

HUBUNGAN ANTARA *SYNDROM FEAR OF MISSING OUT* DENGAN SIKAP PERCAYA DIRI SISWA SMAN 3 PALU

Nurul Izzha¹, Ridwan Syahrani², Munifah³, Micha Felayati Silalahi⁴

Universitas Tadulako Sulawesi Tengah¹²³⁴

e-mail: nurulizzha4@gmail.com

ABSTRAK

Mencari tahu bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa berhubungan dengan FOMO (Fear of Missing Out) mereka adalah tujuan utama dari riset ini. Riset ini menggunakan dua kuesioner untuk mengumpulkan data: satu mengukur tingkat kepercayaan diri siswa dan yang lainnya mengukur rasa takut mereka akan ketinggalan. Data digunakan untuk tujuan deskriptif dan inferensial, dengan tingkat signifikansi 95% dan rumus korelasi momen produk. Analisis deskriptif mengungkapkan persentase siswa berikut: 3,17% dengan FOMO yang sangat tinggi, 59,79% dengan FOMO tinggi, 36,51% dengan FOMO rendah, dan 0,53% dengan FOMO yang sangat rendah. Selain itu, 9,52% siswa memiliki kepercayaan diri yang sangat tinggi, 86,77% dengan kepercayaan diri yang tinggi, 3,70% dengan kepercayaan diri yang rendah, dan 0% dengan kepercayaan diri yang sangat rendah. Nilai koefisien $-0,027$ juga ditunjukkan dalam hasil uji inferensial. Karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel ($-0,027 < 0,1428$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel Fear of Missing Out Syndrome tidak berkorelasi dengan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci: *Syndrom Fear of Missing Out (FoMO), Kepercayaan Diri, Siswa*

ABSTRACT

Finding out how students' levels of self-confidence relate to their FOMO (Fear of Missing Out) is the primary goal of this research. This study used two questionnaires to gather data: one measuring students' levels of self-confidence and the other measuring their fear of missing out. The data were used for both descriptive and inferential purposes, with a significance level of 95% and the product moment correlation formula. Descriptive analysis revealed the following percentages of students: 3.17% with extremely high FOMO, 59.79% with high FOMO, 36.51% with low FOMO, and 0.53% with extremely low FOMO. Additionally, 9.52% of students had extremely high self-confidence, 86.77% with high self-confidence, 3.70% with low self-confidence, and 0% with extremely low self-confidence. A coefficient value of -0.027 was also shown in the inferential test results. As the computed r value is higher than the r table value ($-0.027 < 0.1428$), it can be concluded that the Fear of Missing Out Syndrome variable does not correlate with students' self-confidence.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO) Syndrome, Self-Confidence, Students*

PENDAHULUAN

Pernahkah anda merasa tertekan saat melihat foto-foto cantik dan lucu yang diunggah oleh teman, kerabat atau artis di media sosial. Pernahkah anda merasa tidak nyaman saat melihat teman-teman anda memiliki barang-barang brandid atau mungkin anda merasa tertekan mengetahui tertekan mengetahui teman-teman anda lebih dulu tahu tentang suatu berita dari pada anda. Merasakan sesuatu yang semakin mendesak di dalam diri . mungkin “kecemasan adalah kata yang paling tepat menggambarkan perasaan ini. Anda berpikir bahwa semua orang yang pernah anda lihat menjalani kehidupan yang lebih menarik, menyenangkan dan sukses dari pada anda. Jenis perasaan ini disebut FoMO , yang merupakan akronim dari *fear of Missing Out* (Hasanah, 2023)

Tanda kecemasan sosial adalah *Fear of Missing Out*, yang ditandai dengan kebutuhan untuk selalu mengetahui apa yang dilakukan orang lain. Individu yang menderita Sindrom ini akan merasa rendah diri, terhina, dan tertekan. Sebuah organisasi kesehatan masyarakat independen di Britania Raya, Inggris, yaitu *RSPH (Royal Society of Public Health)*, mengungkapkan di tahun 2017 sekitar 40% pengguna media sosial melaporkan mengalami *Fear of Missing Out*. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa sampel objek di bawah usia 30 tahun memiliki kecenderungan paling besar untuk menderita *Fear of Missing Out*. Wanita dilaporkan mengalami *Fear of Missing Out* lebih banyak dari pada pria (Irwandila, 2021).

Tidak dapat di pungkiri bahwa dampak dari fenomena *Fear of Missing Out* ini begitu besar, tak terkecuali bagi seorang siswa. Mereka berlomba-lomba untuk mengikuti tren terbaru, mencari informasi terkini, berita dan gossip selebriti yang sedang ramai di perbincangkan. Hal ini mereka lakukan agar mereka tidak merasa tertinggal dengan hal-hal yang sedang trending di dunia luar.

Perilaku takut ketinggalan ini juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, dan dapat menyebabkan seseorang kehilangan jato dirinya karena terlalu fokus pada sesuatu yang ada di luar daripada apa yang ada di dalam dirinya. Hal ini tentu saja berdampak negatif bagi kesehatan mental peserta didik. Karena pada saat mengikuti pembelajaran peserta didik harus siap fisik dan stabil mentalnya agar dapat menerima pembelajaran secara maksimal dan meningkatkan potensi yang dimilikinya. peserta didik yang menderita *Fear of Missing Out* akan terganggu mentalnya dan tentunya dapat berdampak pada segala aspek kehidupannya. Bagian penting dari perkembangan kepribadian remaja adalah rasa percaya diri. Interaksi sosial dan prestasi akademik siswa dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri mereka (Hasanah, 2023).

Siswa mengembangkan rasa percaya diri mereka melalui pengalaman di kelas dan hubungan mereka dengan orang-orang di sekitar mereka. Sifat ini menginspirasi mereka untuk bekerja keras dan meraih kesuksesan. Isolasi merupakan dampak umum bagi orang-orang yang menderita rasa percaya diri rendah karena konsep diri yang negatif dan kurangnya keyakinan pada bakat mereka sendiri. Bagi pikiran manusia, rasa percaya diri adalah keyakinan bahwa seseorang harus mengambil tindakan tegas dalam menghadapi kesulitan apa pun. Orang yang percaya diri adalah orang yang mampu berfokus pada kekuatan mereka dan tidak terpaku pada kelemahan mereka, sebagaimana didefinisikan oleh Perry (Rombe, 2013).

Jika seseorang tidak merasa percaya diri dengan kemampuannya, mereka mungkin kesulitan memenuhi kebutuhan psikologis mereka akan harga diri. Rasa percaya diri yang rendah merupakan akibat dari rendahnya kepuasan diri. Setiap kali seseorang atau sesuatu kurang percaya diri, FOMO (*Fear of Missing Out*) akan terjadi. Orang dengan kepercayaan diri rendah dan rasa takut ketinggalan cenderung mengikuti arus (Fitri et al., 2023)

Hasil observasi yang ditemukan di SMAN 3 Palu, mengidentifikasi bahwa terdapat peserta didik yang menunjukkan sindrom *Fear of Missing Out*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya beberapa fenomena yakni pada saat bell istirahat di bunyikan, banyak siswa yang segera mengambil *smartphone* mereka dan mengakses internet atau media *social* yang dimiliki untuk mencari berita terupdate, karena mereka akan merasa cemas bila mereka ketinggalan berita terupdate. Hal tersebut sesuai dengan ciri seseorang yang mengalami sindrom *Fear of Missing Out*.

Oleh karena itu. Riset ini bertujuan agar siswa dapat meningkatkan sikap percaya diri siswa dan tidak terpengaruh dengan *syndrom fear of missing out*. memperluas kesadaran dan pemahaman terhadap aspek-aspek yang berkontribusi terhadap *syndrom Fear of Missing Out* dan sikap percaya diri merupakan salah satu komponen yang mungkin mempengaruhi rasa takut akan kehilangan. Diharapkan, hasil riset ini agar dapat menjadi sumber informasi dan

memperluas pemahaman di bidang psikologi sosial mengenai sindrom *Fear of Missing Out* yang terjadi di era digital saat ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian korelasional. Tujuan penggunaan korelasi dalam penelitian ini adalah menemukan hubungan antara dua variabel independen dan variabel terkait. Suharsimi Arikunto mendefinisikan penelitian korelasional sebagai penelitian yang mencoba mengukur tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih (Fransisca, 2023) dalam konteks pertanyaan penelitian tertentu. Tujuan penelitian korelasional kuantitatif ini adalah untuk menguji hubungan antara dua variabel, kepercayaan diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO), di antara siswa yang terdaftar di SMAN 3 Palu.

Riset ini dilaksanakan di SMAN 3 Palu yang berada di Jl. Dewi Sartika No.104, Birobuli Selatan, Kecamatan Palu Selatan, Kota Palu, Sulawesi Tengah. Populasi riset ini adalah siswa kelas X SMAN 3 Palu. Adapun sampel yang digunakan dalam riset ini berjumlah 189 siswa.

Instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah angket (kuesioner) yang terdiri dari angket *syndrom Fear of Missing Out* diadopsi dari (Irwandila, 2021), dan angket sikap percaya diri diadopsi dari (Pratiwi, 2018) Survei ini terdiri dari 66 item yang mencakup komentar positif dan negatif. Survei meminta responden untuk menilai tingkat persetujuan mereka dengan empat pernyataan: "sangat setuju", "setuju", "tidak setuju", dan "sangat tidak setuju" (STS). Penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan rumus korelasi dalam perangkat lunak SPSS 25.0 untuk analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang *Fear of Missing Out* siswa di SMAN 3 Palu, maka data yang diperoleh melalui angket diolah dan dianalisis secara deskriptif. Hasil deskriptif dapat ditinjau pada tabel 1.

Tabel 1 Klasifikasi dan Presentasi *Syndrom Fear of Missing Out* Siswa SMAN 3 Palu.

No.	Klasifikasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	6	3,17
2	Tinggi	113	59,79
3	Rendah	69	36,51
4	Sangat Rendah	1	0,53
	Jumlah	189	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 189 siswa yang menjadi responden. Hasil presentasi klasifikasi tertinggi ada 113 atau 59,79% siswa yang punya tingkat *syndrom fear of missing out* tinggi. Hasil presentasi klasifikasi terendah ada 1 atau 0,53% siswa yang punya tingkat *syndrom fear of missing out* sangat rendah.

Hasil analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang sikap percaya diri siswa di SMAN 3 Palu, maka data yang diperoleh melalui angket diolah dan dianalisis secara deskriptif. Hasil analisis deskriptif dapat ditinjau pada tabel 2

Tabel 2 Klasifikasi dan Presentasi Sikap Percaya Diri Siswa SMAN 3 Palu.

No.	Klasifikasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	18	9,52
2	Tinggi	164	86,77
3	Rendah	7	3,70
4	Sangat Rendah	0	0,00
	Jumlah	189	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 189 siswa yang menjadi responden. Hasil presentasi klasifikasi tertinggi ada 164 atau 86,77% siswa yang punya tingkat sikap percaya diri tinggi. Hasil presentasi klasifikasi terendah 7 atau 3,70% siswa yang punya tingkat sikap percaya diri rendah.

Berdasarkan klasifikasi tentang *Syndrom Fear of Missing Out* dan sikap percaya diri siswa SMAN 3 Palu, maka hubungan antara keduanya dapat ditunjukkan pada tabel 3.

Tabel 3 Deskripsi Hubungan Antara *Syndrom Fear of Missing Out* dengan Sikap Percaya Diri siswa di SMAN 3 Palu.

Klasifikasi <i>Syndrom Fear of Missing Out</i>	Klasifikasi Sikap Percaya Diri				Jumlah
	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Sangat Tinggi	0	0	5	1	6
Tinggi	0	3	97	13	113
Rendah	0	4	62	3	69
Sangat Rendah	0	0	0	1	1
Jumlah	0	7	164	18	189

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 189 siswa yang menjadi responden, terdapat 97 siswa memiliki *syndrom fear of missing out* tinggi dengan sikap percaya diri yang tinggi, 62 siswa yang punya *syndrom fear of missing out* rendah dengan sikap percaya diri yang tinggi, 1 siswa yang punya *syndrom fear of missing out* sangat tinggi dengan sikap percaya diri yang sangat tinggi, 1 siswa yang punya *syndrome fear of missing out* sangat rendah dengan sikap percaya diri yang sangat rendah.

Hipotesis yang diuji dalam riset ini adalah tidak ada hubungan antara *syndrome fear of missing out* dengan sikap percaya diri siswa di SMAN 3 Palu, Hasil analisis melalui uji korelasi

dengan menggunakan *software SPSS versi 25.0* diperoleh hasil kerja korelasi yang ditunjukkan pada tabel 4.

Tabel 4 Korelasi *Product Moment*

correlations			
		FoMO	Kepercayaan Diri
FoMO	Pearson Correlation	1	-.027
	Sig. (2-tailed)		.708
	N	189	189
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	-.027	1
	Sig. (2-tailed)	.708	
	N	189	189

Dari hasil uji korelasi *product moment* tersebut dapat diketahui jika nilai *Sig. (2-tailed)* antara FoMO dengan kepercayaan diri adalah sebesar $0.708 > 0.05$ dan nilai *r* hitung atau *person correlation* sebesar $-0.027 < 0.1428$ (*r table N-2*) yang berarti tidak terdapat korelasi antara FoMO dengan kepercayaan diri. Begitupun dengan variabel kepercayaan diri dengan FoMO yang punya nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0.708 > 0.05$ dan nilai *r* hitung atau *person correlation* sebesar $-0.027 < 0.1428$ (*r table N-2*) yang berarti tidak terdapat korelasi antar variabel, sehingga dari hasil tersebut diketahui H_0 di terima yaitu “tidak ada hubungan antara *syndrome fear of missing out* dengan sikap percaya diri siswa di SMAN 3 Palu.

Pembahasan

Melalui hasil analisis Hubungan antara *Syndrom Fear of Missing Out* dengan Sikap Percaya Diri siswa di SMAN 3 Palu menunjukkan berbagai tidak ada hubungan antara *syndrom fear of missing out (FoMO)* dengan sikap percaya diri siswa yang menjadi sampel. Terdapat 1 siswa yang punya *syndrom fear of missing out (FoMO)* sangat tinggi disertai sikap percaya diri yang sangat tinggi juga, yang berarti meskipun cemas kehilangan berbagai aktivitas bersama dengan teman atau sosial siswa tetap memiliki keyakinan kuat pada dirinya. Terdapat 5 siswa yang punya *syndrom fear of missing out (FoMO)* sangat tinggi dengan sikap percaya diri yang tinggi hal ini menandakan bahwa siswa mampu menyeimbangkan tekanan sosial dengan percaya diri. Sebagian besar siswa yaitu 97 siswa memiliki *syndrom fear of missing out (FoMO)* tinggi dengan sikap percaya diri yang tinggi hal ini menunjukkan bila sebagian besar siswa dapat menyeimbangkan keterlibatan sosial, aktivitas lainnya bersama teman tanpa kehilangan sikap percaya diri. Kecemasan sosial dan depresi lebih umum terjadi pada tiga siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah dan tingkat ketakutan akan ketinggalan (FoMO) yang tinggi. Siswa menunjukkan kemandirian dalam lingkungan sosial, menurut 62 siswa dengan tingkat ketakutan akan ketinggalan (FoMO) yang rendah dan rasa percaya diri yang tinggi. Kekhawatiran akan tertinggal informasi akan berkurang atau bahkan tidak ada sama sekali jika siswa memiliki keyakinan pada diri sendiri, tahu bahwa mereka dapat melakukannya dengan baik, dan memiliki pandangan positif terhadap kemampuan mereka.

Ketersediaan informasi dan kemudahan untuk dibagikan dan diakses memungkinkan individu memiliki akses terhadap pengetahuan. Transparansi ini memudahkan orang untuk terhubung. Salah satu kebutuhan psikologis manusia yang paling mendasar adalah keinginan untuk terhubung secara sosial (Hamzah & Publik, 2019). Kini, kebutuhan ini lebih mudah

dipenuhi berkat kemajuan teknologi. Di sisi lain, kemajuan teknologi membantu meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Rasa percaya diri memungkinkan orang untuk terlibat dan menjalin hubungan dengan orang lain. Menurut Annisa dkk. (2020), orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi cenderung lebih terlibat dalam interaksi tatap muka dan terhubung dengan orang lain, sementara mereka yang kurang percaya diri cenderung lebih asyik bermain ponsel. Kami harap ini memuaskan keinginan Anda untuk memiliki hubungan yang bermakna. Namun, intensitas penggunaan internet dapat membuat orang cemas karena ketinggalan berita terbaru, yang pada gilirannya dapat menyebabkan mereka secara tidak sadar memeriksa ponsel berkali-kali (Akbar dkk., 2018).

Menurut studi yang dilakukan oleh Hayran dkk. (2020), FOMO dapat terjadi ketika seseorang menerima informasi pada waktu tertentu yang membuat mereka merasa rendah diri atau tersisih dibandingkan dengan orang lain. Salah satu contohnya adalah ketika seseorang mengunggah tentang suatu acara atau aktivitas di media sosial yang tidak mereka hadiri, yang dapat membuat mereka merasa tidak mampu karena tidak menjadi bagian darinya.

Setelah dilakukan analisis maka dapat disimpulkan jika tidak terdapat hubungan antara *syndrom fear of missing out (FoMO)* dengan sikap percaya diri siswa SMAN 3 Palu atau Ho di terima. Hubungan tersebut menunjukkan dari hasil nilai sig $0.708 > 0.05$ yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara variable *syndrom fear of missing out (FoMO)* dengan sikap percaya diri siswa serta dibuktikan dari hasil r hitung yang lebih kecil dari r tabel ($-0.027 < 0.1428$).

Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *syndrom fear of missing out* dengan tingkat sikap percaya diri individu. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat keparahan *syndrom fear of missing out* yang dialami seseorang tidak secara langsung memengaruhi tinggi atau rendahnya rasa percaya diri yang dimilikinya. Individu dengan tingkat *syndrom fear of missing out* yang tinggi belum tentu memiliki kepercayaan diri yang rendah, begitu juga sebaliknya. Hasil ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri terpengaruhi faktor-faktor lain di luar *syndrom fear of missing out*, seperti pengalaman pribadi, dukungan sosial, dan karakteristik kepribadian. Menurut Sungkar & Partini (2015), pengalaman hidup merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Pengalaman pribadi, baik dalam bentuk keberhasilan maupun kegagalan, berperan penting dalam membentuk persepsi individu terhadap diri dan kemampuan diri atau disebut dengan *self-esteem*, sehingga secara langsung mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya dalam menghadapi situasi serupa di masa depan.

Tingkat rasa takut ketinggalan yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat harga diri positif yang lebih tinggi, menurut penelitian oleh Sommantico dkk. (2023). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa memiliki rasa percaya diri yang sehat melindungi seseorang dari kecemasan dan perbandingan sosial yang dapat menyebabkan FOMO. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Siddik dkk. (2020) menunjukkan bahwa harga diri memainkan peran penting dalam FOMO.

Dukungan sosial memengaruhi sikap percaya diri seseorang karena adanya dorongan, penguatan, dan penerimaan dari orang-orang terdekat dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan individu dalam menghadapi tantangan. Menurut Santrock (2003), dukungan sosial yang diterima dari keluarga dan teman-teman berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri individu, karena memberikan rasa aman dan validasi yang memperkuat keyakinan diri. Karakteristik pribadi memengaruhi sikap percaya diri seseorang karena sifat-sifat seperti optimisme, ketegasan, dan resiliensi membentuk persepsi individu kepada kemampuan diri, sehingga meningkatkan keyakinan dan keberanian dalam menghadapi tantangan. Menurut Bandura (1997), karakteristik pribadi seperti ketegasan dan optimisme

Copyright (c) 2025 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah

berperan penting dalam pengembangan *self-efficacy* yang kemudian memperkuat sikap percaya diri seseorang. Keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka sendiri untuk mengelola tugas atau situasi tertentu merupakan dasar untuk mengembangkan rasa percaya diri dalam pikiran, perilaku, dan tindakan mereka, sebagaimana dinyatakan oleh Thantaway dalam Dictionary of Guidance and Counselling Terms (2005). Akibatnya, efikasi diri memainkan peran penting dalam membentuk rasa percaya diri.

Salah satu cara untuk mengatasi *syndrom fear of missing out* adalah dengan meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan diri (Ramdani, Ghifari, dan Ash 2024). Siswa perlu belajar untuk menghargai pengalaman mereka sendiri tanpa membandingkannya dengan orang lain. Ini bisa dilakukan melalui praktik *mindfulness* dan refleksi pribadi yang membantu individu menyadari nilai-nilai dan tujuan hidup mereka sendiri. Selain itu, mengurangi penggunaan media sosial atau membatasi waktu yang dihabiskan di *platform* tersebut juga dapat membantu mengurangi perasaan cemas terkait *syndrom fear of missing out* (Sachiyati, Yanuar, dan Nisa 2023). Kalisna dan Wahyumiani (2021) menyatakan bahwa bila seseorang punya kepercayaan diri yang kuat dan percaya dengan kemampuannya, maka ketakutan akan ketertinggalan atau *syndrom fear of missing out* tidak akan ada dalam kehidupan.

Penting bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap sikap percaya diri. Temuan ini juga menyarankan bahwa intervensi untuk meningkatkan sikap percaya diri tidak perlu difokuskan pada penanganan *syndrom fear of missing out*, melainkan dapat diarahkan pada pengembangan aspek internal individu lainnya. Keterbatasan yang dapat menjadi faktor yang lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang. Lebih menyempurnakan penelitiannya karena riset ini tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Keterbatasan yang peneliti dapatkan pada saat melakukan penelitian di sekolah yaitu keterbatasan waktu yang diberikan sehingga tidak optimal dalam menganalisis perubahan yang terjadi terhadap responden. Jawaban yang diberikan oleh peserta survei mungkin tidak selalu mencerminkan perasaan mereka yang sebenarnya saat mereka sedang mengumpulkan data. Hal ini terjadi karena berbagai alasan, termasuk kejujuran responden saat mengisi survei dan perbedaan ide, asumsi, serta tingkat pemahaman mereka.

KESIMPULAN

Berlandaskan hasil analisis data dalam riset ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *syndrom fear of missing out* dengan tingkat sikap percaya diri individu. Tingkat *Syndrome Fear of Missing Out* siswa SMAN 3 Palu terdapat 3,17% siswa yang punya tingkat *syndrom fear of missing out* sangat tinggi, 59,79% siswa yang punya tingkat *syndrom fear of missing out* tinggi, 36,51% siswa yang punya tingkat *syndrom fear of missing out* rendah dan 0,53% siswa yang punya tingkat *syndrom fear of missing out* sangat rendah. Tingkat Sikap percaya diri siswa SMAN 3 Palu terdapat 9,52% siswa yang punya tingkat sikap percaya diri sangat tinggi, 86,77% siswa yang punya tingkat sikap percaya diri tinggi, 3,70% siswa yang punya tingkat sikap percaya diri rendah dan tidak ada atau 0% siswa yang memiliki tingkat sikap percaya diri yang sangat rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat keparahan *syndrom fear of missing out* yang dialami seseorang tidak secara langsung memengaruhi tinggi atau rendahnya rasa percaya diri yang dimilikinya. Individu dengan tingkat *syndrom fear of missing out* yang tinggi belum tentu memiliki kepercayaan diri yang rendah, begitu juga sebaliknya. Hasil ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri terpengaruhi faktor-faktor lain di luar *syndrom fear of missing out*, seperti pengalaman pribadi, dukungan sosial, dan karakteristik keperibadian. Penting bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin berpengaruh

Copyright (c) 2025 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah

terhadap sikap percaya diri. Temuan ini juga menyarankan bahwa intervensi untuk meningkatkan sikap percaya diri tidak perlu difokuskan pada penanganan *syndrom fear of missing out*, melainkan dapat diarahkan pada pengembangan aspek internal individu lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Jurnal Psikologi*, 7(2).
- 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>
- 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>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Fitri, A. G., Yutika, M., Harahap, A., Sitarani, D. A., & Purnama, A. R. (2023). Perilaku FoMO di Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro terhadap kualitas kepercayaan diri mahasiswa. *Jurnal Pasopati*, 5(2), 63–67. <https://doi.org/10.14710/pasopati.2023.17888>
- Fransisca, D. J. (2023). *Hubungan antara self-efficacy dengan academic burnout pada siswa kelas X di SMA* [Skripsi, Universitas Tadulako].
- Hamzah, I. F., & Publik, K. (2019). Aplikasi Self-Determination Theory pada kebijakan publik era. *Jurnal Kebijakan Publik*, 1(September), 66–73.
- Hasanah, N. (2023). *Pengaruh fear of missing out terhadap kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Tlanakan Pamekasan* (Vol. 87, Issue 1–2) [Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Madura].
- Hayran, C., Anik, L., & Gürhan-Canli, Z. (2020). A threat to loyalty: Fear of missing out (FoMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLOS ONE*, 15(4), e0232318. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232318>
- Irwandila, E. T. P. (2021). *Hubungan antara sindrom FoMO (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia di masa pandemi COVID-19 pada remaja SMA Kecamatan Kuta Alam* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh]. <https://respository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/18304>
- Kalisna, M. D., & Wahyumiani, N. (2021). Hubungan antara sindrom FoMO (fear of missing out) dengan kepercayaan diri siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 2 Godean Sleman tahun ajaran 2019/2020. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 282–285.
- Pratiwi, S. (2018). Pengaruh prestasi belajar terhadap kepercayaan diri siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Mlati. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(6), 267–273.
- 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.
- 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(2), 456–461. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Ramdani, R., Ghifari, M., & Ash, A. (2024). Fenomena fear of missing out (FoMO) di media sosial perspektif hadis. *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*, 13(1), 1–25. <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta->

- Rombe, S. (2013). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228–236. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3520>
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena kecanduan media sosial (FoMO) pada remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(November), 1–18.
- Santrock, J. W. (2003). *Life-span development* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran harga diri terhadap fear of missing out pada remaja pengguna situs jejaring sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(2), 127–138. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>
- Sommantico, M., Ramaglia, F., & Lacatena, M. (2023). Relationships between depression, fear of missing out and social media addiction: The mediating role of self-esteem. *Healthcare*, 11(12), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121667>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Thantawy, H. A. (2005). *Kamus istilah bimbingan dan konseling*. Pustaka Pelajar.
- Wahdini, R. D. (2023). Hubungan antara kepercayaan diri terhadap fear of missing out (FoMO) pada siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 01 Semarang tahun ajaran 2022/2023 (Vol. 87, Issue 1–2) [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang].