

Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* (FoMO) dengan Efikasi Diri Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pasca Pandemi Covid-19

Nurma Dwiyanti, Sofia Nuryanti

Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Brawijaya

Email : nurmadwi_y13@student.ub.ac.id, sofia@ub.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui relevansi antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Pasca Pandemi Covid-19. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya sebuah kemampuan efikasi diri seseorang dalam menghadapi berbagai macam tekanan dan hambatan untuk dapat mengatasinya, sehingga dapat mencapai tujuan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan kriteria yang akan digunakan yaitu mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi, mengalami transisi perkuliahan secara daring, kemudian saat ini menjalani kegiatan perkuliahan yang meliputi ujian magang, ujian skripsi, bimbingan dan lain sebagainya melalui secara tatap muka, berusia 20 – 26 tahun, pengguna aktif media sosial. Penentuan responden menggunakan teknik *sampling non-probability* dan teknik *accidental sampling* digunakan dalam penelitian ini sehingga diperoleh 142 responden. Instrumen yang digunakan yaitu FoMOS versi bahasa Indonesia diambil dari Triani (2017), yang telah melakukan transadaptasi dan modifikasi dari Przybylski, dkk (2013) dan Reagle (2017) dan skala efikasi diri yang diambil dari Adelina (2018) yang merupakan transadaptasi dan modifikasi dari Sherer dkk., (1982). Uji hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi *Product Moment Pearson* menggunakan bantuan SPSS for Windows version 22. Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan dengan arah korelasi negatif antara FoMO dengan efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pasca pandemi Covid-19, yang mana antara kedua variabel berada di tingkatan korelasi sedang.

Kata Kunci : Efikasi Diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), Mahasiswa

Abstract

The purpose of this research is to find out the relevance between Fear of Missing Out (FoMO) and the self-efficacy of students who are working on post-Covid-19 thesis work. The urgency of this research lies in the importance of a person's self-efficacy ability in facing various kinds of pressures and obstacles to be able to overcome them, so as to achieve goals. This study uses a quantitative method with the criteria to be used, namely final year students working on a thesis, experiencing a lecture transition online, then currently undergoing lecture activities which include apprenticeship exams, thesis exams, tutoring and so on through face-to-face, aged 20 - 26 years old, active social media user. Determination of respondents using non-probability sampling techniques and accidental sampling techniques used in this study to obtain 142 respondents. The instrument used is the Indonesian version of FoMOS taken from Triani (2017), which has trans adapted and modified from Przybylski, et al (2013) and Reagle (2017) and the self-efficacy scale taken from Adelina (2018) which is a trans adaptation and modification of Sherer et al. (1982). Hypothesis testing was carried out using the Product Moment Pearson correlation technique using SPSS for Windows version 22. The results showed that there was a significant relationship in the direction of a negative correlation between FoMO and the self-efficacy of students working on post-Covid-19 thesis, where the two variables were at medium correlation level.

Keywords: College Students, *Fear of Missing Out* (FoMO), Self-Efficacy.

1. PENDAHULUAN

Selama menjalani masa perkuliahan mahasiswa akan menghadapi berbagai macam tugas serta tuntutan yang beragam pada setiap semester yang akan dilalui, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang diharuskan untuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi secara individu (Cahyani dkk., 2017). Skripsi menjadi salah satu tugas akhir bagi mahasiswa untuk dapat memperoleh gelar sarjana, yang mana skripsi ini juga berupa karya ilmiah yang penulisannya dilakukan oleh mahasiswa didasarkan pada hasil penelitian, pengembangan terhadap suatu permasalahan serta tinjauan pustaka (Hasan, 2002). Secara keseluruhan Suryadi (2008) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasakan berbagai macam tekanan dan juga kesulitan, baik kesulitan dari faktor eksternal dan faktor internal.

Kesulitan pada faktor eksternal meliputi kesulitan mahasiswa dalam menyesuaikan waktu dengan dosen pembimbing, judul yang ingin digunakan, mencari tema serta keterbatasan waktu untuk melakukan penelitian. Sedangkan kesulitan yang berasal dari faktor internal meliputi beberapa hal yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri, seperti perasaan negatif yang sering muncul, motivasi yang rendah, adanya perasaan takut serta khawatir. Syafrina & Khotimah (2022) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan menghadapi berbagai banyak hambatan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan, yang mana dalam menghadapi suatu permasalahan yang dapat memicu stres menjadi suatu situasi yang sangat tidak menyenangkan.

Kemudian ditambah dengan adanya Perkuliahan Jarak Jauh (PJJ) yang telah dilakukan hampir selama 2 tahun ketika masa pandemi Covid-19 membuat lebih banyak lagi rintangan serta permasalahan

yang dihadapi oleh mahasiswa, yang mana permasalahan yang dihadapi juga dapat berdampak terhadap pencapaian hasil pembelajaran mahasiswa (Widodo & Nursaptini, 2020). Berbagai permasalahan, kesulitan serta tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat terselesaikan ketika mahasiswa mempunyai keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mengerjakan skripsi serta kemampuan untuk memecahkan permasalahan yang sedang dialami hal ini disebut sebagai efikasi diri.

Menurut Mugiarto dkk. (2018) yang menyatakan bahwa efikasi diri memberikan pengaruh terhadap perilaku manusia, sehingga hal ini membuat efikasi diri saling berkaitan terhadap kinerja, motivasi serta kegigihan seseorang. Berdasarkan dari tinjauan literatur yang telah dilakukan menurut Afifah & Kusuma (2021) adanya efikasi diri ini memberikan peranan penting dalam proses pembelajaran.

Penelitian Ningrum & Suprihatin, (2019) pada mahasiswa semester 7 yang sedang mengerjakan skripsi, mereka menyatakan bahwa, mereka merasa takut gagal dalam mengerjakan penelitiannya, perasaan takut yang muncul ini meliputi takut tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen dan ketakutan lainnya, sehingga hal ini memunculkan berbagai perasaan cemas, khawatir dan pikiran negatif lainnya.

Perasaan takut, cemas, khawatir yang muncul juga dapat diakibatkan oleh penggunaan media sosial yang mana dapat menjadi bumerang dan dapat meningkatkan kecemasan sebab adanya keinginan untuk terus terhubung pada aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh orang lain dan secara tidak langsung memberikan pengaruh terhadap aspek kehidupan masyarakat secara global (Valerisha & Putra, 2020).

Kondisi yang terjadi dikenal dengan *fear of missing out* (FoMO). Przybylski

(2013) menjelaskan bahwa FoMO merupakan suatu bentuk dari kecemasan yang menyangkut emosi terdapat dalam diri individu seperti adanya rasa kekhawatiran berkaitan dengan ketertinggalan, sebab adanya pencapaian yang diperoleh dari pengalaman individu lainnya yang dirasakan lebih berharga ketimbang dirinya. Penelitian terdahulu mengenai FoMo dan efikasi diri diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan di Turki oleh Erdogan & Sanli (2019), menyatakan bahwa ada hubungan yang negatif, ketika tingkatan efikasi diri yang lebih tinggi akan mengakibatkan tingkatan yang lebih rendah pada FoMO.

Penelitian lainnya yaitu yang dilakukan di Korea oleh Lee dkk., (2020) terkait hubungan FoMO, *Social Influence*, *Positive Outcome Expectancy*, *Refusal Self-Efficacy* dan SNS (*Social Networking Service*) hasil dari penelitian ini yaitu menunjukkan hubungan positif, yang mana dalam hal ini FoMO tidak secara langsung dapat memberikan pengaruh terhadap pengguna SNS, akan tetapi juga dapat berpengaruh terhadap *positive outcome expectancy* dan *refusal self-efficacy* yang memberikan efek secara langsung. Penelitian Lee dkk., (2021) yang berfokus pada variabel *Fear of Missing Out* dan efikasi diri serta SNS (*Social Networking Service*) dengan sasaran pelajar Tionghoa yang tinggal di Korea. Pada variabel efikasi diri menghasilkan korelasi negatif antara efikasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Secara keseluruhan, pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pasca pandemi Covid-19. Peneliti melakukan penelitian ini didasarkan oleh beberapa penelitian terdahulu, yang mana terdapat hasil korelasi dengan arah positif dan negatif antara kedua variabel dari setiap penelitian yang berbeda

dengan tahun yang berbeda pula, sehingga hal ini membuat peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk melihat kebaruannya. Keunikan dari penelitian ini yaitu penelitian ini berfokus pada responden mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pasca pandemi Covid-19, sebab ditinjau dari berbagai pertimbangan lainnya mulai dari situasi saat ini, perkembangan teknologi, kesulitan yang dihadapi mahasiswa, dinamika efikasi diri yang juga berperan penting dalam mengendalikan perasaan negatif yang muncul dalam diri individu yang meliputi ketidakpercayaan pada dirinya sendiri, membandingkan dirinya dengan orang lain, *overthinking* dan lain sebagainya.

2. KAJIAN PUSTAKA

Efikasi Diri

Kajian pustaka berisi tentang teori-teori yang digunakan dalam penelitian ini terutama teori dari Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai suatu *belief* dalam individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan kegiatan yang berguna bagi pencapaian tujuan, yang mana efikasi diri juga mempunyai peranan yang besar di dalam kehidupan seperti mendukung kemampuan dalam diri serta dapat memberikan pengaruh terhadap kehidupan seseorang termasuk dalam hal prestasi dan juga kemampuan dalam menulis. Menurut Rustika (2016) efikasi diri merupakan suatu keyakinan individu untuk membuat penilaian mengenai kemampuannya sendiri agar dapat memenuhi kewajiban dan mencapai tujuannya.

Baron & Bryan (2004) mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah sesuatu yang berguna untuk memberikan nilai kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas, mengatasi masalah dan juga mencapai tujuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan

keyakinan yang terdapat dalam diri individu yang berkaitan dengan kepercayaan diri kemampuan dalam melakukan penyesuaian diri, pencapaian terhadap tujuan serta mengatasi permasalahan. Menurut Bandura (1997) menyatakan bahwa terdapat beberapa dimensi dari efikasi diri diantaranya yaitu *Magnitude / Level, Generality, dan Strength*. Kemudian menurut Bacanli (2006) terdapat beberapa sumber faktor yang dapat membentuk efikasi diri individu yaitu pengalaman individu (*Mastery Experience*), pengalaman orang lain (*Vicarious Learning*), persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*), situasi Psikologis dan Emosional (*Psychological States*).

Fear of Missing Out (FoMO)

Przybylski dkk., (2013) mengartikan *fear of missing out* (FoMO) sebagai suatu kondisi yang terjadi pada individu dengan adanya perasaan takut serta khawatir terhadap kehilangan suatu peristiwa berharga yang sedang dialami oleh orang lain atau kelompok tertentu, FoMO juga ditandai dengan rasa keingintahuan terhadap kegiatan atau pengalaman apa yang dilakukan oleh orang lain, sebab adanya perasaan takut tertinggal.

Reagle (2015) menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan perasaan cemas dan takut “tertinggal” yang diakibatkan adanya kurang kontribusinya seseorang pada kegiatan tertentu atau berkaitan dengan berita atau pencapaian dari orang lain, biasanya orang yang merasakan FoMO mereka akan berpandangan bahwa orang lain mempunyai pencapaian yang lebih dari dirinya, mulai dari pencapaian kebahagiaan, kesuksesan maupun perihal kehidupan serta karier yang dimiliki oleh orang lain yang menurutnya lebih baik dibandingkan dengan dirinya, FoMO juga dapat dirasakan oleh berbagai jenis kelamin dan usia.

Rozgonjuk dkk. (2020) menyatakan bahwa FoMO juga didefinisikan sebagai suatu hal yang dilakukan oleh individu dengan melihat kegiatan orang lain melalui foto atau apa pun yang dibagikan oleh orang lain di platform media sosial, sehingga FoMO yang dirasakan oleh individu dapat memberikan dampak terhadap produktivitas individu untuk melakukan aktivitas setiap harinya, sebab munculnya perasaan negatif yang tidak terkendali dalam diri individu.

Przybylski dkk., (2013) dan Reagle (2015) mengemukakan beberapa dimensi dari FoMO, diantaranya yaitu *Comparison with friends* (Perbandingan dengan orang lain), *Being left out* (Perasaan ditinggalkan oleh suatu aktivitas), *Missed experiences* (Perasaan negatif tidak terlibat dalam suatu pengalaman), *Compulsions* (Perilaku Kompulsif). Przybylski dkk., (2013) menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu penggunaan media sosial yang berlebihan, ketidakpuasan terhadap sumber psikologis seperti ingin dirinya lebih baik daripada orang lain (*competence*), perasaan terpaksa atau bukan bersumber dari dalam diri individu (*autonomy*), dan kebutuhan dalam diri individu untuk selalu berhubungan dengan orang lain (*relatedness*), dan faktor usia.

3. METODE PENELITIAN

Partisipan dan desain penelitian

Partisipan adalah mahasiswa S-1 yang sedang mengerjakan skripsi sejumlah 142 orang, direkrut melalui media sosial menggunakan metode *non probability Accidental sampling*. Data lengkap 142 partisipan (81,7% perempuan) dengan rentang usia 20 hingga 26 tahun. Mayoritas partisipan pengguna aktif media sosial serta telah menjalani perkuliahan pada masa Covid-19 dengan metode daring, kemudian

saat ini menjalani kegiatan perkuliahan yang meliputi ujian magang, ujian skripsi, bimbingan dan lain sebagainya melalui tatap muka.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain penelitian korelasional dengan teknik *Product Moment Pearson* yang mempunyai tujuan untuk memahami hubungan antar variabel dan dapat memperkirakan kondisi yang terjadi didasarkan pada data dan juga hasil dari hubungan antar variabel yang sudah diketahui (Azwar, 2014)

Prosedur dan pengukuran

Penelitian ini dilakukan dengan tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap analisis data. Peneliti menggunakan teknik analisis data yaitu uji asumsi yang meliputi uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Kemudian uji linieritas menggunakan software *SPSS for windows 22*. Selanjutnya uji hipotesis menggunakan uji korelasional dengan teknik *Product Moment Pearson*.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Fear of Missing Out Scales* (FoMOS) yang digunakan untuk mengukur FoMO. Skala ini versi bahasa Indonesia diambil dari Triani (2017), yang telah melakukan transadaptasi dan modifikasi dari Przybylski, dkk (2013) dan Reagle (2017). Skala ini untuk mendefinisikan perasaan cemas, gelisah, takut yang muncul saat individu merasa tertinggal oleh suatu peristiwa atau ketika orang lain mempunyai sesuatu yang lebih baik. Setelah melakukan *try out* pada skala FoMOS tidak ada yang tereliminasi total item FoMOS yaitu 16. Partisipan melaporkan skor rerata FoMOS sebesar ($SD = 10,7$), dengan nilai reliabilitas $\alpha = .920$.

Efikasi diri yang digunakan yaitu skala yang diambil dari Adelina (2018) yang merupakan transadaptasi dan modifikasi dari

Sherer dkk., (1982). Skala ini untuk menggambarkan tingkatan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dalam dirinya. Setelah melakukan *try out* pada skala efikasi diri terdapat 3 item yang tereliminasi, sehingga item total berjumlah 20. Partisipan melaporkan skor rerata efikasi diri sebesar ($SD = 10$), dengan nilai reliabilitas $\alpha = .866$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini melakukan analisis uji asumsi yang di dalamnya terdapat uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis. Tujuan dilakukannya uji normalitas yaitu untuk melihat normalitas distribusi data dalam penelitian. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu nilai signifikansi dari perhitungan terhadap variabel *Fear of Missing Out* sebesar 0.014. Kemudian untuk variabel efikasi diri sebesar 0.195, di mana sebaran datanya juga dapat dikatakan normal. Uji linearitas mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan linier antara kedua variabel, sehingga dilakukan dengan melihat hasil nilai signifikansinya. Penelitian ini mempunyai nilai *Sig. Deviation From Linearity* sebesar 0,922, yang mana dapat diasumsikan bahwa adanya hubungan yang linier antara kedua variabel.

Kemudian uji hipotesis untuk melihat apakah ada hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pasca pandemi Covid-19. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu nilai korelasi menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang mana nilai *pearson correlation* sebesar $- 0.602$, maka dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang berkorelasi negatif, bahwa makin tinggi skor dari *Fear of Missing Out*, maka makin rendah skor efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

pasca pandemi Covid-19. Koefisien korelasi adalah -0.602 , dari sini dapat disimpulkan bahwa nilai korelasi tersebut termasuk dalam tingkatan sedang, sebab berada pada rentang $0,40 - 0,70$ (Azwar, 2014).

Correlations			
		FoMO	Efikasi Diri
Fear of Missing Out (FoMO)	Pearson Correlation	1	$-.602^{**}$
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	142	142
	<hr/>		
Efikasi Diri	Pearson Correlation	$-.602^{**}$	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	142	142
	<hr/>		

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

Pembahasan

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pasca pandemi Covid-19. Berdasarkan dari hasil temuan penelitian ini, terdapat arah korelasi negatif dan hubungan yang signifikan antara kedua variabel, makin tinggi skor dari variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), maka makin rendah variabel efikasi, begitu pun sebaliknya makin rendah variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), maka makin tinggi variabel efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pasca pandemi Covid-19. Temuan Erdogan & Sanli (2019) sejalan dengan penelitian ini, bahwa variabel efikasi diri dan FoMO terdapat korelasi yang negatif.

Hal tersebut juga selaras dengan temuan Wiesner, (2017) bahwa individu akan mudah merasakan takut dan cemas serta khawatir berkaitan dengan pengalaman yang berharga dari orang lain yang melebihi

dari dirinya, sehingga situasi tersebut membuat individu ingin terus terlibat agar tidak tertinggal perkembangan dari orang lain. Penggunaan media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) dan juga efikasi diri pada individu saling berkaitan, terutama pada mahasiswa sebagai generasi milenial yang sering terlibat secara langsung dan terpapar dengan kemajuan teknologi. Hal ini konsisten dengan temuan Lee dkk. (2020) bahwa adanya perasaan takut tertinggal (FoMO) dan efikasi diri individu lebih berkorelasi dengan penggunaan *Social Networking Service* (SNS).

Penelitian tersebut selaras dengan penelitian Jacobsen & Forste (2011) yang menjelaskan bahwa mahasiswa banyak menghabiskan waktu untuk berhubungan dengan media sosial seperti Instagram, Tik Tok, Line, Facebook dan lain sebagainya. Akan tetapi hasil tersebut tidak sejalan dengan penelitian ini sebab antara variabel FoMO dengan efikasi diri dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang negatif.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *fear of missing out* (FoMO) berperan terhadap variabel efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pasca pandemi Covid-19 sebesar 36%. Penelitian Lee dkk., (2021) mengenai efikasi diri dan FoMO yang dilakukan pada pelajar Tionghoa di Korea konsisten dengan penelitian ini sebab ditemukan bahwa variabel FoMO terhadap efikasi diri mempunyai peranan sebesar 19,1%, yang mana dapat dijelaskan bahwa terdapat peran variabel FoMO sebagai variabel independen yang signifikan terhadap efikasi diri.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kategorisasi responden pada variabel *fear Missing Out* (FoMO) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pasca pandemi Covid – 19, terdapat 67 mahasiswa atau 47,2% dengan kategori tinggi, 63 mahasiswa atau 44,4% dengan kategori sedang dan sebanyak 12 mahasiswa atau

8,4% dengan kategori rendah. Sedangkan pada variabel efikasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pasca pandemi Covid-19, terdapat 50 mahasiswa atau 35,2% dengan kategori tinggi, 88 mahasiswa atau 62% dengan kategori sedang dan sebanyak 4 mahasiswa atau 2,8% dengan kategori rendah. Hal tersebut sejalan dengan Bandura (1997) menyatakan adanya kemampuan efikasi diri yang baik dapat bersumber dari pengalaman secara langsung, mengamati dari pengalaman orang lain, dukungan dan dorongan dari orang lain serta situasi psikologi dan emosional.

Maysitoh dkk. (2020) menjelaskan bahwa *fear of missing out* (FOMO), media sosial, dan kebutuhan sosial pada dewasa awal berkaitan dengan adanya rasa takut ketinggalan di kalangan dewasa awal berhubungan dengan tingginya kebutuhan yang kuat terhadap pencapaian karier, pendidikan serta popularitas dapat memunculkan perasaan takut dan khawatir bahkan cemas yang berkaitan dengan ketertinggalan dari teman seusianya. Adanya perasaan takut tertinggal ini juga dapat mendorong individu untuk lebih percaya diri atau malah sebaliknya membuat kepercayaan terhadap kemampuannya menurun, hal ini tergantung dari kemampuan efikasi diri dari masing – masing individu.

Peneliti memahami bahwa penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan meliputi mayoritas responden yang lebih di dominasi oleh jenis kelamin perempuan, maka dari itu kuesioner harus disebar lebih merata dan meluas.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, hipotesis dapat diterima bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi negatif antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan efikasi diri mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi pasca pandemi Covid-19, ketika *Fear of Missing Out* (FoMO) makin tinggi, maka efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pasca pandemi Covid-19 makin rendah begitu pun sebaliknya. Kemudian antara kedua variabel berada di tingkatan korelasi yang sedang.

Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam meningkatkan dan mempertahankan kemampuan efikasi dirinya dapat melakukan secara mandiri dengan selalu berpikir positif, tetap bersemangat serta menjadikan pengalaman keberhasilan dari orang lain menjadi dorongan dalam dirinya serta selalu berusaha dan yakin dengan kemampuan yang dimiliki untuk dapat menyelesaikan tanggung jawabnya. Sedangkan pada *Fear of Missing Out* dapat melakukan secara mandiri dengan pembatasan terhadap penggunaan media sosial dan melakukan kegiatan yang lebih produktif serta lebih fokus terhadap kelebihan yang ada dalam diri sendiri.

Bagi peneliti selanjutnya yang meneliti pada variabel serupa sangat perlu untuk mengkaji faktor lainnya yang dapat memberikan peran serta mempunyai kontribusi yang besar terhadap efikasi diri. Kemudian diharapkan dapat menyebarkan kuesioner secara menyeluruh dan juga meluas sesuai dengan kriteria dalam penelitian yang telah ditentukan, sehingga diperoleh data yang menyeluruh persebarannya antara responden perempuan dan laki – laki.

6. REFERENSI

- Afifah, S. N., & Kusuma, A. B. (2021). Pentingnya kemampuan self-efficacy matematis serta berpikir kritis pada pembelajaran daring matematika. *Jurnal MathEdu (Mathematic Education Journal)*, 4(2), 313–320. <https://doi.org/10.37081/mathedu.v4i2.2642>.

- Azwar, S. (2014). Reliabilitas dan Validitas (Vol. Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balqis, A. I., & Yusainy, C. (2021). #MAGER: Aktivitas fisik ditinjau dari fear of missing out dan trait self-control pengguna Instagram. *Mediapsi*, 7(2), 130–140.
<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.5>.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H Freeman and Company.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). Psikologi sosial (terjemahan Ratna Djuwita). Jakarta: Erlangga.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 32-41.
- Erdoğan, P., & Şanlı, Y. (2019). The effects of general self-efficacy on fear of missing out of faculty of health sciences students. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 596-620.
- Hasan, A. M. (2002). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Grasindo.
- Jacobsen, W. C., & Forste, R. (2011). The wired generation: academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0135>.
- Lee, J. G., Lin, H., Liu, J., & Chung, Y. (2021). Effects of SNS Self-Efficacy, Comparison Orientation, Fear of Missing Out on SNS Addiction Proneness: Focusing on Chinese Students in Korea. *The Journal of the Korea Contents Association*, 21(8), 137-149.
- Lee, K. H., Lin, C. Y., Tsao, J., & Hsieh, L. F. (2020). Cross-sectional study on relationships among fomo, social influence, positive outcome expectancy, refusal self-efficacy and sns usage. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–11.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17165907>.
- Maysitoh, Ifdil, & Ardi, Z. (2020). Tingkat kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) Masyitoh. *Journal of Counseling Education and Society*, 1(1), 1–4.
- Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L. B. (2018). Self-efficacy dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik. *Irwansyah Terapeutik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 171.
<https://doi.org/10.26539/1370>.
- Ningrum, R. F., & Suprihatin, T. (2019). Ketakutan Akan Kegagalan Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu) 2*, 304–312.
- Olufadi, Y. (2016). Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telematics and Informatics*, 33(2), 452–471.
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.002>.
- 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), 1841-1848.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

- Reagle, J. (2015). Following the joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10), 1–8.
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescent* (11 th ed.) New York: McGraw-Hill.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports*, 51(2), 663-671.
- Suryadi, S. (2008). Perbedaan Insomnia pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi dan belum Mengerjakan Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Syafrina, R., & Khotimah, N. (2022). Efektivitas workshop academic writing untuk meningkatkan idea : *Jurnal Psikologi*. 30–37.
- Triani, C. A. (2017). Hubungan antara kebutuhan berelasi dan *fear of missing out* pada pengguna media sosial dengan harga diri sebagai moderator [Tesis, Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada]. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/128543>.
- Widodo, A., & Nursaptini, N. (2020). Problematika pembelajaran daring dalam perspektif mahasiswa. ELSE (Elementary School Education Journal): *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 4(2), 100-115. doi: DOI: <http://dx.doi.org/10.30651/else.v4i2.5340>.
- Wiesner, L. (2017). *Fighting FoMO: A study on implications for solving the phenomenon of the fear of missing out* (Master's thesis, University of Twente).
- Valerisha, A., & Putra, M. A. (2020). *Pandemi Global COVID-19 dan Problematika Negara-Bangsa: Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-digital?*