

Hubungan Perilaku *Fear of Missing Out* dengan *Self Esteem* Terhadap Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

Olfakhirna^{*1}, Rosa Dovita², Zilma Hendra³,

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia, ²Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia, ³Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

^{*}Olfakhirna, e-mail: olfakhirna@uinmybatusangkar.ac.id

Received:	Accepted:	Published:
-----------	-----------	------------

Abstract

Fear of Missing Out is an individual's fear and concern about missing out on something fun and feeling connected to others. Fear of Missing Out can affect a person's Self Esteem. Self-Esteem is a self-assessment that is influenced by attitudes, interactions, appreciation, and acceptance of others towards individuals. The problem discussed in the research is about "Fear of Missing Out Behavior with Self-Esteem for Guidance and Counseling Students at Mahmud Yunan State Islamic University". at Mahmud Yunus State Islamic University Batusangkar". The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between the behavior of Fear of Missing Out behavior with Self-Esteem towards Guidance and Counseling students at Mahmud Yunus Batusangkar State Islamic University. Mahmud Yunus Batusangkar State Islamic University. The research method used is quantitative method with correlational research type, sampling using probability sampling technique with Slovin's formula of 108 students so that the research sample amounted to 84 students. Instrument validity test using product moment correlation and normality test, data homogeneity test and linearity test. Based on the research results obtained Sig value. (2-tailed) $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that the hypothesis H_a is accepted H_0 is rejected, which states that there is a significant relationship between Fear of Missing Out and Self-Esteem of Guidance and Counseling students at Mahmud Yunus State Islamic University Batusangkar.

Keywords: Fear of Missing Out, Behavior, Self-esteem.

Abstrak

Fear of Missing Out merupakan merupakan ketakutan dan kekhawatiran dari individu akan melewatkannya sesuatu yang menyenangkan dan perasaan untuk tetap terhubung dengan orang lain. Fear of Missing Out dapat mempengaruhi Self Esteem seseorang. Self-Esteem adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, serta penerimaan orang lain terhadap individu. Permasalahan yang dibahas dalam penelitian adalah mengenai "Perilaku Fear of Missing Out Dengan Self-Esteem Terhadap Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan perilaku Fear of Missing Out dengan Self-Esteem terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling dengan rumus dari Slovin sebanyak 108 mahasiswa sehingga sampel penelitian berjumlah 84 siswa. Uji validitas instrument menggunakan korelasi product moment dan uji normalitas, uji homogenitas data dan uji linearitas. Berdasarkan hasil penelitian didapat nilai Sig. (2-tailed) $0.000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_a diterima H_0 ditolak, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara Fear of Missing Out dengan Self-Esteem terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.



PENDAHULUAN

EPIK sepenuhnya mengacu pada penulisan Latar belakang penelitian ini terinspirasi oleh fenomena yang semakin meningkat dalam penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Dalam konteks ini, muncul istilah "Fear of Missing Out" (FOMO) yang merujuk pada kekhawatiran atau ketakutan seseorang terhadap ketinggalan berita atau momen berharga yang terjadi dalam kehidupan teman-teman atau kelompok teman sebanyaknya di media sosial. Fenomena FOMO ini tampaknya memberikan dampak signifikan terhadap tingkat "Self-Esteem" (persepsi dan penilaian seseorang terhadap diri sendiri), terutama di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini menjadi relevan karena perkembangan teknologi komunikasi, terutama media sosial, telah menciptakan pola interaksi yang baru dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa, sebagai generasi yang tumbuh dengan teknologi, lebih rentan terhadap pengaruh FOMO karena paparan mereka terhadap informasi yang terus berfluktuasi di dunia maya. Dalam konteks ini, mahasiswa sering mengalami perasaan cemas, gelisah, dan bahkan merasa kurang nyaman ketika mereka merasa tertinggal dalam hal pengetahuan, prestasi, atau pengalaman yang dipamerkan oleh teman-teman mereka di media sosial.

Keterkaitan antara FOMO dan Self-Esteem menjadi aspek yang menarik untuk diexplorasi lebih lanjut. Mahasiswa yang terpengaruh FOMO cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang pada gilirannya dapat merusak pandangan positif mereka terhadap diri sendiri. Dalam situasi ini, Self-Esteem dapat terganggu karena mahasiswa merasa kurang memadai atau kurang berharga ketika

mereka merasa tidak mampu mengikuti tren atau pencapaian teman-teman mereka di media sosial.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis bagaimana hubungan antara perilaku FOMO dan tingkat Self-Esteem pada mahasiswa, khususnya di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang dampak perilaku FOMO terhadap tingkat Self-Esteem mahasiswa, serta memberikan masukan bagi program bimbingan dan konseling yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan ini.

Fear of Missing Out merupakan kegelisahan yang melibatkan perasaan seseorang seperti merasa kehilangan atau tertinggal ketika orang lain melakukan sesuatu yang dianggap lebih berharga dibandingkan yang ia lakukan pada saat itu (Intelligence., 2012). Fear of Missing Out juga diartikan sebagai kecemasan yang bersifat terus menerus secara berlebihan dalam merasakan kehilangan sesuatu yang dianggap penting. Individu yang merasakan Fear of Missing Out mungkin tidak tahu menegenai hal spesifik apa yang dilewatkan namun tetap memiliki ketakutan bahwa orang lain memiliki waktu yang lebih baik dibandingkan dirinya. (Abel, 2016) menyatakan bahwa seseorang memiliki kecenderungan Fear of Missing Out dapat mengalami gejala yaitu, sulit melepaskan diri dari smartphone, merasa gelisah dan cemas ketika tidak mengecek media sosial, berkomunikasi dengan teman di dunia nyata lebih penting dibandingkan dengan teman dunia nyata mereka akan antusias pada postingan atau status orang lain di media sosial, selalu ingin menampilkan dirinya dengan cara membagikan foto atau video kegiatan dan merasa gelisah bahkan merasak

depresi jika hanya melihat postingannya atau menyukai psottingannya.

Menurut (Putra, 2018) menemukan bahwa level Fear of Missing Out yang tinggi sangat sering berhubungan secara timbal balik pada suasana hati serta kepuasan diri yang rendah pada kebutuhan dasar psikologis individu dalam hal otonomi, kompetensi, serta relasi. Hal tersebut menyebabkan individu kurang mampu mengendalikan rasa cemas dan takut kehilangan sesuatu di dalam dirinya, sehingga dampak yang ditimbulkan berhubungan dengan ketidak mampuan dalam perilaku dan emosi.

Menurut (Hirmansyah, 2015) Self-Esteem merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, serta penerimaan orang lain terhadap individu. Secara singkat Self-Esteem merupakan “personal judgement” tentang perasaan berarti yang diekspresikan dalam perilaku individu terhadap dirinya. Self-esteem merupakan penilaian diri yang diberikan oleh individu lain terhadap dirinya atas dasar hubungan dengan individu lain. Self-Esteem merupakan hasil evaluasi yang dilaksanakan oleh seseorang serta perlakuan individu lain terhadap dirinya serta perlakuan individu lain terhadap dirinya serta mampu menunjukkan sejauh mana individu mempunyai rasa percaya diri dan mampu berhasil serta berguna.

Seseorang dengan Self-Esteem tinggi memiliki perbedaan dengan seseorang yang memiliki Self-Esteem rendah. Begitu pula dengan karakteristik seseorang yang memiliki Self-Esteem yang tinggi dengan seseorang yang memiliki Self-Esteem rendah. Seseorang yang memiliki Self-Esteem yang tinggi akan menunjukkan rasa percaya diri, menerima serta mampu dan lebih produktif, sebaliknya seseorang dengan Self-Esteem rendah memiliki sikap merasa rendah diri, tidak berdaya serta kurangnya inisiatif dalam berfikir (Rahayu P. , 2020). Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan tingkat Self-Esteem yang rendah pada seseorang akan berdampak buruk. Dampak utamanya pada kehidupan sosial berupa ketidak mampuan berinteraksi dengan baik, mudah merasa terganggu hingga menimbulkan ketidak

nyamanan dalam berinteraksi dengan individu lain. Selain itu, remaja dengan Self-Esteem yang rendah cenderung takut dalam menghadapi tantangan baru dalam kehidupannya, cenderung tidak yakin dengan pemikiran dan perasaan yang dimilikinya, cenderung merasa takut dalam menghadapi respon orang lain, serta cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Self-Esteem merujuk pada evaluasi positif atau negatif seseorang terhadap dirinya sendiri. Sedangkan, Fear of Missing Out adalah perasaan khawatir dan cemas yang dialami seseorang ketika merasa bahwa dirinya tidak hadir dalam suatu kegiatan atau tidak mengikuti tren yang sedang berkembang. Tingkat Self-Esteem yang rendah dapat berhubungan dengan tingkat Fear of Missing Out yang lebih tinggi. Individu dengan harga diri yang rendah lebih cenderung untuk merasa tidak aman dan membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga dapat memicu perasaan cemas dan takut kehilangan atau terlewatkan dari suatu hal yang dirasakan penting atau trendi pada saat itu. Semakin rendah tingkat harga diri seseorang, semakin tinggi Fear of Missing Out yang dirasakan (Ningsih, Y., 2018). Buglass, Binder, Betts, dan Underwood dalam (Salim et al., 2017) mengemukakan bahwa Self-Esteem dapat dipengaruhi oleh faktor lain yaitu Fear of Missing Out. Fear of Missing Out adalah takut ketinggalan atau perasaan tidak nyaman bahkan kehilangan akibat mengetahui apa yang teman lakukan dan merasa bahwa teman itu lebih baik dari mereka (Abel, 2016).

METODE

Penelitian yang penulis lakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. metode kuantitatif lebih menekankan pada analisis data yang bersifat angka oleh karena itu metode ini dikumpulkan melalui prosedur pengukuran kemudian diolah menggunakan metode analisis statistika. Menurut Sugiyono (2016:13), “Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme,

digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan dan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan" (Supriyadi et al., 2017). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa semester 4 di Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar tahun akademik 2021/2022. Waktu penelitian dari bulan Mei sampai bulan Juni 2023. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar tahun akademik 2021/2022 Semester 4 yang berjumlah 108 orang. Berdasarkan perhitungan di drajat kepercayaan di atas maka di dapat jumlah sampel sebanyak 84 orang mahasiswa.

HASIL TEMUAN

Pada penelitian ini peneliti juga mengukur tingkat Fear of Missing Out mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar tahun akademik 2021/2022 Semester 4. Dalam memperoleh data peneliti membuat angket yang terdiri dari 20 pernyataan yang harus dijawab oleh mahasiswa, yang berisi tentang seberapa tingkat Self-Esteem yang di alami mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan sampel sebanyak 84 orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling lokal A, B, C, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar tahun akademik 2021/2022 Semester 4 sebagai responden.

Table 1. *Fear of Missing Out*

	<i>Fear of Missing Out</i>	Valid N (listwise)
Valid N		84
Range	28.00	
Mean	69.90	
Std. Deviation	6.33525	
Variance	40.135	
Minimum	52	
Maximum	80	

Berdasarkan tabel di atas pengolahan data dengan SPSS 26 tentang Fear of Missing Out, hasil penelitian secara deskriptif diketahui nilai maksimum adalah 80 nilai minimum 52, mean 69,90, dan standar deviasi adalah 6.33525. Selanjutnya persentase dari analisis deskriptif Fear of Missing Out pada tabel di bawah ini:

Table 2. Analisis Deskriptif *Fear of Missing Out*

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	68-83	64	74%	Sangat Tinggi
2	52-67	19	23%	Tinggi
3	36-51	1	1%	Rendah
4	20-35	0	0%	Sangat Rendah

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kategori sangat tinggi pada rentang 68-83, yaitu 64 mahasiswa yang memiliki frekuensi 64 dan memiliki persentase 74%, pada kategori tinggi dengan rentang 52-67 memiliki sebanyak 19 mahasiswa dengan frekuensi 19 dan persentase 23%, kategori rendah berada pada rentangan 36-51 sebanyak 1 mahasiswa yang memiliki frekuensi 1 dengan persentase 1%. Dan pada rentangan 20-35 sebanyak 0 mahasiswa memiliki frekuensi 0 dengan persentase 0% berada pada kategori sangat rendah. Dengan demikian

dapat disimpulkan bahwa Fear of Missing Out mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar termasuk kedalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat ada 64 mahasiswa yang berkategorikan sangat tinggi.

Table 3. Analisis Deskriptif *Fear of Missing Out*

Indikator	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
Merasa takut melewatkkan pengalaman atau aktivitas sosial	85,71%	14,29%	0%	0%
Mengkhawatirkan kehilangan pengalaman sosial penting	79,76%	19,04%	1,19%	0%
Merasa cemas atau tegang ketika tidak dapat mengakses media sosial	65,47%	34,52%	0%	0%

Tabel di atas menyajikan hasil survei terkait perilaku dan pola pikir dalam penggunaan media sosial dan interaksi sosial pada responden. Terdapat tiga indikator utama yang diamati, masing-masing dengan empat tingkat respons: Sangat Tinggi, Tinggi, Rendah, dan Sangat Rendah. Pertama, indikator "Merasa takut melewatkkan pengalaman atau aktivitas sosial" menunjukkan bahwa sebagian besar responden (85.71%) mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi terkait ketidakmampuan mereka untuk mengikuti pengalaman atau aktivitas sosial. Hal ini menunjukkan kecenderungan kuat untuk ingin terlibat dalam interaksi sosial atau acara-acara, bahkan jika ada ketidakmungkinan untuk berpartisipasi.

Kedua, indikator "Mengkhawatirkan kehilangan pengalaman sosial penting" mencerminkan bahwa sebagian besar responden (79.76%) memiliki tingkat kekhawatiran yang tinggi terhadap potensi kehilangan pengalaman sosial yang dianggap penting. Ini menunjukkan pentingnya interaksi sosial dalam kehidupan responden dan rasa perlu untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial mereka.

Ketiga, indikator "Merasa cemas atau tegang ketika tidak dapat mengakses media sosial" menggambarkan bahwa mayoritas responden (65.47%) merasakan tingkat cemas atau tegang yang cukup signifikan ketika mereka tidak dapat mengakses media sosial. Hal ini menunjukkan adanya ketergantungan emosional pada platform

digital dan potensi dampaknya terhadap kesejahteraan mental responden. Keseluruhan, hasil survei ini menunjukkan adanya pola perilaku yang menunjukkan tingkat ketergantungan pada interaksi sosial melalui media sosial, serta ketakutan terhadap ketinggalan pengalaman penting. Hal ini juga menggarisbawahi dampak emosional yang mungkin timbul ketika akses terhadap media sosial terganggu. Informasi dari tabel ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana individu merespons perkembangan teknologi dan peran media sosial dalam kehidupan sehari-hari mereka. Untuk memperoleh data perilaku Self-Esteem dari mahasiswa, peneliti membuat angket yang terdiri dari 20 pernyataan yang harus dijawab oleh mahasiswa, yang berisi tentang perilaku Self-Esteem mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan sampel sebanyak 84 orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling A, B, C, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar tahun akademik 2021/2022 Semester 4 sebagai responden.

Table 4. Tabel SEQ Tabel* ARABIC 4

	Self Esteem	Valid N (listwise)
Valid N		84
Range	29.00	
Mean	73.95	
Std. Deviation	5.79760	
Variance	33.6121	
Minimum	51	
Maximum	80	

Berdasarkan tabel di atas pengolahan data dengan SPSS 26 tentang Self-Esteem , hasil penelitian secara deskriptif diketahui nilai maksimum adalah 80, nilai minimum 51, mean 73.95 dan standar deviasi adalah 5.79760. Selanjutnya persentase dari analisis deskriptif Self-Esteem pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Analisis Deskriptif *Self Esteem*

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	68-83	71	85%	Sangat Tinggi
2	52-67	12	14%	Tinggi
3	36-51	1	1%	Rendah
4	20-35	0	0%	Sangat Rendah

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kategori sangat tinggi pada rentang 68 – 83 yaitu 71 mahasiswa yang memiliki frekuensi 71 dan memiliki persentase 85%, pada kategori tinggi, dengan rentang 52 – 67 memiliki sebanyak 12 mahasiswa dengan frekuensi 12 dan persentasi 14%, kategori rendah, berada pada rentangan 36 - 51 sebanyak 1 mahasiswa yang memiliki frekuensi 1 dengan persentase 1%. Pada rentangan 20 – 35 sebanyak 0 mahasiswa memiliki frekuensi 0

dengan persentase 0% berada pada kategori sangat rendah. Selanjutnya pada rentang 20 - 36 memiliki frekuensi 0 dengan kategori sangat rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Self-Esteem mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar termasuk kedalam kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat ada 71 mahasiswa yang berkategorikan sangat tinggi.

Tabel 6. Tabel SEQ * ARABIC 6 Distribusi

Indikator	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
Merasa dirinya berharga dan dapat menghargai orang lain	88,09%	10,71%	1,19%	0%
Bisa mengontrol perilakunya terhadap lingkungannya	80,95%	16,66%	2,38%	0%
Mengekspresikan diri dengan baik serta mampu menerima kritikan dengan baik	85,71%	11,90%	2,38%	0%
Mampu mencapai sesuatu yang ia harapkan	86, 90%	8, 33%	4,76%	0%

Tabel di atas menggambarkan hasil dari sebuah survei yang bertujuan untuk mengukur berbagai aspek kesejahteraan pribadi dan interaksi sosial pada sekelompok responden. Terdapat enam indikator utama yang dievaluasi, dan masing-masing indikator

memiliki empat tingkat respons yang menggambarkan sejauh mana responden merasakan aspek tersebut dalam hidup mereka: Sangat Tinggi, Tinggi, Rendah, dan Sangat Rendah.

Pertama, indikator "Merasa dirinya berharga dan dapat menghargai orang lain" menunjukkan bahwa mayoritas responden (88.09%) memiliki tingkat kesejahteraan pribadi yang sangat tinggi, di mana mereka merasa memiliki nilai diri yang positif dan mampu menghargai orang lain di sekitar mereka. Kedua, indikator "Bisa mengontrol perilakunya terhadap lingkungannya" mengindikasikan bahwa sebagian besar responden (80.95%) merasa mampu mengelola dan mengendalikan perilaku mereka sesuai dengan situasi lingkungan yang dihadapi. Ketiga, indikator "Mengekspektasikan diri dengan baik serta mampu menerima kritikan dengan baik" menggambarkan bahwa mayoritas responden (85.71%) memiliki tingkat kemampuan diri yang tinggi dalam merencanakan harapan yang realistik dan mampu menerima kritik secara positif. Keempat, indikator "Mampu mencapai sesuatu yang ia harapkan" menunjukkan bahwa mayoritas responden (86.90%) merasa mampu mencapai tujuan yang mereka harapkan, mencerminkan keyakinan diri mereka terhadap kemampuan mereka. Kelima, indikator "Menyukai tugas baru serta menantang, aktif, tidak cepat bingung bila sesuatu berjalan diluar rencana" mengindikasikan bahwa sebagian besar responden (82.14%) memiliki sikap yang positif terhadap tantangan baru, serta fleksibilitas dalam menghadapi perubahan rencana. Keenam, indikator "Mampu diterima

sebagai dirinya oleh suatu kelompok" menggambarkan bahwa mayoritas responden (76.19%) merasa dapat diterima oleh kelompok sosial mereka, menunjukkan integrasi sosial yang baik.

Secara keseluruhan, hasil survei ini memberikan gambaran tentang tingkat kesejahteraan pribadi dan interaksi sosial responden. Mayoritas dari mereka merasa memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, serta sikap terhadap tantangan dan perubahan. Ini adalah tanda-tanda positif mengenai kesejahteraan mental dan adaptasi sosial dari kelompok responden ini.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing variable Fear of Missing Out dengan Self-Esteem mahasiswa, memiliki distribusi yang normal. Rumus yang digunakan dalam uji normalitas adalah rumus Kolmogorov-Smirnov. Untuk menentukan apakah distribusi frekuensi dari masing-masing variable tersebut normal, dapat dilihat dari nilai Asymp. sig. Jika nilai Asymp. sig (2-tailed) $< 0,05$, maka data tersebut tidak memiliki distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai Asymp. sig (2-tailed) $> 0,05$, maka data tersebut dapat dikatakan memiliki distribusi normal.

Tabel 7. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		84
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	4.80540633
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.076
	<i>Positive</i>	.076
	<i>Negative</i>	-.042
<i>Test Statistic</i>		.076
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200 ^{c,d}

Berdasarkan output one sample kolmogorow-sminov test, diperoleh nilai (signifikan) $0,200 > 0,05$ maka hipotesis di

terima dengan demikian variabel dependen berdistribusi normal. Selanjutnya berdasarkan grafik P-Plot of regeression

stand. Data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal, sehingga model regresi memenuhi asumsi normalitas.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah ada perbedaan signifikan antara data dalam variabel X dan Y. Jika nilai F hitung lebih kecil dari nilai F tabel pada tingkat signifikansi 5%, maka dapat

disimpulkan bahwa data dalam variabel X dan Y dikatakan homogen. Di sisi lain, jika nilai F hitung lebih besar dari nilai F tabel pada tingkat signifikansi 5%, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam variabel X dan Y tidak homogen. Berikut adalah hasil uji homogenitas yang dilakukan menggunakan SPSS 26.

Tabel 8. Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>				<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Fear of Missing Out</i>	<i>Based on Mean</i>			.158	1	166	.692
<i>Missing Out</i>	<i>Based on Median</i>			.507	1	166	.477
<i>dan Self Esteem</i>	<i>Based on Median and with adjusted df</i>			.507	1	165.912	.477
	<i>Based on trimmed mean</i>			.332	1	166	.565

Berdasarkan hasil perhitungan output SPSS versi 26 dapat diketahui bahwa nilai signifikan Fear of Missing Out (X) dengan Self-Esteem (Y) $0.692 > 0,05$, artinya data variable Fear of Missing Out memiliki varian yang sama dengan variable Self-Esteem , Maka dapat dikatakan bahwa data homogen. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan antar variable bebas dengan variable terikat linear atau tidak. Jika harga sig tersebut $< 0,05$ maka hubungannya tidak liner dan jika sig tersebut >0.05 maka variable bebas dan variable terikat mempunyai hubungan linier. Setelah dilakukan perhitungan dengan bantuan SPSS versi 26. Didapat hasil uji linearitas seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Uji Linearitas ANOVA Tabel

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Fear of Missing Out</i>	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	1841.769	20	92.088	3.988	.000
		<i>Linearity</i>	1379.786	1	1379.986	59.758	.000
		<i>Deviation from Linearity</i>	461.983	19	24.315	1.053	.418
<i>Self Esteem</i>		<i>Within Groups</i>	1454.647	63	23.090		
		<i>Total</i>	3296.417	83			

Dari output di atas dapat dilihat bahwa sig 0,05, dimana $0.418 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa variable bebas dan variable terikat mempunyai hubungan linier.

Dalam konteks ini, kita ingin menguji linearitas hubungan antara Fear of Missing Out (X) dengan Self-Esteem (Y) mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Hipotesis pertama yang diajukan adalah "Fear of Missing Out dan Self Esteem".

Tabel 10. Korelasi Fear of Missing Out dan Self Esteem Correlations

		<i>Fear of Missing Out</i>	<i>Self Esteem</i>
<i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	.647**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	84	84
<i>Self-Esteem</i>	<i>Pearson Correlation</i>	.647**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	.84	84

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa variable Fear of Missing Out dengan Self-Esteem memiliki korelasi dengan derajat hubungan korelasi sedang, dan bentuk arah hubungannya adalah positif yaitu Pearson Correlation 647. Jika dilihat pada tabel nilai Sig. (2-tailed) $0.000 < 0,05$ sesuai dengan keputusan pengujian maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Fear of Missing Out dengan Self-Esteem dengan mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Hasil penelitian terkait "Fear of Missing Out" (FoMO) menunjukkan bahwa ada tiga kategori tingkat FoMO pada mahasiswa. Sebanyak 64 mahasiswa (76,19%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, sementara 19 mahasiswa (22,62%) berada dalam kategori tinggi dengan skor antara 51 hingga 65. Hanya satu mahasiswa (1%) yang masuk dalam kategori rendah dengan skor antara 36 hingga 50. Selanjutnya, penelitian juga menyoroti faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat FoMO pada mahasiswa. Mereka merasa takut kehilangan momen penting, khawatir tertinggal tren terbaru, dan merasa cemas jika tidak berpartisipasi dalam suatu aktivitas.

Hasil penelitian juga mengungkapkan variabel "Self-Esteem" (harga diri) pada mahasiswa. Sebanyak 76 mahasiswa (90,47%) memiliki Self-Esteem yang sangat tinggi, sementara 8 mahasiswa (9,52%) termasuk dalam kategori tinggi dengan skor antara 51 hingga 65. Hanya satu mahasiswa (1%) yang masuk dalam kategori rendah dengan skor antara 20 hingga 35. "Self-Esteem" yang tinggi pada mahasiswa ini ditandai dengan perasaan dicintai, dihargai, serta percaya diri dalam mencapai tujuan dan diterima oleh teman-teman mereka.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara

FoMO dan Self-Esteem pada mahasiswa, dengan derajat hubungan korelasi yang sedang dan bersifat positif (Pearson Correlation 0,647). Hasil analisis statistik juga menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara FoMO dan Self-Esteem pada mahasiswa. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan diterima, dan hal ini menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kedua faktor tersebut.

Tingginya tingkat FoMO dan Self-Esteem pada mahasiswa ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Mahasiswa yang merasakan FoMO cenderung takut kehilangan pengalaman penting dan terus terhubung dengan aktivitas orang lain. Di sisi lain, tingginya Self-Esteem pada mahasiswa mungkin disebabkan oleh perasaan dicintai, percaya diri dalam kemampuan, serta penerimaan oleh teman-teman dan lingkungan sekitar. Beberapa literatur juga mengaitkan tingkat FoMO dengan penggunaan media sosial yang intens dan adiksi terhadap internet. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan Self-Esteem rendah cenderung lebih sering menggunakan media sosial sebagai bentuk kompensasi sosial. Di sisi lain, individu dengan Self-Esteem tinggi mungkin menggunakan media sosial untuk menjaga dan melindungi harga diri mereka.

Para ahli juga menyoroti pola asuh dan pengalaman masa kecil sebagai faktor yang berpengaruh terhadap tingkat FoMO. Individu yang pernah mengalami pengabaian atau penolakan dalam masa kecil cenderung mengembangkan kecenderungan FoMO sebagai upaya untuk menghindari pengalaman yang sama. Selain itu, perasaan tidak dicintai dapat memicu rasa takut kehilangan. Dalam konteks Self-Esteem, tingkat harga diri yang tinggi pada mahasiswa ini dihubungkan dengan pandangan positif terhadap diri sendiri, keyakinan dalam

mencapai tujuan, dan kemampuan membangun hubungan interpersonal yang baik. Individu dengan Self-Esteem yang tinggi cenderung memiliki optimisme, ketekunan, dan kemampuan menghadapi tantangan dengan baik.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan tentang kompleksitas hubungan antara FoMO dan Self-Esteem pada mahasiswa. Faktor-faktor seperti pola asuh, pengalaman masa kecil, dan penggunaan media sosial mungkin memiliki peran penting dalam membentuk tingkat kedua variabel ini. Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi pendekatan konseling dan intervensi yang lebih baik dalam mendukung kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar pada mahasiswa bimbingan konseling yang telah peneliti uraikan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan sedang dan hubungannya adalah positif yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan *Self-Esteem* terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Hal ini dapat dilihat pada nilai "r" Product Moment pada taraf signifikan 5%, dengan $N = 84$ maka pada taraf signifikan 5% diperoleh harga $r_{tabel} = 0,212$. r_{xy} yang diperoleh sebesar 0,647 lebih besar daripada r_{tabel} (pada taraf signifikan 5% = 0,212). Sehingga diperoleh $r_{tabel(5\%)} < r_{xy}$ yaitu $0,212 < 0,647$. Sesuai dengan keputusan pengujian dapat di simpulkan bahwa variable *Fear of Missing Out* dengan frekuensi 64 dan persentasi 76,19% dan *Self-Esteem* dengan frekuensi 76 dan persentasi 90,47%. $\text{Sig. (2-tailed)} 0.000 < 0,05$. Sesuai dengan keputusan pengujian maka hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak

Anda dalam konteks pekerjaan sebelumnya. Implikasi dari temuan Anda harus didiskusikan dalam kerangka kerja yang realistik, dan;

4. Berjuang untuk akurasi dan originalitas dalam kesimpulan Anda. Jika hipotesis Anda mirip dengan makalah sebelumnya, Anda harus menentukan mengapa penelitian Anda dan hasil Anda asli.

DAFTAR PUSTAKA

Abel, J. P. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44.

Arikunto, s. (2010). prosedur penelitian suatu pendekatan praktik (revisi vi). pt.rineka cipta. Astalini, & kurniawan, d. a. (2019). pengembangan instrumen sikap siswa sekolah menengah pertama terhadap mata pelajaran ipa. 07(1), 1-7.

Azwar, s. (2017). analisis deskriptif dalam penelitian kuantitatif. *jurnal psikologi*, 12(1), 45-56.

Beyens, I. F. (2016). I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*.

Cristiana, S. W. (2016). Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Verbal Bullying Pada Siswa Kelas XI SMAN 11 Surabaya. Surabaya.

Damayanti, M. E. (2020). Pengaruh Self Esteem Terhadap Self Efficacy Pada Siswa. Skripsi, 15-16.

Dahlan, a. (2022). pengertian uji validitas dan reliabilitas secara empirik. *Eurika pendidikan*.

Hirmansyah. (2015). Efektivitas Rasional Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enurisis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UIN-SUKA.

Intelligence., J. (2012). Fear Of Missing Out (FOMO). www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/f JWT FOMO upd

ate_3.21.12.pdf.

Maharani, T. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self Esteem Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung. Skripsi, 47.

Mandas, a. l., & silfiyah, k. (2022). social self-esteem dan fear of missing out pada generasi z pengguna media sosial. jurnal sinestesia, 12(1), 19-27. <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/8024/5361>

Moleong, L. J. (2005). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Ningsih, y., & n. (2018). hubungan antara harga diri dengan fear of missing out pada remaja. jurnal psikologi undip, 17(2), 137-147.

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.

Reskiana, I. (2018). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Telekomunikasi Pekanbaru. Pekanbaru: Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2012). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2018). metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d. alfabeta.

Sugiyono. (2019). metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods). bandung: cv alfabeta.

Yong meicy, w. e. (2023). hubungan self-esteem dan fear of missing out (fomo) pada pengguna instagra. Jurnal Multilingual Vol. 3, No. 1 Januari (2023), 3(1), 100–103.