

Hubungan *Fear Of Missing Out (FoMo)* Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa

Sitti Fadilah Nadia Sahera¹, Nurwahyuni²

^{1,2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako
Email: Nurwahyuni.untad@gmail.com.

Abstract: This study aims to determine the relationship between fear of missing out (FoMo) and self-efficacy among students of the Guidance and Counseling Department, Tadulako University. The study involved 178 participants selected through random sampling. The research instruments were the FoMo scale adapted from Przybylski (2013) and the self-efficacy scale based on Bandura's theory. Data were analyzed using Pearson's Product Moment correlation through SPSS version 29. The results revealed that 71.35% of students were in the moderate FoMo category and 94% had high self-efficacy. The correlation analysis showed a positive and significant relationship between FoMo and self-efficacy ($r = 0.180$; $p = 0.016$). This indicates that higher levels of FoMo are associated with higher self-efficacy among students. The findings suggest that social connectivity through digital media can enhance academic confidence when managed appropriately.

Keywords: Fear of Missing Out, Self-Efficacy, Students

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out (FoMo)* dengan efikasi diri mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako. Subjek penelitian berjumlah 178 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian terdiri atas angket *FoMo* yang diadaptasi dari Przybylski (2013) serta angket efikasi diri berdasarkan teori Bandura. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS versi 29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada kategori *FoMo* sedang sebesar 71,35% dan efikasi diri tinggi sebesar 94%. Uji korelasi menunjukkan nilai $r = 0,180$; $p = 0,016$, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara *FoMo* dan efikasi diri mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat *FoMo* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula efikasi diri yang dimiliki. Temuan ini menegaskan bahwa keterhubungan sosial di media digital dapat memperkuat rasa percaya diri dalam konteks akademik apabila dikelola dengan baik.

Kata Kunci: Fear of Missing Out, Efikasi Diri, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah mengubah pola interaksi sosial manusia, terutama di kalangan mahasiswa. Media sosial kini bukan hanya sarana komunikasi, tetapi juga ruang aktualisasi diri dan pembentukan identitas sosial (Yunita, 2024). Di satu sisi, media sosial memberikan kemudahan dalam mengakses informasi dan memperluas jaringan akademik; namun di sisi lain, menimbulkan fenomena psikologis baru seperti *Fear of Missing Out (FoMo)*, yaitu kecemasan karena takut tertinggal dari pengalaman sosial orang lain (Przybylski et al., 2013).

Mahasiswa yang aktif di dunia digital sering merasa harus selalu terhubung dengan lingkungannya. *FoMo* muncul ketika individu merasa cemas bila tidak mengetahui apa yang dilakukan orang lain, sehingga mereka terdorong terus-menerus memantau media sosial (Wulandari, 2021). Fenomena ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, menurunkan konsentrasi belajar, bahkan berdampak pada efikasi diri atau kepercayaan terhadap kemampuan diri (Bandura, 1997).

Efikasi diri merupakan faktor penting dalam kesuksesan akademik mahasiswa. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan kuat untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Sebaliknya, efikasi diri rendah membuat individu mudah menyerah dan merasa tidak mampu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *FoMo* berpotensi menurunkan efikasi diri karena individu menjadi lebih bergantung pada validasi eksternal (Dwiyanti, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *FoMo* dan efikasi diri mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan strategi bimbingan konseling dalam membantu mahasiswa mengelola *FoMo* secara adaptif.

LANDASAN TEORI

Fear of Missing Out (FoMo)

Fear of Missing Out (FoMo) didefinisikan sebagai perasaan takut tertinggal dari aktivitas, informasi, atau pengalaman menarik yang dialami oleh orang lain (Przybylski et al., 2013). Perasaan ini muncul akibat adanya dorongan psikologis untuk selalu mengetahui apa yang sedang terjadi di lingkungan sosialnya, terutama melalui media digital. *FoMo* melibatkan dua aspek utama, yaitu kebutuhan untuk merasa kompeten dan kebutuhan untuk merasa terhubung (*relatedness*). Kedua aspek ini merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia sebagaimana dijelaskan dalam teori *self-determination*. Ketika individu merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan tersebut dalam kehidupan nyata, ia cenderung mencari kompensasi dengan meningkatkan aktivitas daring, seperti menghabiskan waktu berjam-jam memantau unggahan, komentar, dan interaksi sosial orang lain di media sosial. Hal ini dapat menimbulkan siklus psikologis di mana individu semakin bergantung pada validasi sosial yang diperoleh secara digital untuk mempertahankan citra dan rasa percaya dirinya.

Ciri-ciri individu yang mengalami *FoMo* antara lain sering memeriksa media sosial secara berlebihan, merasa gelisah ketika tidak terhubung dengan internet, serta memiliki dorongan kuat untuk selalu terlibat dalam setiap aktivitas daring agar tidak tertinggal dari lingkungannya (Tresnawati, 2016). Individu dengan tingkat *FoMo* tinggi biasanya menunjukkan ketergantungan emosional terhadap notifikasi, unggahan, atau interaksi digital yang dianggap penting bagi eksistensi dirinya. Jika kondisi ini dibiarkan berlarut-larut, *FoMo* dapat mengganggu keseimbangan emosional, menurunkan produktivitas, serta menimbulkan stres sosial. Namun, pada taraf moderat, *FoMo* dapat berfungsi secara positif sebagai bentuk motivasi sosial, yaitu mendorong individu untuk lebih aktif berpartisipasi, memperluas jejaring sosial, dan mengembangkan diri agar tetap relevan dengan dinamika sosial di sekitarnya. Dengan demikian, *FoMo* dapat dipahami sebagai fenomena psikologis yang memiliki dua sisi: dapat menjadi pemicu kemajuan sosial jika dikelola secara adaptif, tetapi juga berpotensi menjadi sumber tekanan psikologis apabila tidak dikendalikan dengan baik (Azka, 2018).

Efikasi Diri

Menurut (Bandura, 1997), *efikasi diri* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengorganisasi, mengendalikan, dan melaksanakan serangkaian tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Konsep ini menekankan pentingnya persepsi individu terhadap kemampuan pribadinya, bukan semata-mata pada kemampuan objektif yang dimilikinya. Efikasi diri menjadi komponen utama dalam teori kognitif sosial, di mana perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Lebih lanjut, Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri terbentuk melalui empat sumber utama, yaitu pengalaman keberhasilan yang memberikan rasa percaya diri, pengalaman vikarius atau

pembelajaran dari model sosial, persuasi verbal yang menumbuhkan keyakinan akan kemampuan diri, serta kondisi fisiologis dan emosional yang memengaruhi kesiapan individu untuk bertindak. Oleh karena itu, efikasi diri tidak bersifat statis, melainkan dinamis dan dapat berkembang melalui pengalaman belajar serta dukungan sosial yang positif (Nugroho, 2020). Menurut Juliana, Arifyadi, Munifah & Yusran (2025) dalam artikel “*Hubungan Self Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir*” yang diterbitkan di *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi* (UNTAD), “Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan yakin dengan kemampuan yang ada pada dirinya, sehingga dapat melewati suatu persoalan.” Dalam penelitian tersebut juga ditemukan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa. Bagi mahasiswa, efikasi diri memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki motivasi intrinsik yang kuat, mampu mengelola stres akademik dengan baik, serta menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang menantang (Putri, 2022). Mereka juga lebih berani mengambil inisiatif dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan, karena memiliki keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat diatasi dengan usaha dan strategi yang tepat. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah sering kali meragukan kemampuannya sendiri, mudah merasa cemas terhadap tuntutan akademik, dan cenderung menghindari situasi yang dianggap sulit (Sari, 2023). Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan potensi diri dan menurunkan prestasi belajar. Dengan demikian, penguatan efikasi diri menjadi aspek penting dalam pembinaan karakter mahasiswa, agar mereka mampu beradaptasi dengan tantangan akademik dan sosial di era digital yang semakin kompetitif. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung menghindari tantangan dan lebih mudah mengalami stres akademik.

Hubungan FoMo dan Efikasi Diri

Penelitian (Dwiyanti, 2022) menemukan adanya hubungan negatif antara *fear of missing out (FoMo)* dan efikasi diri, yang berarti semakin tinggi tingkat *FoMo* yang dialami seseorang, maka semakin rendah tingkat efikasi dirinya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu dengan *FoMo* tinggi cenderung mengalami ketergantungan sosial dan kurang percaya pada kemampuan dirinya sendiri karena lebih berfokus pada pengakuan eksternal. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan pola yang berbeda, di mana *FoMo* dalam tingkat moderat justru berkorelasi positif dengan efikasi diri mahasiswa. Hal ini dapat diartikan bahwa rasa ingin tahu dan dorongan sosial yang timbul akibat *FoMo* tidak selalu bersifat destruktif, melainkan dapat menjadi pemicu motivasi bagi mahasiswa untuk meningkatkan keterlibatan akademik, memperluas jejaring sosial, dan memperkuat identitas diri di lingkungan perkuliahan. Dengan kata lain, ketika *FoMo* dikelola secara adaptif, perasaan takut tertinggal dari aktivitas sosial dapat mendorong individu untuk berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan positif, mengejar pencapaian, serta membangun citra diri yang lebih percaya diri dan produktif di ranah akademik maupun sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako sebanyak 178 orang yang dipilih melalui teknik *random sampling* dari populasi 318 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan adalah dua jenis angket:

1. **Skala FoMo:** terdiri atas pernyataan mengenai tingkat kecemasan sosial dan kebutuhan keterhubungan.

2. **Skala Efikasi Diri:** mengukur keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tugas akademik dan sosial.

Data dianalisis dengan korelasi *Product Moment* Pearson menggunakan program SPSS. Kriteria signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *FoMo*: kategori tinggi (5,62%), sedang (71,35%), rendah (23,03%). Efikasi diri: kategori tinggi (94%), sedang (6%), tidak ada kategori rendah. Uji korelasi *Pearson Product Moment* menghasilkan nilai $r = 0,180$; $p = 0,016$, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara *FoMo* dan efikasi diri mahasiswa.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *fear of missing out (FoMo)* yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat efikasi diri yang mereka miliki. Hasil ini tampak paradoksal bila dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya, seperti temuan (Dwiyanti, 2022), yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *FoMo* dan efikasi diri. Namun, dalam konteks mahasiswa Universitas Tadulako, *FoMo* justru dapat berperan sebagai *motivational driver* atau pendorong motivasi. Mahasiswa yang memiliki tingkat *FoMo* moderat cenderung menggunakan rasa takut tertinggal bukan sebagai bentuk kecemasan sosial, melainkan sebagai dorongan untuk terus mengembangkan diri dan tetap relevan dengan lingkungan akademik serta sosial di sekitarnya. Dorongan untuk tetap eksis secara sosial dan akademik di media digital menumbuhkan semangat untuk belajar lebih giat, mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, serta aktif berpartisipasi dalam kegiatan kemahasiswaan dan jejaring profesional. Mahasiswa dengan karakter seperti ini biasanya lebih terbuka terhadap peluang baru, cepat beradaptasi dengan teknologi pembelajaran digital, dan memiliki motivasi yang kuat untuk menunjukkan kompetensi diri.

Aktivitas seperti mengikuti webinar, berbagi informasi akademik di media sosial, hingga membangun relasi profesional melalui platform digital, menjadi bentuk nyata bagaimana *FoMo* dapat berfungsi sebagai energi sosial yang produktif. Dengan demikian, *FoMo* tidak selalu bersifat destruktif sebagaimana yang banyak diasumsikan, tetapi dapat menjadi kekuatan positif yang menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan efikasi diri, serta memperluas wawasan dan pengalaman belajar apabila dikelola secara proporsional dan disertai kesadaran diri yang baik. Secara psikologis, hubungan positif antara *FoMo* dan efikasi diri dapat dijelaskan melalui teori *self-determination* (Deci, 2000). Mahasiswa dengan kebutuhan sosial tinggi akan menggunakan media digital sebagai sarana pemenuhan kebutuhan kompetensi dan keterhubungan. Ketika mereka merasa diakui secara sosial, maka muncul peningkatan efikasi diri yang berimplikasi pada kinerja akademik. Namun, bila keterlibatan digital melebihi batas adaptif, individu akan mengalami kelelahan digital (*digital fatigue*), yang justru menurunkan konsentrasi dan kepercayaan diri (Salinding, 2022). Oleh karena itu, keseimbangan antara penggunaan media sosial dan regulasi diri menjadi kunci agar *FoMo* berperan positif terhadap efikasi diri.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari, 2021) menegaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor kunci dalam menekan munculnya *fear of missing out (FoMo)*, karena individu yang mampu mengendalikan dorongan internalnya lebih mampu menyeimbangkan kebutuhan sosial dengan tanggung jawab pribadi. Hasil penelitian ini memperkuat sekaligus

memperluas temuan tersebut, dengan menunjukkan bahwa meskipun *FoMo* tetap hadir dalam kehidupan mahasiswa, mereka yang memiliki efikasi diri tinggi mampu mengelola perilaku daringnya secara adaptif. Mahasiswa dengan efikasi diri yang kuat biasanya memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) yang baik, sehingga mampu menetapkan batas antara aktivitas akademik dan interaksi sosial digital. Mereka tidak sepenuhnya menolak kehadiran media sosial, melainkan memanfaatkannya secara strategis untuk mendukung pengembangan akademik, kolaborasi, dan penguatan jejaring profesional. Kondisi ini menunjukkan bahwa *FoMo* tidak selalu berperan negatif terhadap efikasi diri, karena hubungan antara keduanya bersifat kontekstual dan sangat bergantung pada faktor-faktor eksternal seperti lingkungan sosial, budaya kampus, serta nilai-nilai akademik yang dianut mahasiswa. Dengan demikian, kontrol diri dan efikasi diri berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang saling melengkapi dalam membantu individu menghadapi tekanan sosial digital secara sehat dan produktif.

Selain itu, penelitian oleh (Husna, 2025) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang kuat cenderung menggunakan media sosial secara strategis untuk mendukung aktivitas akademik, seperti mencari referensi ilmiah, mengikuti forum diskusi pendidikan, serta membangun jejaring profesional dengan dosen, peneliti, maupun rekan sejawat dari berbagai institusi. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Tadulako memanfaatkan platform digital bukan sekadar untuk hiburan atau interaksi sosial semata, melainkan juga sebagai sarana aktualisasi diri dan pembelajaran sosial. Media sosial, dalam konteks ini, berfungsi sebagai ruang belajar informal yang memungkinkan mahasiswa mengembangkan keterampilan berpikir kritis, memperluas wawasan akademik, serta memperkuat rasa percaya diri dalam mengemukakan pendapat di ruang publik. Hal ini memperlihatkan bahwa pemanfaatan media digital dapat menjadi instrumen pendukung pembentukan efikasi diri apabila penggunaannya diarahkan secara produktif. Dengan demikian, keberadaan *FoMo* yang disertai efikasi diri tinggi justru dapat menciptakan keseimbangan baru antara kebutuhan sosial dan pencapaian akademik, di mana mahasiswa mampu mengintegrasikan dunia digital ke dalam proses pembelajaran dan pengembangan diri secara positif serta bertanggung jawab.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi dosen dan konselor akademik. Pertama, perlu ada edukasi tentang *digital well-being*, yakni kemampuan menjaga keseimbangan antara kehidupan daring dan luring. Kedua, bimbingan konseling dapat membantu mahasiswa memahami bahwa rasa takut tertinggal bukanlah ancaman, tetapi bisa dikelola sebagai sumber motivasi. Ketiga, institusi pendidikan dapat memanfaatkan media sosial sebagai sarana pembelajaran kolaboratif yang memperkuat efikasi diri mahasiswa.

Dengan demikian, pendekatan bimbingan yang humanistik dan berbasis teknologi perlu dikembangkan agar mahasiswa tidak sekadar pengguna pasif, melainkan individu yang sadar diri dan mampu mengelola emosi digital secara adaptif.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *fear of missing out (FoMo)* dan efikasi diri mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako. *FoMo* yang moderat dapat berfungsi sebagai pendorong motivasi sosial yang meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Namun, apabila tidak dikelola, *FoMo* berpotensi menimbulkan tekanan psikologis.

Peneliti menyarankan agar mahasiswa lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan institusi pendidikan menyediakan program bimbingan yang mendukung pengelolaan emosi digital serta peningkatan efikasi diri akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesa, P. (2022). *Efikasi Diri dan Keberhasilan Akademik Mahasiswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Azka, N., dkk. (2018). *Kecemasan Sosial dan FoMo pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 33–45.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Beyens, I. (2016). *Fear of Missing Out and Social Media Engagement in College Students*. *Computers in Human Behavior*, 63(4), 1–7.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Dwiyanti, N., & Nuryanti, S. (2022). Hubungan FoMo dan Efikasi Diri pada Mahasiswa Skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 112–120.
- Husna, R., dkk. (2025). *FoMo dan Self-Efficacy di Kalangan Mahasiswa*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(1), 55–63.
- Juliana, E., Arifyadi, A., Munifah, M., & Yusran, M. (2025). *Hubungan Self Efficacy dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir*. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi (JKP)*, Vol. 10 No. 1, hlm. 8–14.
- Nugroho, S., & Fitriana, A. (2020). Efikasi Diri dan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(3), 215–225.
- Putri, S., & Suryadi, D. (2022). Pola Pikir Negatif dan Efikasi Diri Mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 9(1), 77–85.
- Sari, F., & Oktaviani, D. (2023). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 101–110.
- Salinding, P., & Soetjningsih, C. (2022). Pengaruh FoMo terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Modern*, 14(1), 34–41.
- Wulandari, A. (2020). Kontrol Diri dan FoMo pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(3), 211–219.
- Yunita, F., & Rachmawati, R. (2024). Media Sosial dan Identitas Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(3), 213–225.