untuk mengingatkan individu lain mengenai peristiwa yang berlangsung. Penggunaan *hashtag* juga memudahkan untuk

mengklasifikasikan atau mengelompokkan postingan yang sedang berlangsung.

- e. Kondisi deprivasi relatif, merupakan keadaan yang memanifestasikan sentimen ketidakpuasan individu ketika membandingkan dirinya dengan individu lain. Munculnya rasa penyesalan dan perasaan tersisih ketika individu tersebut menjadikan media sosial untuk membandingkan dirinya dengan individu lain.
- f. Banyak stimulus untuk mengetahui sebuah informasi, karena kemudahan pada internet, individu dapat dengan mudah menemukan topik menarik yang tersebar secara *online* tanpa harus bersusah payah. Selain itu, masyarakat menjadi penasaran dengan kejadian terkini dengan terus mengikuti berita akibat masuknya rangsangan yang ada. Keinginan untuk selalu mengikuti perkembangan berita terkini memotivasi perilaku yang berkontribusi terhadap perkembangan FoMO.

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor-faktor *fear of missing out* (FoMO) sebelumnya dan dirangkum, bahwa orang yang tidak dapat memenuhi kebutuhan psikologisnya mempunyai kecenderungan untuk melakukan perilaku FoMO. Selain itu, evaluasi diri dan faktor eksternal saling berkaitan dan berkontribusi terhadap berkembangnya FoMO dalam diri seseorang. Penjelasan di atas juga menggambarkan bagaimana salah satu aspek dari kecenderungan FoMO seseorang adalah aktivitas membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Menurut penelitian Optiviantoto dkk. (2023) dan (Putri N.K.A & Swandi, 2023) dan dimana hasilnya memaparkan bahwa ada hubungan antara perilaku membandingkan diri dengan kepercayaan diri seseorang, perilaku membandingkan diri dengan orang lain ini berkaitan dengan tingkat diri seseorang.

## B. Kepercayaan Diri

### 1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri menurut Rayani dan Raharja (2017) adalah suatu perasaan akan kemampuan diri untuk berhasil melalui usaha sendiri serta upaya untuk membentuk penilaian yang positif terhadap diri serta lingkungan sekitar, sehingga individu tersebut akan terlihat percaya diri, mampu dan dengan tenang menghadapi situasi apa pun. Kepercayaan diri memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kehidupan seseorang. Selain itu, memiliki rasa percaya diri sangat penting untuk menumbuhkan pandangan hidup yang optimis dan menjalani kehidupan yang sukses dan memuaskan.

Syahputra dan Rifandi (2021) Komponen penting dari kepribadian seseorang adalah rasa percaya diri. Ada beberapa dampak yang ditimbulkan bagi individu yang kurang percaya diri. Selain itu, kemampuan kita membangun hubungan dengan orang lain dan masyarakat didasarkan pada kepercayaan diri individu tersebut. Sebab, individu yang mempunyai tingkat kepercayaan diri baik, bisa dengan mudah mewujudkan seluruh potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri menurut Lautster (2002) adalah suatu sikap atau rasa percaya diri terhadap bakat yang dimiliki agar seseorang tidak terlalu khawatir terhadap aktivitasnya. Selain itu, mereka yang lebih percaya diri akan merasa lebih bebas untuk mengejar kepentingannya dan merasa memiliki tindakannya.

Berdasarkan beberapa definisi tentang kepercayaan diri, maka ditarik kesimpulan, kepercayaan diri merupakan penilaian yang baik terhadap diri yang mempengaruhi interaksi interpersonal serta interaksi sosial. Individu yang mempunyai kepercayaan diri kuat akan lebih gampang mewujudkan kelebihan dirinya dan merasa nyaman saat akan aktivitas.

## 2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lauster (2002) memaparkan aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari beberapa yakni

- a. Ambisi normal merupakan motivasi untuk mendapatkan hasil yang memuaskan melalui adaptasi, mengerjakan tugas dengan maksimal, bekerja secara praktis serta bertanggung jawab atas keputusan maupun tindakan diri sendiri.
- b. Kemandirian merupakan kapasitas berperilaku secara independen terhadap individu lain dan mengambil keputusan, melaksanakan hasil keputusan tersebut, dan mengambil tindakan.
- c. Optimisme merupakan pola pikir yang tidak mudah menyerah saat dihadapkan pada kegagalan, mempertahankan pemikiran positif serta memiliki keyakinan terhadap masa depan.
- d. Perasaan aman merupakan kemampuan untuk menghadapi berbagai situasi dengan tenang sekaligus merasa bebas dari kecemasan dan ketidakpastian terhadap situasi dan lingkungannya.
- e. Toleran adalah memahami kekurangan diri sendiri, memberikan kesempatan kepada individu lain untuk mengutarakan sudut pandangnya serta dengan senang hati menerima sudut pandang tersebut tanpa menempatkan harapan dan keinginan sendiri di atas harapan dan keinginan individu lain.
- f. Keyakinan terhadap diri sendiri merupakan keyakinan atau kebebasan untuk menilai diri sendiri secara independen dari orang lain dan keberanian untuk menyuarakan pendapat atau keinginan secara bertanggung jawab.

Aspek-aspek kepercayaan diri yang disampaikan Yusuf (2005), terdiri dari:

- a. ambisi, merupakan keinginan untuk melakukan sesuatu. individu dengan kepercayaan diri tinggi berpikir positif dan yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga memungkinkan individu tersebut menyelesaikan tugas dengan sukses..



- b. Mandiri, merupakan sikap atau perilaku yang mana individu tersebut tidak bergantung kepada orang lain.
- c. Optimis, merupakan sikap positif mengenai berbagai hal, individu tersebut yakin dan dapat menggunakan kemampuannya secara efektif dan terbuka.
- d. Tidak mementingkan diri sendiri, individu yang percaya diri akan secara konsisten memprioritaskan kebutuhan orang lain sebelum kebutuhannya sendiri.
- e. Toleransi, merupakan pola pikir yang selalu terbuka untuk menerima perbedaan, termasuk dalam keyakinan dan tindakan individu lain yang berbeda dengan diri sendiri.

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Ghufron & Rini (2016) yakni aspek-aspeknya

- a. Keyakinan akan kemampuan diri merupakan harga diri dan pandangan optimis. Individu yang percaya diri dengan bakatnya akan menganggap serius pekerjaannya dan menyelesaikannya tepat waktu.
- b. Optimis merupakan pandangan, sikap dan pemikiran yang bersifat positif dalam bergai hal mengenai diri dan kemampuannya
- c. Objektif merupakan cara pandang terhadap suatu keadaan atau persoalan yang didasarkan pada fakta dan keadaan, bukan pada kebenaran yang dilihat oleh individu atau ditentukan oleh dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab merupakan kapasitas atau kemauan seseorang untuk menerima semua hasil yang mungkin terjadi.
- e. Rasional dan realistis merupakan pejabaran terhadap keadaan, sesuatu, atau masalah dengan menyesuaikan ide-ide logis serta harus sesuai dengan pandangan seseorang.

Berdasarkan penjelasan beberapa tokoh mengenai berbagai aspek kepercayaan diri, maka dapat dikatakan bahwa pendapat dan penilaian seseorang terhadap diri sendiri merupakan faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam mengembangkan rasa percaya diri. Aspek

yang dikemukakan oleh Lauster (2002) akan menjadi landasan bagi pengembangan dan penyusunan skala kepercayaan diri pada penelitian ini.

### **C. Dinamika hubungan antara kepercayaan diri terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa sma**

Berdasarkan hasil survei Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021 sebanyak 62,10% masyarakat Indonesia menggunakan internet dan menurut surei APJII tahun 2022 rentang usia yang paling banyak menggunakan internet yakni usia remaja yang mana rentang usianya 13-18 tahun. Internet memberikan banyak dampak bagi kehidupan kita sekarang ini, dengan adanya internet memberikan begitu banyak kemudahan bagi kita untuk mencari informasi, bertukar kabar dan juga saling membagikan informasi dengan sangat mudah dan nyaman. Namun dibalik itu internet memberikan juga dampak negatif salah satunya kecanduan internet.

Akibat dari kemajuan teknologi adalah kecanduan internet, dimana individu yang mengalami hal tersebut cenderung lebih sering menggunakan internet. *Fear of Missing Out* (FoMO) yakni salah satu dampak terjadi kecanduan internet pada seseorang. FoMO merupakan kebiasaan di mana individu tersebut merasa khawatir jika individu lain mempunyai pengalaman yang lebih berharga. Selain itu, individu yang mengalami FoMO merasa khawatir jika ketinggalan informasi terkini.

Faktor FoMO dijelaskan Przybylski dkk (2013) yakni karena kebutuhan psikologis seseorang tidak terkucupinya. Namun perilaku FoMO ini berkembang dari berbagai keadaan. Menurut Reagle (2015), ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap FoMO, salah satunya adalah merbandingan diri dengan teman, yang mana merupakan emosi tidak menyenangkan yang timbul karena membandingkan diri dengan teman atau individu lain. Menurut beberapa penelitian oleh Optiviantoto dkk (2023) dan penelitian (Putri N. K. A & Swandi, 2023) menemukan adanya hubungan antara perilaku membandingkan diri sendiri dengan individu lain dengan kepercayaan diri individu tersebut, perasaan negatif tersebut mempunyai hubungan dengan rasa

percaya diri seseorang. Tingkat kepercayaan diri seseorang berperan penting dalam kehidupan sehari-hari, tingkat kepercayaan diri memiliki andil dalam komunikasi interpersonal maupun sosial pada individu. Pada penelitian Kalisna dan Wahyumi (2021) terkait hubungan antara sindrom FoMO dengan kepercayaan diri siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 2 Godean Sleman, didapat hasil terdapat hubungan negatif terkait sindrom FoMO dengan kepercayaan diri. Maka berdasarkan pemaparan di atas peneliti berasumsi bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan dengan FoMO pada siswa SMA.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis penelitian ini yakni terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan *fear of missing out* pada siswa kelas XI SMA, yang mana semakin tinggi kepercayaan diri semakin rendah *fear of missing out* dan begitu juga sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi *fear of missing out* pada individu tersebut.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Metodologi penelitian ini adalah kuantitatif, menyajikan temuan sebagai angka berbasis statistik (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian yang berupaya memastikan tujuan masing-masing variabel, identifikasi variabel mengacu pada penentuan variabel primer (Azwar, 2011). Menurut Sugiyono (2017), variabel diartikan sebagai ciri-ciri yang berbeda antara suatu objek atau subjek dengan objek atau subjek lainnya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini

1. Variabel Tergantung : *Fear of Missing Out* (FoMO)
2. Variabel Bebas : Kepercayaan Diri

#### **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional suatu variabel adalah yang dibuat dengan menggunakan ciri-ciri variabel yang telah diamati. Tujuannya adalah operasional adalah menghasilkan pengertian yang mempunyai makna tunggal dan diakui oleh semua pihak (Azwar, 2011). Berikut pengertian variabel-variabel pada penelitian ini

1. *Fear of Missing Out* (FoMO)

FoMO merupakan perasaan gelisah serta kekhawatiran yang dialami individu saat tidak mendapatkan informasi update terkini. Komponen pengukuran *fear of missing out* berdasarkan Sette dalam (Hikmah & Duryati, 2021) yang meliputi *need to belong*, *need for popularity*, *anxiety* dan *addiction*. Tingkat FoMO meningkat seiring dengan semakin tingginya skor yang didapat, dan sebaliknya tingkat FoMO rendah dengan semakin rendahnya skor yang didapat.

2. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah sikap serta rasa percaya dan yakin terhadap potensi diri. Selain itu, individu yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang baik akan merasa lebih bebas melakukan apa pun sesuka hatinya dan bertanggung jawab atas aktivitasnya. Evaluasi

kepercayaan diri menggunakan skala yang disusun berdasarkan komponen kepercayaan diri yang meliputi beberapa aspek seperti: ambisi normal, kemandirian, optimisme, perasaan aman, toleransi serta kepercayaan diri (Lauster, 2002). Besarnya kepercayaan diri meningkat seiring dengan perolehan skor yang semakin tinggi, begitupun sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin turun tingkat kepercayaan diri yang dimiliki.

### C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2017) merupakan suatu generalisasi wilayah yang berkaitan dengan suatu hal, dengan kata lain merupakan individu yang mempunyai jumlah serta kualitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti tujuannya untuk diselidiki dan disimpulkan. Populasi penelitian ini yakni siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang tahun ajaran 2023-2024. Penelitian ini menggunakan siswa kelas XI untuk populai penelitian sebab berdasarkan beberapa karakteristik penelitian ini yang mana merupakan remaja berusia 15-18 tahun serta pengguna aktif sosial media, adapun pada tabel 1 di bawah menyajikan data mengenai jumlah siswa kelas XI.

**Tabel 1. Jumlah siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang**

Kelas	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
XI.1	13	20	33
XI.2	36	-	36
XI.3	-	30	30
XI.4	33	-	33
XI.5	-	27	27
XI.6	35	-	35
XI.7	-	30	30
XI.8	34	-	34
XI.9	-	25	25
XI.10	29	-	29
XI.11	-	24	24
XI.12	19	-	19
Total	199	156	355

## 2. Sampel

Sampel mencerminkan beberapa ciri yang dimiliki populasi secara keseluruhan (Sugiyono, 2017). Sampel penelitian ini merupakan siswa SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang. Sampelnya memiliki karakteristik siswa aktif kelas XI.3, XI.4, XI.6, XI.10, XI.11, XI.12 SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang tahun ajaran 2023-2024, yang berusia 15-18 tahun serta aktif menggunakan sosial media.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Sugiyono (2017), sampel dipilih dengan menggunakan proses yang dikenal dengan metode sampling. Cluster random sampling digunakan sebagai teknik sampel dalam penyelidikan ini. Pengambilan sampel acak cluster melibatkan pengacakan cluster daripada individu (Azwar, 2011).

### D. Metode Pengumpulan Data

Skala merupakan pendekatan yang dipakai penelitian ini untuk mengumpulkan data. Skala merupakan sekelompok pertanyaan yang dirancang dengan tujuan memperoleh jawaban yang menunjukkan karakteristik tertentu (Azwar, 2012). Skala *Likert* dipakai pada penelitian ini untuk menilai sikap, pandangan serta persepsi partisipan tentang kejadian tertentu. Peneliti akan menggunakan fenomena tersebut sebagai variabel dan akan memberikan skor kepada setiap partisipan (Sugiono, 2017). Aitem pada *skala likert* tersebut dikembangkan menjadi indikator dari variabel penelitian yang terbagi menjadi dua aitem yakni aitem *favorable* (sesuai dengan indikator) serta aitem *unfavorable* (tidak sesuai dengan indikator). Tabel 2 merupakan tabel yang menampilkan skor penilaian pada skala penelitian ini

**Tabel 2. Skor Jawaban Skala**

No	<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
1	Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
2	Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
3	Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
4	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

### 1. Skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO)

Penelitian ini menggunakan skala ON-FoMO yang diadaptasi oleh Kurniawan dan Utami, (2022) kedalam bahasa Indonesia dari skala yang dikembangkan oleh Sette tahun 2020. Skala ini terdiri 20 aitem *favorable* dimana aitem tersebut disusun berdasarkan dimensi-dimensi FoMO yang terdiri dari *need to belong*, *need for popularity*, *anxiety* dan *addiction*. Pada penelitian sebelumnya skala ON-FoMO memiliki nilai reliabilitas 0,89 dan subjek penelitian tersebut merupakan mahasiswa dari Sumatera Barat yang rentang usianya 17-24 tahun (Kurniawan & Utami, 2022). Skala ON-FoMO ini akan menggunakan empat alternatif jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berikut *blueprint* skala ON-FoMO yang disajikan dalam tabel 3.

**Tabel 3. *Blueprint* Skala ON-FoMO**

<b>Dimensi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
<i>Need to belong</i>	5	25%
<i>Need for popularity</i>	5	25%
<i>Anxiety</i>	5	25%
<i>Addiction</i>	5	25%
Total	20	100%

### 2. Skala Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri, ambisi normal, kemandirian, optimisme, dan emosi aman merupakan beberapa aspek yang didefinisikan oleh Lautter (2002). Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan aspek tersebut. Tabel 4 di bawah ini menguraikan landasan filosofis dari skala kepercayaan diri.

**Tabel 4. Blueprint Kepercayaan Diri**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Ambisi normal	4	4	8
2	Kemandirian	4	4	8
3	Optimisme	4	4	8
4	Perasaan aman	4	4	8
5	Toleransi	4	4	8
6	Keyakinan akan diri sendiri	4	4	8
Total		24	24	48
Total		24	24	48

## E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas merupakan pengecekan alat tes atau skala akurat dalam melaksanakan tujuan pengukurannya. Suatu pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang sangat baik bila dapat mencirikan variabel-variabel yang dinilai serta dianggap setara dengan tujuan penilaian (Azwar, 2012).

Penelitian ini memakai validitas isi untuk mengecek akurasi alat tes yang digunakan, validitas tersebut dinilai oleh pemeriksa, kelayakan serta relevansi isi butir (Azwar, 2012). Dalam menggambarkan indikator kebutuhan atribut ditentukan berdasarkan analisis *expert judgement*, *expert judgement* pada penelitian ini yakni dosen pembimbing.

### 2. Uji Beda Aitem

Tes perbedaan aitem mengevaluasi keakuratan pertanyaan yang ada untuk mengidentifikasi perbedaan antara individu atau kelompok yang memiliki karakteristik yang diteliti (Azwar, 2012). Prosedur ini dilakukan dengan memilih aitem tergantung pada seberapa miripnya dengan fungsi pengukuran skala (Azwar, 2012). Daya pembeda aitem diukur dengan menggunakan koefisien korelasi total aitem ( $r_{ix}$ ) yang



dihasilkan dengan menghitung koefisien korelasi antar distribusi skor skala (Azwar, 2012).

Berdasarkan korelasi total aitem, kriteria pemilihan ini ditetapkan pada  $r_{ix} \geq 0,30$ . Hasilnya, aitem yang memiliki koefisien korelasi minimal 0,30 dapat dianggap memadai, namun aitem dengan nilai  $r_{ix}$  di bawah 0,30 dianggap memiliki potensi diskriminatif yang lemah (Azwar, 2012). Jika aitem lolos tidak mencukupi, mungkin perlu memperhitungkan penurunan batas kriteria menjadi 0,25 (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi product moment, Software SPSS yang digunakan untuk membantu proses perhitungan.

### 3. Reliabilitas Alat Ukur

Sejauh mana temuan pengukuran dapat dipercaya dikenal sebagai reliabilitas. Ketika kelompok dengan isu yang sama dilibatkan dalam banyak aplikasi pengukuran dan hasil yang pada dasarnya identik dapat diperoleh, temuan pengukuran dapat dipercaya selama kualitas yang diukur tidak berubah (Azwar, 2012). Koefisien reliabilitas berkisar antara 0,00 hingga 1,00, dan Azwar (2012) menyatakan bahwa semakin mendekati 1,00 maka alat ukur tersebut semakin dapat diandalkan.

Aplikasi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) yang digunakan dalam penelitian ini, menggunakan prosedur analisis reliabilitas *Cronbach's Alpha*. Skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) dan skala kepercayaan diri merupakan instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini.

## F. Teknik Analisis Data

Untuk menarik suatu kesimpulan, data harus diolah dengan cara yang disebut dengan analisis data. Hipotesis yang diajukan hendaknya diuji melalui analisis data (Azwar, 2012). Untuk mengetahui apakah kepercayaan diri dan *fear of missing out* pada siswa SMA berhubungan, analisis data korelasi *product moment* digunakan dalam penelitian ini.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian

##### 1. Orientasi kancah

Orientasi kancah merupakan langkah pertama dalam merencanakan serta mempersiapkan penelitian untuk memastikan bahwa penelitian tersebut berjalan tanpa hambatan. Penelitian ini dilakukan di SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang, sebuah sekolah menengah swasta di Kota Semarang, Jawa Tengah, di Jl. Mataram No. 657, Wonodri, Kecamatan Semarang Sel., 50242. Kepala Sekolah SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang adalah Ibu Siti Mubarakatut. Kurikulum nasional 2013 diterapkan di SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang pada tahun ajaran 2016–17. Sebagai sekolah yang menjunjung tinggi pendidikan Islam, SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang menawarkan pelajaran agama seperti baca tulis Al-Qur'an, fiqh, Al-Qur'an, dan hadis, sejarah Islam. Terdapat tiga jurusan pada SMA ini yakni: jurusan IPA, IPA dan jurusan bahasa dengan jumlah kelas  $\pm 20$  kelas, yang mana dalam pembagian kelas dipisah berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini akan berfokus pada siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang tahun ajaran 2023-2024 yang akan menjadi subjek penelitian.

Penelitian ini dimulai dengan wawancara kepada 5 siswa siswi yang menggunakan *handphone* lebih dari 3 jam dalam sehari dan juga memiliki akun media sosial. Hasil wawancara tersebut mengungkapkan bahwa siswa-siswa tersebut lebih banyak menghabiskan waktu individu tersebut menggunakan *handphone*, selain itu individu tersebut juga cenderung cemas bila tidak terhubung dengan orang lain.

Langkah berikutnya adalah menentukan individu yang cocok dengan kriteria penelitian dan mempersiapkan perlengkapan yang akan digunakan saat penelitian. Proses selanjutnya, peneliti mengumpulkan teori yang dijadikan landasan penelitian serta mengumpulkan data yang dibutuhkan pada saat penelitian.

Alasan peneliti memilih siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang sebagai subjek penelitian antara lain

- a. Belum ada dilakukan penelitian serupa dengan variabel kepercayaan diri dan *fear of missing out* di SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang.
- b. Adanya kecenderungan perilaku FoMO pada siswa SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang
- c. Ada izin dari pihak sekolah SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang untuk melaksanakan penelitian.

## 2. Persiapan Penelitian

Tujuan persiapan penelitian adalah untuk mencegah kesalahan atau kesulitan selama proses penelitian. Berikut persiapan yang dilakukan peneliti meliputi

### a. Penentuan Subjek

Langkah awal yang dilakukan peneliti adalah menentukan subjek penelitian. Penelitian ini menerapkan teknik *cluster random sampling*, melalui pengundian 12 kelas XI yang ada di SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang. Sehingga didapat hasil bahwa siswa kelas XI.1, XI.2, XI.5, XI.7, XI.8 dan kelas XI.9 yang akan digunakan sebagai subjek untuk uji coba (*try out*) alat ukur dan sisanya akan digunakan sebagai subjek penelitian.

### b. Persiapan Perijinan

Pada langkah berikutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah membuat surat perijinan agar dapat melaksanakan penelitian di SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang. Peneliti membuat permohonan surat izin penelitian secara resmi dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dengan nomor surat 889/C.1/Psi-SA/VII/2023 yang ditujukan pada Kepala sekolah SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang.

Setelah mendapat izin dari kepala sekolah dan waka kurikulum, tahapan berikutnya itu peneliti meminta data mengenai jumlah siswa

dan kelas yang ada, dengan tujuan data tersebut dipergunakan untuk menentukan jumlah berapa banyak sampel yang akan digunakan.

c. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur pada penelitian ini merupakan skala, yang bertujuan untuk mendapatkan data. Penyusunan alat ukur tersebut dibentuk berdasarkan indikator pada setiap variabel. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel kepercayaan diri dan variabel *fear of missing out* dan skala yang digunakan dibentuk berdasarkan indikator kedua variabel tersebut. Penelitian ini memakai skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (2002) dan menggunakan skala ON-FoMO yang diadaptasi dari skala Sette telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Kurniawan dan Utami (2022). Pada skala kepercayaan diri terdiri dari dua jenis aitem yakni aitem *favorable* dan *unfavorable*. Sedangkan pada skala ON-FoMO hanya berupa aitem *favorable*. Adapun *favorable* merupakan aitem atau pernyataan yang mendukung variabel sedangkan *unfavorable* merupakan aitem yang tidak mendukung variabel yang diukur (Azwar, 2012). Pada kedua skala ini memiliki empat alternatif jawaban yang mana meliputi SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai) dan STS (sangat tidak sesuai). Berikut *blueprint* skala penelitian ini.

**1. Skala Online Fear of Missing Out (ON-FoMO)**

Penelitian ini akan memakai skala ON-FoMO sebagai skala yang mengukur variabel *fear of missing out*. Skala ON-FoMO yang digunakan merupakan memodifikasi skala Sette yang diterjemahkan Kurniawan dan Utami (2022) ke dalam bahasa Indonesia. Skala ini memiliki 20 komponen *favorable*, yang disusun berlandaskan empat komponen FOMO yang mana terdiri dari: *need to belong*, *need for popularity*, *anxiety* dan *addiction*. Berikut merupakan sebaran skala ini dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5. Blueprint skala ON-FoMO**

Dimensi	No. Aitem	Total
<i>Need to belong</i>	4,5,6,13,20	5
<i>Need for popularity</i>	3,7,8,14,19	5
<i>Anxiety</i>	2,9,10,15,18	5
<i>Addiction</i>	1,11,12,16,17	5
Total	20	20

## 2. Skala Kepercayaan diri

Peneliti mengembangkan alat ukur kepercayaan diri berdasarkan beberapa aspek yang mana terdiri dari: ambisi normal, kemandirian, optimisme, emosi aman, toleransi, dan percaya diri, dengan total 48 pertanyaan, adapun aspek-aspek tersebut dikemukakan oleh (Lauster, 2002). Pada skala ini memuat dua bentuk pernyataan yakni pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, dengan setiap aspek memiliki 8 butir aitem yang terbagi menjadi 4 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable*. Skala ini disajikan dengan 4 alternatif jawaban yang terdiri dari SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai) dan STS (sangat tidak sesuai). Berikut sebaran aitem skala kepercayaan diri pada tabel 6.

**Tabel 6. Sebaran Skala kepercayaan diri**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Ambisi normal	1,3,5,7	2,4,6,8	8
2	Kemandirian	17,19,21,23	18,20,22,24	8
3	Optimisme	9,11,13,15	10,12,14,16	8
4	Perasaan aman	25,27,29,31	26,28,30,32	8
5	Toleransi	41,43,45,47	42,44,46,48	8
6	Keyakinan akan diri sendiri	33,35,37,39	34,36,38,40	8
Total		24	24	48

d. Uji Coba Alat Ukur

Proses yang akan dilaksanakan sebelum pelaksanaan penelitian yakni menguji alat ukur yang akan dengan tujuan untuk melihat kualitas alat ukur pada penelitian ini. Uji coba tersebut dilaksanakan pada tanggal 3-4 Agustus 2023. Berikut partisipan uji coba skala yang dipaparkan pada tabel 7.

No	Jenis kelamin	Jumlah Keseluruhan	Usia	
			16 tahun	17 tahun
1.	Laki-laki	81	71	10
2.	Perempuan	99	91	8
Total		180	162	18

Tahap ini peneliti membagikan skala berupa angket yang langsung disebar ke kelas-kelas subjek. Tahapan berikutnya, alat ukur yang telah diisi oleh subjek maka diberi skor dan dianalisis menggunakan SPSS versi 16.

e. Uji Beda dan Estmasi Reliabilitas Alat Ukur

Menemukan aitem mana yang memiliki daya beda rendah dan tinggi merupakan tujuan dari uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas. Butir pernyataan dengan daya beda yang rendah tidak akan dipertimbangkan dalam analisis lebih lanjut atau dalam menghitung nilai reliabilitas instrumen pengukuran. Butir soal yang nilai koefisien korelasinya  $\geq 0,300$  memenuhi syarat daya beda tinggi, sedangkan butir soal yang nilai koefisien korelasinya  $\leq 0,300$  tergolong mempunyai daya beda rendah. Tahap uji beda aitem penelitian ini memakai korelasi *product moment* Pearson dan dibantuan SPSS versi 16. Berikut pemaparan mengenai hasil perhitungan daya beda aitem dan estimasi reliabilitas

**1. Skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO)**

Skala ini dievaluasi pada 180 siswa kelas XI, dan dari total 20 aitem, 15 aitem memiliki daya beda tinggi dan 5 butir memiliki daya

beda rendah. Daya beda aitem pada skala ini berkisar antara 0,315 hingga 0,555. Adapun estimasi reliabilitas yang diperoleh dari *Alpha Cronbach* sebesar 0,803 sehingga ditarik kesimpulan bahwa skala *fear of missing out* dinyatakan reliabel. Data uji beda aitem pada skala ON-FoMO ditunjukkan pada tabel 8 di bawah ini.

**Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah skala ON-FoMO**

Dimensi	No. Aitem	Total	
		DBR	DBT
<i>Need to belong</i>	4*,5,6,13,20	1	4
<i>Need for popularity</i>	3,7,8*,14,19	1	4
<i>Anxiety</i>	2,9,10,15,18	-	5
<i>Addiction</i>	1,11*,12*,16,17*	3	2
Total	20	5	15

Keterangan : (\*) daya beda rendah

DBT : Daya Beda Tinggi

DBR: Daya Beda Rendah

## 2. Skala Kepercayaan Diri

Dari total 48 aitem pada skala kepercayaan diri ini terdapat 32 aitem dengan daya beda tinggi dan 16 item dengan daya beda rendah. Daya beda pada skala ini bervariasi dan berkisar antara 0,303 hingga 0,620. Estimasi reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,874, sehingga dapat dikatakan, skala kepercayaan penelitian ini reliabel. Tabel 9 memaparkan hasil uji beda aitem skala kepercayaan diri penelitian ini.

**Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kepercayaan Diri**

No	Aspek	Aitem		Jumlah	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	DBR	DBT
1	Ambisi normal	1,3,5,7*	2,4*,6*,8*	4	4
2	Kemandirian	17,19*,21*,23	18,20,22,24	2	6
3	Optimisme	9,11,13,15*	10,12,14,16*	2	6
4	Perasaan aman	25,27,29,31	26,28,30,32	0	8
5	Toleransi	41*,43*,45*,47*	42*,44*,46*,48*	8	0
6	Keyakinan akan diri sendiri	33,35,37,39	34,36,38,40	0	8
Total		16	16	16	32

Keterangan : (\*) :Aitem berdaya beda rendah

DBT : Daya Beda Tinggi

DBR : Daya Beda Rendah

f. Penomoran Ulang Aitem dengan Nomor Baru

Setelah dilakukan reliabelitas pada alat ukur maka langkah selanjutnya adalah mengatur ulang alat ukur dan menetapkan nomor seri baru. Aitem daya beda rendah dihilangkan serta diganti aitem daya beda tinggi, yang selanjutnya disusun kembali dengan memberikan nomor baru pada alat ukur penelitian. Tabel 10 dan 11 di bawah ini menunjukkan penomoran ulang skala ON-FoMO dan skala kepercayaan diri.

**Tabel 9. Penomoran Ulang Skala ON-FoMO**

No.	Dimensi	No. Aitem	Total
1	<i>Need to belong</i>	4*,5,6,13(11),20(13)	4
2	<i>Need for popularity</i>	3,7,8*,14(12),19(4)	4
3	<i>Anxiety</i>	2,9,10,15(14),18(15)	5
4	<i>Addiction</i>	1,11*,12*,16(8),17*	2
Total		20	15

Keterangan : (...) : nomor penelitian



**Tabel 10. Penomoran Ulang Skala Kepercayaan Diri**

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Ambisi normal	1,3,4	2	4
2	Kemandirian	11,15	12,13,14,16	6
3	Optimisme	5,7,9	6,8,10	6
4	Perasaan aman	17,19,21,23	18,20,22,24	8
5	Toleransi	-	-	
6	Keyakinan akan diri sendiri	25,27,29,31	26,28,30,32	8
Total		24	24	32

### B. Pelaksanaan Penelitian

Tanggal pelaksanaan penelitian ini adalah pada tanggal 7–8 Agustus 2023. Pukul 07.00 WIB hingga pukul 15.30 WIB penelitian dilaksanakan. Penelitian ini dilaksanakan dengan langsung meyebarakan alat ukur penelitian pada setiap kelas subjek penelitian dan juga pelaksanaan penelitian ini didampingi oleh guru BK. Sampel penelitian dipilih dengan pendekatan *cluster random sampling*. Berikut tabel 12 yang memaparkan data subjek penelitian.

**Tabel 11. Data Subjek Penelitian**

No	Jenis Kelamin	Jumlah Keseluruhan	Usia	
			16 tahun	17 tahun
1.	Laki-laki	110	105	5
2.	Perempuan	54	54	-
Total		164	159	5

Peneliti membagikan skala menggunakan angket dengan cara membagikannya disetiap kelas dan memberikan tempo waktu untuk subjek mengisi skala yang sudah dibagikan. Berikutnya alat ukur yang telah terisi diberi skor dan dianalisis menggunakan SPSS *versi 16*

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

Proses menguji hipotesis dilakukan setelah melakukan uji asumsi. Pada uji asumsi terdapat dua proses yakni uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan tahap memastikan apakah sebaran data variabel penelitian normal atau tidak. *One sample Kolmogrov-Smirnov* digunakan dalam penelitian ini untuk normalitas penelitian ini.

**Tabel 12. Hasil Analisis Uji Normalitas**

variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig.	p	Ket
<i>Fear of Missing out</i>	36,157	5.973	1,205	0,109	$\geq 0,05$	Normal
Kepercayaan diri	92.728	11.143	1,238	0,093	$\geq 0,05$	Normal

Uji normalitas skala kepercayaan diri menghasilkan skor KS-Z sebesar 1,238 dengan taraf 0,093 ( $p > 0,05$ ), sedangkan uji normalitas skala ON-FoMO menghasilkan hasil KS-Z sebesar 1,205 dengan taraf signifikansi 0,109 ( $p > 0,05$ ). Oleh karena itu, informasi untuk kedua variabel ini dianggap terdistribusi secara normal.

b. Uji linearitas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linier antara variabel terikat dan bebas. Uji linieritas pada penelitian menggunakan program SPSS versi 16. Data dapat dianggap linier apabila mencapai nilai F linieritas ( $p \geq 0,05$ ). Berdasarkan dari uji linieritas hubungan kepercayaan diri dengan FoMO memperoleh nilai  $F_{linier}$  sebesar 3,643 dengan signifikansi 0,059 ( $p \geq 0,05$ ), sehingga ditarik kesimpulan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang linier.

## 2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data korelasi *product moment* Pearson untuk menilai hipotesis penelitian. Penelitian ini memperoleh hasil nilai  $r_{xy} = -0,147$  dengan signifikansi  $p = 0,084$  ( $p \geq 0,01$ ). Temuan tersebut membantah hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara rasa percaya diri dengan rasa takut ketinggalan pada siswa kelas XI di SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang.

### 3. Analisis Tambahan

- a. Uji Perbedaan *Fear of Missing Out* antara laki-laki dan perempuan

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah siswa laki-laki dan perempuan di SMA Islam Sultan Agung 01 memiliki tingkat FoMO yang berbeda. Dengan rata-rata skor laki-laki sebesar 35,02 dan rata-rata skor perempuan 36,83, pada analisis *sample independent t-test* menghasilkan nilai  $t = -1,745$  dengan signifikansi 0,083 ( $p > 0,05$ ), yang menggambarkan bahwa tidak ada perbedaan pada siswa laki-laki dan siswa perempuan.

#### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Tujuan dari deskripsi variabel data adalah sebagai sumber informasi tentang tingkat kepercayaan diri dan *fear of missing out*. Tujuan kategorisasi subjek adalah membagi subjek ke dalam kategori-kategori berdasarkan karakteristik penelitian. distribusi normal dibagi menjadi enam bagian yang sama besar berdasarkan deviasi standar (Azwar, 2012). Pada tabel 14 berikut memaparkan kategorisasi skor.

**Tabel 13. Norma kategori skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < x$	Sangat tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < x \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < x \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < x \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$\mu \leq - 1,5 \sigma$	Sangat rendah

Keterangan :

X : skor yang diperoleh

$\sigma$  : standar deviasi

$\mu$  : Mean

#### 1. Deskripsi Data Skor ON-Fomo

Skala ON-FoMO memiliki 15 aitem dengan daya beda aitem yang tinggi, yang mana mencakup skor berkisar 1-4. Skor terkecil diperoleh adalah 15 yang didapat dari (15x1), skor tertinggi adalah 60 yang didapat dari (15x4) dengan rentang skor 45 (60-15). Mean hipotetik dari penelitian

ini adalah 37,5 ( $\{15+60\} : 2$ ) dan standar deviasi hipotetik sebesar 7,5 ( $\{60-15\} : 6$ ).

Skala ON-FoMO menghasilkan nilai empiris, skor minimal 16 dan skor maksimal 55,. Standar deviasinya adalah 5,975 dan mean empirisnya adalah 36,16. Tabel 15 memberikan penjelasan mengenai skor skala ini.

**Tabel 14. Deskripsi Skor Skala ON-FoMO**

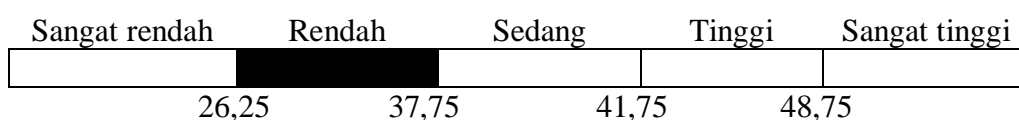
Deskripsi skor	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	16	15
Skor maksimum	55	60
Mean (M)	36,16	37,5
Standar deviasi (SD)	5,974	7,5

Berdasarkan norma kategorisasi pada penelitian ini, diperoleh mean empirik sebesar 36,6. Berdasarkan nilai mean empirik tersebut mengindikasikan bahwa subjek penelitian ini termasuk dalam kategori rendah didalam populasinya. Berikut tabel 16 yang menyajikan kategorisasi skor skala.

**Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala ON-FoMO**

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$48,75 < X$	Sangat tinggi	3	2,1%
$41,25 < X \leq 48,75$	Tinggi	20	14,3%
$37,75 < X \leq 41,25$	Sedang	36	25,7%
$26,25 < X \leq 37,75$	Rendah	74	52,9%
$X \leq 26,25$	Sangat rendah	7	5%
Total		140	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi dapat hasil bahwa 3 responden dengan presentase 2,1% mempunyai FoMO yang sangat tinggi, 20 responden dengan presentase 14,3% mempunyai FoMO yang tinggi, 36 responden dengan presentase 25,7% mempunyai FoMO sedang, sebanyak 7 responden dengan presentase 5% mempunyai FoMO sangat rendah, dan sebanyak 74 responden dengan 52,9% mempunyai FoMO yang rendah. Maka hasil tersebut membuktikan bahwa rata-rata siswa kelas XI mempunyai FoMO yang rendah. Berikut ini rentang skor skala FoMO :



**Gambar 1. 1 Rentang Skor Skala ON-FoMO**

## 2. Deskripsi Data Skor Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri mempunyai 32 aitem dengan daya beda aitem yang tinggi, yang mana mencakup skor berkisar 1-4. Skor terkecil diperoleh adalah 32 yang didapat dari (32x1) skor tertinggi adalah 128, didapat melalui (32x4) dengan rentang skor 96 (128-32). Mean hipotetik dari penelitian ini adalah 80 ( $\{32+128\} : 2$ ) serta standar deviasi hipotetik sebesar 16 ( $\{128-32\} : 6$ ).

Skala kepercayaan diri memperoleh skor minimalnya yakni 61 serta skor maksimalnya adalah 128 dan mean empirik sebesar 92,73 dengan standar deviasi sebesar 11,143. Berikut deskripsi mengenai skor skala ini disajikan dalam tabel 17.

**Tabel 16. Deskripsi Skor Kepercayaan diri**

Deskripsi skor	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	61	32
Skor maksimum	128	128
Mean (M)	92,73	80
Standar deviasi (SD)	11,143	16

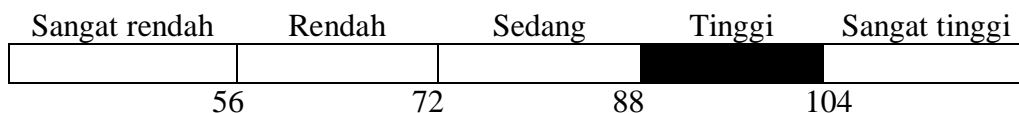
Menurut norma kategorisasi pada penelitian ini, diperoleh mean empirik sebesar 92,73. Hasil tersebut mengindikasikan subjek penelitian ini termasuk dalam kategori tinggi didalam populasinya. Berikut tabel 18 yang menyajikan kategorisasi skor skala.

**Tabel 17. Kategorisasi Skor Skala Kepercayaan diri**

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$104 < X$	Sangat tinggi	19	13,6%
$88 < X \leq 104$	Tinggi	75	53,6%
$72 < X \leq 88$	Sedang	43	30,7%
$56 < X \leq 72$	Rendah	3	2,1%
$X \leq 56$	Sangat rendah	0	0%
Total		140	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi dapat dilihat bahwa 3 responden dengan presentase 2,1% mempunyai kepercayaan diri yang rendah, 43 responden dengan presentase 30,7% mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, 19 responden dengan presentase 13,6% mempunyai kepercayaan diri sangat tinggi dan sebanyak 75 responden dengan 53,6% mempunyai kepercayaan

diri yang tinggi. Maka hasil tersebut membuktikan bahwa rata-rata siswa kelas XI mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Berikut ini rentang skor skala FoMO :



**Gambar 1. 2 Rentang Skor Skala Kepercayaan Diri**

### E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan FOMO pada siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang. Hipotesis yang diajukan, bahwa pada kalangan siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan FoMO. Namun menurut hasil penelitian yang dilaksanakan pada variabel kepercayaan diri dengan FoMO pada siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang didapat hasil koefisiensi korelasi sebesar  $-0,147$  dengan signifikasi  $p= 0,089$  ( $p>0,01$ ). Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa di kalangan siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung tidak terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan FoMO. Maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini ditolak dengan tidak terbuktinya hubungan antara kepercayaan diri dengan FoMO pada siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang.

Keterbukaan informasi dan kemudahan berbagi dan mengakses informasi memberikan kemudahan bagi individu untuk mengetahui berbagai hal. Keterbukaan ini memberikan kemudahan untuk saling terjalin satu sama lain antar individu. Kebutuhan akan keterhubungan dengan individu lain menjadi satu komponen dasar kebutuhan psikologis bagi manusia (Hamzah & Publik, 2019). Dengan perkembangan teknologi mempermudah kita untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Namun perkembangan teknologi memiliki andil pada tingkat kepercayaan diri individu. Adapun kepercayaan diri membantu individu untuk berinteraksi serta berhubungan dengan orang lain. Individu yang kepercayaan dirinya baik akan lebih banyak menghabiskan waktunya dengan

berinteraksi dan berhubungan secara langsung dengan individu lain, sedangkan individu yang mempunyai kepercayaan diri rendah lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain *handphone* (Annisa dkk, 2020). Hal tersebut bertujuan untuk memenuhi kebutuhan akan terhubung dengan individu lain, namun dengan menggunakan internet, dengan tingginya intensitas penggunaan internet tersebut membuat individu tersebut cenderung merasa cemas apabila tertinggal informasi terbaru yang ada di internet, maka tanpa sadar individu tersebut akan berulang kali mengecek *handphonenya* (Akbar et al., 2018).

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kepercayaan diri tidak mempunyai hubungan dengan *fear of missing out* pada siswa SMA, yang mana hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian terdahulu mengenai hubungan kepercayaan diri dengan FoMO pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean dengan  $r = -0,472$  dan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p > 0,005$ ). Hipotesis pada penelitian tersebut sama dengan hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yakni ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan FoMO (Kalisna & Wahyumiani, 2021).

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* yakni gender dan usia (Przybylski dkk (2013). Przybylski dkk (2013) mengungkap, adanya hubungan negatif gender dan usia individu pada kecenderungan akan perilaku *fear of missing out*. Menurut hasil *independent sample t-test* pada variabel *fear of missing out* antara laki-laki dan perempuan pada penelitian ini memperoleh nilai  $t = -1,745$  dengan signifikansi  $0,083$  ( $p \geq 0,05$ ) dengan rerata skor laki-laki sebesar  $35,02$  dan rerata skor perempuan  $36,83$ . Hasil tersebut menggambarkan bahwa tidak ada perbedaan *fear of missing out* antara siswa laki-laki dengan siswa perempuan.

## F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan yang dialami pada penelitian ini berpengaruh terhadap hasil penelitian yakni.

1. Subjek yang diwawancarai pada studi pendahuluan tidak mewakili populasi dari segi jumlah sebab hasil deskripsi data pada variabel *fear of missing out* menunjukkan sebagian besar berada pada kategori sedang menuju rendah dan hasil tersebut tidak sesuai dengan hasil pada studi pendahuluan yang mengungkapkan bahwa *fear of missing out* pada siswa SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang tergolong tinggi.
2. Pada tahapan menentukan klasifikasi subjek penelitian, peneliti masih melakukan beberapa kekeliruan dengan tidak menuliskan atau memverifikasi intensitas penggunaan *handphone* pada skala yang disebarkan.





## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Menurut hasil penelitian ini, maka ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *fear of missing out* pada siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang. Kesimpulannya bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini tidak dapat diterima.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Responden Penelitian

Kemajuan teknologi, mudahnya akses internet dan juga kemudahan dalam berbagi dan mencari informasi saat ini menjadi dampak dari kemajuan internet namun tidak sedikit juga dampak negatif dari internet yang menjadi faktor untuk terjadinya FoMO pada individu. Disarankan untuk responden agar terus mempertahankan tingkat kepercayaan dirinya sehingga tingkat FoMO rendah.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Papa peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian dengan variabel yang serupa, harapannya dapat melakukan dengan subjek kelompok yang lain. Selain itu dengan variabel bebas yang lain yang mungkin lebih memiliki pengaruh atau hubungan yang lebih dibanding ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). *Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) pada remaja kota samarinda 1*. 7(2).
- Annisa, A. S. A. N., Yuliadi, I., & Nugroho, D. (2020). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Whatsapp Pada Mahasiswa Kedokteran 2018. *Wacana*, 12(1), 86–109. <https://doi.org/10.13057/wacana.v12i1.170>
- Ayuningtyas, R. F., & Wiyono, B. D. (2020). Studi Mengenai Kecanduan Internet dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 413–419. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33592>
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Pustaka Pelajar.
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). *Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo Youth Communication Behavior with FoMo Trends*.
- Christy, C. C. (2022). *FoMo di media sosial dan e-WoM : pertimbangan berbelanja daring pada*. 6(March), 331–357. <https://doi.org/10.25139/jsk.v6i1.3742>
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social Environment terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20.
- Ghufron, M. nu., & Rini, R. S. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Ar-ruzz Media.
- Hamzah, I. F., & Publik, K. (2019). *Aplikasi Self-Determination Theory pada Kebijakan Publik Era*. 1(September), 66–73.
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(03), 1–11.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41122>

- Hikmah, N., & Duryati. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Subjective Well Being Pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 13(1), 22–33. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v13i1.1131>
- Hurlock, E. B. (1998). *Psikologi Perkembangan* (Edisi 5). PT. Gelora Aksara Pratama Erlangga.
- Imaddudin. (2020). Fear of Missing Out (Fomo) Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. *JPRMEDCOM: Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal*, 2(1), 24–39. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JPRMEDCOM>
- Kalisna, M. D., & Wahyumiani, N. (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), 282–285. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i2.1574>
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Latief, N. S. A., & Retnowati, E. (2018). Kesepian Dan Harga Diri Sebagai Prediksi Dari Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 5(3). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5593>
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian*. Bumi Aksara.
- Nurhuda, W. (2019). *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Medan Area*.
- Nurjannah, S., Tekeng, Y., & Alsa, A. (2016). Peranan Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis dan Orientasi Tujuan Mastery Approach terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri. 43, 85–106.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*.
- Opsiviantoto, M. B., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Kepercayaan diri

- pada remaja : Menguji perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh peranan Pendahuluan. *Journal of Psychological Research E-ISSN: 2776-1991*, 3(1), 107–116. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/download/861/603>
- Pandi. (2022). *APJII di Indonesia Digital Outlook 2022*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. [https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022\\_857](https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022_857)
- 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, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148. <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>
- Putri, N. K. A., & Swand, N. L. I. D. (2023). *Peran citra diri dan komparasi sosial terhadap kepercayaan diri remaja yang berprofesi sebagai model di kota Denpasar*. 14(1), 117–131.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Rayani, D., & Raharja, J. T. (2017). Hubungan Perilaku Bullying Di Media Sosial Dengan Sikap Percaya Diri Siswa Kelas X Di Smkn 4 Mataram. *Journal Realita*, 2(2), 345–349.
- Rayes, T. A. (2017). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecenderungan smartphone Addiction Pada remaja*. 2004, 6–25.
- Reagle, J. (2015). *Following the Joneses : FOMO and conspicuous sociality*. Frist Monday. <https://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/download/6064/4996>
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.29210/02018190>
- Siregar, N. I. (2021). *Pengaruh aktualisasi diri, Fear of Missing Out (Fomo), dan*

*regulasi diri terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok pada remaja.* [http://digilib.uinsby.ac.id/52547/%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/52547/1/Nurul Inayah Siregar\\_J01217038.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/52547/%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/52547/1/Nurul%20Inayah%20Siregar_J01217038.pdf)

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sutarsih, T., Wulandari, V. C., Untari, R., Kusumatriana, A. L., Maratis, J., Hasyati, A. N., Syakilah, A., Oktora, R., & Fernando, E. (2021). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2021*. BADAN PUSAT STATISTIK. <https://www.bps.go.id/publication/2022/09/07/bcc820e694c537ed3ec131b9/statistik-telekomunikasi-indonesia-2021.html#:~:text=Menurut data BPS dari hasil,dan perubahan menuju masyarakat informasi.>

Syahputra1, A., & Rifandi, D. (2021). Hubungan Intensitas Media Sosial Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal the Relationship Between Social Media Intensity and Self-Confidence in Early Adolescents. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 2615–109.

Yusuf. (2005). *Percaya Diri*. Gema Insani.

