

## **SELF-EFFICACY DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA REMAJA**

Glenn Joan Halim<sup>1</sup>, Monika<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Psikologi, Universitas Tarumanagara

Alamat e-mail : [glenn.705210160@stu.untar.ac.id](mailto:glenn.705210160@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>, [monika@fpsi.untar.ac.id](mailto:monika@fpsi.untar.ac.id)<sup>2</sup>

### **ABSTRACT**

*This study aims to examine the relationship between self-efficacy and Fear of Missing Out (FoMO) in high school students. Self-efficacy is an individual's belief in their ability to manage and complete tasks, while FoMO is anxiety that arises due to feeling left behind from social experiences that are considered important. This study used a quantitative correlational approach, with 213 high school students as participants. Data collection was carried out using the Self-Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C) scale and the standardized Fear of Missing Out Scale (FoMOs). The results of data analysis using the Spearman correlation method showed a significant negative relationship between self-efficacy and FoMO ( $r = -0.254$ , and  $p = 0.000 < 0.05$ ). These findings indicate that students with high levels of self-efficacy tend to have lower levels of FoMO.*

**Keywords:** : self-efficacy, Fear of Missing Out (FoMO), high school students

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara self-efficacy dan Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa SMA. Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola dan menyelesaikan tugas, sementara FoMO adalah kecemasan yang muncul akibat merasa tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap penting. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dengan partisipan sebanyak 213 siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Self-Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C) dan skala Fear of Missing Out Scale (FoMOs) yang telah terstandarisasi. Hasil analisis data dengan metode korelasi spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan FoMO ( $r = -0.254$ , dan  $p = 0.000 < 0.05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah.

**Kata Kunci:** self-efficacy, Fear of Missing Out (FoMO), siswa SMA.

### **A. Pendahuluan**

Beberapa tahun terakhir, penggunaan media sosial di kalangan remaja, mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut laporan terbaru

dari Datareportal (2023), Indonesia memiliki sekitar 167 juta pengguna media sosial aktif per Januari 2023, dengan penetrasi sebesar 60% dari total populasi. Di antara pengguna

media sosial ini, remaja dan dewasa muda (usia 13-24 tahun) merupakan kelompok yang paling dominan.

Penggunaan media sosial yang tinggi ini diduga dapat membawa dampak pada kesehatan mental, salah satunya adalah munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO didefinisikan sebagai kecemasan atau kekhawatiran bahwa orang lain mungkin sedang menikmati pengalaman yang lebih menyenangkan atau penting, yang tidak dialami oleh individu tersebut (Przybylski *et al.*, 2013).

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Kemp dan We Are Social (2023) yang menemukan bahwa FoMO berkorelasi dengan gejala depresi (32%) dan kecemasan (28%) di kalangan remaja, terutama individu yang memiliki harga diri rendah (Kemp & We Are Social, 2023). Global Web Index (GWI) juga melaporkan bahwa 63% remaja di Indonesia melaporkan mengalami kecemasan terkait dengan aktivitas sosial mereka di media sosial, menunjukkan tingkat tekanan sosial yang tinggi (GWI, 2023).

Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja, fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi semakin relevan. FoMO, yang diartikan sebagai perasaan cemas karena takut ketinggalan informasi atau pengalaman yang dianggap penting, telah dikaitkan dengan berbagai dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, termasuk peningkatan kecemasan dan depresi (Przybylski *et al.*, 2013).

Berdasarkan teori dari Bandura (1997), salah satu aspek penting dalam mengatasi kecemasan adalah *self-efficacy*. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi umumnya lebih percaya diri dalam mengelola tekanan sosial serta memiliki keyakinan diri yang kuat bahwa individu dapat mengendalikan situasi dan tetap fokus pada prioritasnya (Bandura, 1997).

Terdapat konsep psikologis yang diperkenalkan oleh Bandura (1997) yaitu *self-efficacy*, yang mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan demi mencapai tujuan tertentu. Bandura (1997) menekankan bahwa *self-efficacy* memiliki peran krusial dalam memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak dalam berbagai situasi. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung menunjukkan rasa percaya diri lebih besar dalam menghadapi tantangan, bersikap lebih gigih dalam menghadapi kesulitan, dan lebih mampu mengatasi tekanan atau stres. Sebaliknya, individu yang memiliki *self-efficacy* rendah berpotensi merasakan keraguan terhadap kemampuan pribadi, lebih rentan menyerah di tengah hambatan, serta cenderung menghadapi kecemasan pada tingkat yang lebih tinggi (Bandura, 1997).

Schunk dan Mullen (2012) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan

tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Konsep ini juga berkaitan erat dengan bagaimana seseorang memandang keberhasilan sebagai hasil dari usaha dan keterampilan yang dimiliki. Keyakinan tersebut tidak hanya memotivasi individu untuk terus belajar, tetapi juga mendorong mereka untuk fokus pada pencapaian yang bermakna dan berorientasi pada tujuan.

*Self-efficacy* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, yang secara langsung atau tidak langsung dapat memengaruhi keyakinan individu terhadap kemampuannya. Menurut Bandura (1997), empat sumber utama yang memengaruhi *self-efficacy* adalah pengalaman langsung (*mastery experiences*), pengalaman vikarius (*vicarious experiences*), persuasi sosial (*social persuasion*), dan kondisi fisiologis maupun emosional (*physiological and affective states*). Pengalaman langsung, yang dianggap sebagai faktor paling penting, muncul ketika seseorang berhasil menyelesaikan tugas tertentu, sehingga memperkuat keyakinan pada kemampuannya. Pengalaman vikarius terjadi saat seseorang mengamati keberhasilan orang lain yang dianggap setara, memberikan keyakinan bahwa mereka juga mampu. Persuasi sosial, seperti dorongan atau umpan balik positif dari orang lain, dapat meningkatkan rasa percaya diri individu. Terakhir, kondisi fisiologis dan emosional, seperti tingkat stres atau kecemasan, juga memainkan peran signifikan karena kondisi

negatif dapat melemahkan keyakinan diri, sedangkan emosi positif memperkuatnya (Schunk & DiBenedetto, 2020). Kombinasi dari faktor-faktor ini menjadikan *self-efficacy* sebagai suatu hal yang dipengaruhi oleh lingkungan, pengalaman pribadi, dan interaksi sosial.

FoMO juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama yang memengaruhi FoMO adalah kebutuhan mendasar manusia untuk merasa terhubung secara sosial. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung merasa cemas kehilangan peluang sosial yang dianggap penting (Abel et al., 2016). Selain itu, kurangnya kontrol diri atau pengelolaan waktu yang efektif juga dapat memperburuk FoMO karena individu merasa sulit untuk menetapkan prioritas dan membatasi eksposur terhadap media sosial (Przybylski et al., 2013).

Terdapat penelitian sebelumnya yang relevan mengenai hubungan *self-efficacy* dengan FoMO oleh Dwiyantri dan Nuryanti (2023). Penelitian tersebut mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan mahasiswa yang tengah menyusun skripsi mereka setelah pandemi Covid-19. Mahasiswa yang mempunyai tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung mengalami FoMO yang lebih rendah, karena individu lebih percaya diri dalam mengelola waktu dan tekanan sosial yang muncul selama proses akademik.

Terdapat penelitian lain terkait FoMO yang dilakukan oleh Kusumaisna (2023) yang memberikan wawasan tentang bagaimana intensitas penggunaan media sosial berkontribusi terhadap FoMO. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya individu yang lebih sering menggunakan media sosial cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi, karena individu lebih sering terpapar pada aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain.

Penelitian kali ini dapat memahami bagaimana *self-efficacy* dapat berhubungan dengan tingkat FoMO, khususnya pada siswa SMA di Indonesia. Penelitian ini secara khusus berfokus pada siswa SMA di Indonesia, yang memiliki karakteristik budaya, sosial, serta pemakaian media sosial yang berbeda. Oleh karenanya, studi ini memberikan wawasan baru tentang bagaimana hubungan *self-efficacy* dan FoMO muncul dalam konteks budaya Indonesia yang beragam.

## **B. Metode Penelitian**

### **a. Jenis Penelitian**

Penelitian ini memakai metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode kuantitatif dipilih karena tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur serta menganalisis hubungan numerik antara variabel *self-efficacy* dan variabel FoMO. Pendekatan korelasional digunakan untuk melihat sejauh mana hubungan antara kedua variabel tersebut, tanpa ada intervensi langsung terhadap partisipan penelitian.

### **b. Teknik Sampling**

Pengambilan data dilakukan dengan peneliti datang ke kelas, lalu memperkenalkan diri serta memberi tahu tujuan dari kegiatan pengambilan data kepada siswa yang menjadi partisipan. Setelah disetujui, peneliti mulai memberikan link kuesioner berupa *Google Form* kepada ketua kelas, lalu disebarakan oleh ketua kelas kepada siswa yang lain melalui grup kelas. Setelah seluruh siswa sudah mengakses link kuesioner yang diberikan, siswa mulai mengerjakan kuesioner dalam rentang waktu 5-15 menit pengerjaan. Setelah seluruh partisipan sudah menyelesaikan kuesioner, peneliti pamit dan mengucapkan terima kasih atas partisipasinya kepada para siswa.

### **c. Karakteristik Partisipan**

Pada penelitian ini, pemilihan partisipan didasarkan pada kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini mencakup beberapa aspek penting, yaitu: (1) Usia, (2) Kelas, dan (3) Jenis Kelamin.

Siswa yang menjadi partisipan berada dalam rentang usia 14-18 tahun, yang merupakan usia rata-rata siswa SMA pada umumnya di Indonesia. Partisipan berasal dari kelas 10, 11, dan 12 di tingkat SMA. Penelitian ini melibatkan siswa dari berbagai jenis kelamin (laki-laki serta perempuan) untuk memastikan bahwa data yang diperoleh mencakup perspektif yang beragam.

### **d. Proses pengambilan data**

Pengambilan data dilakukan dengan peneliti datang ke kelas, lalu

memperkenalkan diri serta memberi tahu tujuan dari kegiatan pengambilan data kepada siswa yang menjadi partisipan. Setelah disetujui, peneliti mulai memberikan link kuesioner berupa *Google Form* kepada ketua kelas, lalu disebar oleh ketua kelas kepada siswa yang lain melalui grup kelas. Setelah seluruh siswa sudah mengakses link kuesioner yang diberikan, siswa mulai mengerjakan kuesioner dalam rentang waktu 5-15 menit pengerjaan. Setelah seluruh partisipan sudah menyelesaikan kuesioner, peneliti pamit dan mengucapkan terima kasih atas partisipasinya kepada para siswa.

#### **e. Pengolahan dan Teknik Analisis Data**

Setelah pengumpulan data melalui kuesioner yang dibagikan kepada partisipan, langkah pertama adalah melakukan pengecekan kelengkapan data. Data yang kurang lengkap atau tidak valid akan dieliminasi dari analisis. Selanjutnya, data yang sudah bersih akan diinput ke dalam perangkat lunak statistik, yakni SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25.

Dalam penelitian ini, teknik analisis data diterapkan dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang menghubungkan *self-efficacy* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner akan diolah serta dianalisis memakai perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25. Proses analisis dimulai dengan analisis deskriptif, yang mempunyai tujuan untuk memberi gambaran umum

tentang karakteristik partisipan serta distribusi nilai dari variabel penelitian, seperti mean, standar deviasi, dan frekuensi distribusi.

Selanjutnya, sebelum melakukan analisis lebih lanjut, uji asumsi dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik. Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data memiliki distribusi yang normal, sedangkan uji linearitas bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan linear antara variabel *self-efficacy* dan FoMO.

Setelah uji asumsi klasik terpenuhi, uji korelasi digunakan untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan FoMO. Uji korelasi ini akan memberikan informasi mengenai kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel. Apabila nilai  $p < 0,05$ , maka hubungan antara *self-efficacy* dan FoMO dianggap signifikan secara statistik. Hasil analisis ini kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan antara kedua variabel.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **Hasil Pembahasan**

##### **1. Uji Normalitas**

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengidentifikasi apakah data yang dikumpulkan mengikuti distribusi normal atau tidak. Hasil uji ini akan menentukan pilihan metode analisis korelasi yang sesuai. Apabila data memiliki distribusi normal, maka metode korelasi *Pearson* akan diterapkan. Sebaliknya, jika data tidak terdistribusi secara normal, analisis

akan menggunakan metode korelasi *Spearman*.

Peneliti melakukan uji normalitas memakai teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Data akan dikatakan terdistribusi normal jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) diatas 0.05, jika dibawah 0.05 maka data tidak terdistribusi normal. Pada studi ini didapat nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yakni  $0.00 \leq 0.05$  yang mengartikan bahwasannya data tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk melakukan uji korelasi akan meggunakan metode korelasi *spearman*

## **2. Analisis Data Utama**

### **Uji Korelasi**

Dalam penelitian ini, analisis korelasi diterapkan untuk mengidentifikasi hubungan signifikan antara dua variabel. Karena data tidak terdistribusi secara normal, metode korelasi *Spearman* akan digunakan. Jika hasil uji korelasi menunjukkan  $p < 0.05$ , maka hal tersebut mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Arah hubungan bisa ditentukan melalui koefisien korelasi ( $r$ ), yang bernilai positif maupun negatif.

Hasil analisis korelasi antara variabel *self-efficacy* dan *Fear of Missing Out (FoMO)* menunjukkan nilai  $r = -0,254$  dengan  $p = 0,000 < 0,05$ . Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-efficacy*, maka semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)*

### **Uji Korelasi antara Dimensi *Self-Efficacy* dengan Variabel *Fear of Missing Out (FoMO)***

Dalam penelitian ini, uji korelasi dilakukan kembali namun guna mengetahui hubungan yang signifikan antara dimensi dari kedua variabel. Dikarenakan variable *FoMO* bersifat unidimensional, maka uji korelasi dilakukan antara masing-masing ketiga dimensi dari *self-efficacy* yakni *academic self-efficacy*, *social self-efficacy*, serta *emotional self-efficacy* dengan variable *FoMO*. Uji korelasi antara dimensi *self-efficacy* dengan *FoMO* dilakukan memakai metodi korelasi *spearman* dikarenakan data tidak terdistribusi normal. Jika hasil uji korelasi menunjukkan  $p < 0.05$ , maka bisa disimpulkan bahwasannya terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi dan variabel tersebut. Arah hubungan ini bisa dilihat melalui koefisien korelasi ( $r$ ) yang mempunyai nilai positif atau negatif.

Hasil uji korelasi antara dimensi *academic self-efficacy* dengan *FoMO* menunjukan nilai  $r = -0.206$ , serta  $p = 0.003 < 0.05$ , dilanjutkan dengan hasil uji korelasi antara dimensi *social self-efficacy* dengan *FoMO* menunjukkan nilai  $r = -0.264$ , serta  $p = 0.000 < 0.05$ , dan hasil uji korelasi antara dimensi *emotional self-efficacy* dengan *FoMO*. Dari hasil uji korelasi tersebut, maka bisa disimpulkan bahwasannya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ketiga variabel *self-efficacy* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

## **3. Analisis Data Tambahan**

**Uji Beda Variabel *Self-Efficacy* Berdasarkan Jenis Kelamin**

Peneliti menerapkan uji beda untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada *self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin. Uji beda ini menggunakan *Mann-*

*Whitney U Test* karena hanya terdapat 2 kelompok pada jenis kelamin, yaitu Laki-Laki serta Perempuan. Uji beda menunjukkan bahwasannya tidak ada perbedaan yang signifikan dalam *self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin ( $p = 0.711 > 0.05$ ).

**Tabel 1. Hasil Uji Beda Variabel *Self-Efficacy* Berdasarkan Jenis Kelamin**

|                      | Jenis Kelamin | N   | Mean Rank |
|----------------------|---------------|-----|-----------|
| <i>Self-Efficacy</i> | Laki-Laki     | 111 | 108.50    |
|                      | Perempuan     | 102 | 105.37    |
|                      | Total         | 213 |           |

**Uji Beda Variabel *Self-Efficacy* Berdasarkan Usia**

Peneliti melaksanakan uji beda untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada *self-efficacy* berdasarkan usia. Uji beda ini memakai *Kruskal-Wallis Test* karena data tidak terdistribusi normal

dan terdapat lebih dari 2 kelompok pada usia, yaitu usia 14 tahun, 15 tahun, 16 tahun, 17 tahun, serta 18 tahun. Uji beda menunjukkan bahwasannya tidak ada perbedaan signifikan dalam *self-efficacy* berdasarkan usia ( $p = 0.564 > 0.05$ ).

**Tabel 2. Hasil Uji Beda Variabel *Self-Efficacy* Berdasarkan Usia**

|                      | Usia     | N   | Mean Rank |
|----------------------|----------|-----|-----------|
| <i>Self-Efficacy</i> | 14 Tahun | 7   | 91.79     |
|                      | 15 Tahun | 62  | 111.67    |
|                      | 16 Tahun | 60  | 111.08    |
|                      | 17 Tahun | 67  | 105.84    |
|                      | 18 Tahun | 17  | 105.84    |
|                      | Total    | 213 |           |

**Uji Beda Variabel *Self-Efficacy* Berdasarkan Kelas**

Peneliti melaksanakan uji beda guna mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan pada *self-efficacy* berdasarkan kelas. Uji beda ini menggunakan *Kruskal-Wallis Test*

karena data tidak terdistribusi normal serta terdapat lebih dari 2 kelompok pada kelas, yakni kelas 10, kelas 11, dan kelas 12. Uji beda menunjukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam *self-efficacy* berdasarkan usia ( $p = 0.898 > 0.05$ ).

**Tabel 3. Hasil Uji Beda Variabel *Self-Efficacy* Berdasarkan Kelas**

|                      | Usia     | N  | Mean Rank |
|----------------------|----------|----|-----------|
| <i>Self-Efficacy</i> | Kelas 10 | 68 | 105.60    |
|                      | Kelas 11 | 74 | 105.64    |

|          |     |        |
|----------|-----|--------|
| Kelas 12 | 71  | 109.77 |
| Total    | 213 |        |

Uji Beda Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) Berdasarkan Jenis Kelamin.

Peneliti melaksanakan uji beda guna mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan pada FoMO menurut jenis kelamin. Uji beda ini menggunakan *Mann-Whitney U Test* karena hanya

terdapat 2 kelompok pada jenis kelamin, yakni Laki-Laki serta Perempuan. Uji beda menunjukkan bahwasannya tidak terdapat perbedaan signifikan dalam FoMO menurut jenis kelamin ( $p = 0.971 > 0.05$ ).

**Tabel 4. Hasil Uji Beda Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) Berdasarkan Jenis Kelamin**

|      | Jenis Kelamin | N   | Mean Rank |
|------|---------------|-----|-----------|
| FoMO | Laki-Laki     | 111 | 106.85    |
|      | Perempuan     | 102 | 107.16    |
|      | Total         | 213 |           |

Uji Beda Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) Berdasarkan Usia

Peneliti melaksanakan uji beda guna mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan pada FoMO menurut usia. Uji beda ini menggunakan *Kruskal-Wallis Test* karena data tidak terdistribusi normal serta terdapat lebih dari 2 kelompok pada usia, yakni usia 14 tahun, 15

tahun, 16 tahun, 17 tahun, serta 18 tahun. Uji beda menunjukkan bahwasannya tidak ada perbedaan signifikan dalam FoMO berdasarkan usia ( $p = 0.170 > 0.05$ ).

**Tabel 5. Hasil Uji Beda Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) Berdasarkan Usia**

|      | Usia     | N   | Mean Rank |
|------|----------|-----|-----------|
| FoMO | 14 Tahun | 7   | 103.50    |
|      | 15 Tahun | 62  | 96.67     |
|      | 16 Tahun | 60  | 105.67    |
|      | 17 Tahun | 67  | 110.13    |
|      | 18 Tahun | 17  | 138.47    |
|      | Total    | 213 |           |

Uji Beda Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) Berdasarkan Kelas

Peneliti melaksanakan uji beda guna mengetahui apakah ada

perbedaan yang signifikan pada FoMO menurut usia. Uji beda ini menggunakan *Kruskal-Wallis Test* karena data tidak terdistribusi normal

serta terdapat lebih dari 2 kelompok pada kelas, yakni kelas 10, kelas 11, dan kelas 12. Uji beda menunjukan bahwasannya tidak adanya

perbedaan yang signifikan pada FoMO menurut kelas ( $p = 0.175 > 0.05$ ).

**Tabel 6. Hasil Uji Beda Variabel Fear of Missing Out (FoMO) Berdasarkan Kelas**

|      | Usia     | N   | Mean Rank |
|------|----------|-----|-----------|
| FoMO | Kelas 10 | 68  | 105.60    |
|      | Kelas 11 | 74  | 105.64    |
|      | Kelas 12 | 71  | 109.77    |
|      | Total    | 213 |           |

#### D. Kesimpulan

Penelitian yang mengkaji hubungan antara *self-efficacy* dan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada siswa SMA menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, kedua variabel memiliki hubungan yang berlawanan, di mana semakin rendah tingkat *self-efficacy*, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami siswa, dan sebaliknya, semakin tinggi *self-efficacy*, semakin rendah tingkat FoMO pada siswa SMA. Hasil ini sesuai dengan hipotesis penelitian dengan  $H_0$  ditolak serta  $H_1$  diterima, bahwa adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*

Hasil dari analisis uji perbedaan menunjukan bahwa tidak adanya perbedaan signifikan pada variabel *self-efficacy* menurut jenis kelamin, usia, serta kelas pada siswa SMA. Pada variabel FoMo juga tidak adanya perbedaan signifikan menurut jenis kelamin, usia, serta kelas pada siswa SMA.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style, and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72.

- <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Steca, P., & Malone, P. S. (2006). Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: A study at the school level. *Journal of School Psychology*, 44(6), 473-490.
- <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.001>
- Datareportal. (2023). Digital 2023: Indonesia. Datareportal.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.
- <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Dwiyanti, N., & Nuryanti, S. (2023). The Relationship Between Fear of Missing Out (FOMO) and Self-Efficacy of Students Working on Their Thesis Post-Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 4(2), 106-114.
- <https://doi.org/10.37278/jipsi.v4i2.561>
- Global Web Index (GWI). (2023). *GWI Report: The Fear of Missing Out among Generation Z*.
- Kemp, S., & We Are Social. (2023). Digital 2023: *Global Overview Report*.
- Kusumaisna, K. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 749-764.
- <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.54049>
- Muris, P. A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 23, 145-149 (2001).
- <https://doi.org/10.1023/A:1010961119608>
- Phan, H. P., & Ngu, B. H. (2018). Teaching students to self-regulate their learning: The role of social persuasion and psychological empowerment. *Educational Psychology*, 38(5), 656-674.
- <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1390078>
- 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>
- Rahmanita, L., & Hastuti, R. (2024). Pengaruh Religious Commitment dan Self-Efficacy terhadap Academic Dishonesty pada Siswa SMA X Negeri di Jakarta Barat.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social-

emotional learning: Theory, research, and practice. Contemporary Educational Psychology, 60, 101830. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101830>

- Schunk, D. H., & Mullen, C. A. (2012). Self-efficacy as an engaged learner. In S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (pp. 219–235). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7_10)
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2008). Sources of self-efficacy in school: Critical review of the literature and future directions. *Review of Educational Research, 78*(4), 751–796. <https://doi.org/10.3102/0034654308321456>
- Walangitan, Z. T. Q., & Dewi, F. I. R. (2024). Harga diri dan kepuasan hidup sebagai prediktor Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Psikologi Remaja Indonesia, 8*(2), 123-135. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27186.2024>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>