

Pengaruh *Self Esteem*, *Self Regulation*, dan *Self Concept* Terhadap Fomo pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP ULM

Muhamad Rico Ramadhan^{1✉}, Ali Rachman², Ririanti Rachmayanie Jamain³
(1,2,3) Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

✉ Corresponding author
[ricoramadhanserver21@gmail.com]

Abstrak

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) kian marak di kalangan mahasiswa seiring meningkatnya penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-esteem*, *self-regulation*, dan *self-concept* terhadap FoMO pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP ULM. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Structural Equation Modeling* (SEM) dan teknik sampling jenuh, sebanyak 270 mahasiswa dijadikan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga variabel *self-esteem*, *self-regulation*, dan *self-concept* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan harga diri, regulasi diri, dan konsep diri yang tinggi justru dapat lebih rentan mengalami FoMO. Studi ini memberikan kontribusi dalam memahami dinamika psikologis mahasiswa dalam konteks media sosial, serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi bimbingan dan konseling yang relevan.

Kata Kunci: *Fear of missing out, Self-Esteem, Self-Regulation, Self-Concept, Model Persamaan struktural*

Abstract

The phenomenon of *Fear of Missing Out* (FoMO) is increasingly prevalent among university students in parallel with the rise of social media usage. This study aims to analyze the influence of *self-esteem*, *self-regulation*, and *self-concept* on FoMO among students of the Guidance and Counseling Program at FKIP ULM. Using a quantitative approach and *Structural Equation Modeling* (SEM) with saturated sampling, 270 active students were selected as respondents. The results indicate that *self-esteem*, *self-regulation*, and *self-concept* each have a positive and significant effect on FoMO. These findings suggest that individuals with high levels of self-worth, emotional control, and self-perception may be more susceptible to FoMO. This study offers valuable insight into students' psychological dynamics in the digital era and provides a foundation for more effective counseling and intervention strategies.

Keyword: *Fear of Missing Out, Self-Esteem, Self-Regulation, Self-Concept, Structural Equation Modelling*

PENDAHULUAN

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) semakin menjadi perhatian dalam dunia akademik, terutama pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. FoMO didefinisikan sebagai perasaan cemas atau takut ketinggalan informasi, pengalaman, atau kesempatan sosial yang dirasakan individu akibat aktivitas orang lain yang mereka lihat di media sosial (Dewi et al., 2022). Menurut (Przybylski et al., 2013) FoMO merujuk pada kecemasan atau ketakutan seseorang dikala tidak mendapatkan atau melewatkan sebuah momen, informasi, atau pengalaman yang sedang terjadi, terutama di media sosial. Ilmuan-ilmuan sependapat bahwa FoMO adalah salah satu aspek yang bersifat kritis dan muncul secara tiba-tiba pada sisi gelap media sosial (Tandon et al., 2021).

Pada tahun 2016, sekitar 40% pengguna internet di Amerika takut tertinggal informasi atau berita jika mereka tidak terhubung ke internet dan sejak saat itu riset yang meneliti mengenai FoMO telah berkembang diseluruh dunia terutama di Indonesia. Hal ini tentunya tidak mengherankan karena menurut APJII tepatnya mulai tahun 2022 sekitar 77% penduduk Indonesia (210 juta orang) menggunakan internet, dan wilayah dengan persentase terbanyak yaitu pulau Jawa dengan jumlah 43,92% pengguna internet, dan 99,26% penggunanya adalah siswa dan mahasiswa (Aurira et al., 2023).

Fenomena ini dapat memicu munculnya ketakutan berbasis digital pada individu. Ketakutan tersebut sering kali dikarenakan ketidaktahuan terhadap apa yang dilakukan individu lain di dunia maya dan terjadinya informasi terkini yang terus berkembang. Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan dan memengaruhi kepercayaan diri individu, serta berpotensi menyebabkan permasalahan pada harga diri, Penilaian buruk/baik seseorang terhadap dirinya sendiri yang melibatkan pikiran dan perasaan secara keseluruhan disebut *self-esteem* (Urifan & Pravesti, 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menyoroti berbagai hal yang memiliki kontribusi terhadap FoMO. (Stead & Bibby, 2017) menunjukkan *self-esteem* memiliki hubungan negatif dengan FoMO, individu yang mempunyai harga diri rendah cenderung mengalami FoMO yang lebih tinggi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Darussalam et al., 2023) menyatakan bahwa FoMO dapat memicu kecemasan pada individu yang merasa tertinggal dari aktivitas sosial atau informasi terbaru. Dalam mensiasati fenomena ini, kemampuan *self regulation* menjadi sangat penting. Seperti penelitian oleh (Brailovskaia et al., 2023) menemukan bahwa *self-regulation* memiliki peran dalam mengontrol penggunaan media sosial yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat FoMO.

(Mashlihah & Hasyim, 2019) menemukan bahwa FoMO dipengaruhi oleh *self concept* atau konsep diri, *Self-concept* dapat diartikan sebagai cara pandang dan sikap individu terhadap dirinya sendiri, cerminan dari kepribadian seseorang. Ketika menggunakan media sosial, individu dengan *self-concept* yang rendah cenderung merasa bersalah, tidak mampu, dan memiliki keinginan untuk lebih unggul dibandingkan orang lain.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara faktor psikologis dan FoMO, masih minim penelitian berfokus secara spesifik meneliti bagaimana interaksi antara *self-esteem*, *self-regulation*, dan *self-concept* secara bersamaan memengaruhi FoMO, terutama dalam konteks mahasiswa bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah penelitian yang ada dengan menganalisis secara lebih mendalam pengaruh ketiga faktor tersebut terhadap FoMO pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP ULM.

Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi FoMO, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam bidang bimbingan konseling, serta menjadi dasar bagi intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi dampak negatif FoMO di kalangan mahasiswa

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal digunakan oleh peneliti. Pendekatan kuantitatif digunakan oleh peneliti untuk mendeskripsikan, menjelaskan, dan memprediksi suatu fenomena serta bertujuan untuk mengumpulkan data dalam bentuk angka atau variabel yang dapat diukur, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis yang sistematis dan objektif (Khalid et al., 2012). Jenis penelitian asosiatif kausal digunakan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel atau lebih (Firmawati & Usman, 2017). Tujuan pada penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana Pengaruh *Self Esteem*, *Self Regulation*, dan *Self Concept* terhadap FoMO di kalangan mahasiswa. Penggunaan sampel pada penelitian ini berjumlah 270 orang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP ULM dengan total sebanyak tiga angkatan. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah teknik Sampling jenuh, atau menggunakan keseluruhan populasi sebagai sampel (Deny & Darwis, 2023).

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui angket yang berisi butir pernyataan mengenai topik yang diteliti, dan seluruh angket penelitian menerapkan skala *likert* dengan empat titik pilihan jawaban. Peneliti melakukan uji instrumen dengan menggunakan 30 orang *non-sample*, hal ini dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan. Uji instrumen dilakukan dengan bantuan *software SPSS 22*. Skala FoMO diukur menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh (Kaloeti et al., 2021), memiliki 3 indikator dengan sejumlah 12 item yang telah terbukti valid,

serta nilai reliabilitas sebesar 0.805. Skala *Self Esteem* diukur menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh (Rokhmatica, 2024), memiliki 4 indikator dengan 13 item valid setelah diuji kembali dengan uji validitas, dan nilai reliabilitas sebesar 0.627. Skala *Self Regulation* diukur menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh (Setiawan, 2022), memiliki 33 item valid setelah diuji kembali dengan uji validitas, dan nilai reliabilitas 0.843. Kemudian skala *Self Concept* oleh (Calhoun & Acocella, 1995), terdiri dari 3 dimensi serta 14 item valid dari 24 item yang dapat mewakili setiap dimensi dengan nilai reliabilitas sebesar 0.770.

Peneliti menggunakan Pemodelan Persamaan Struktural sebagai metode analisis data dengan bantuan *software* AMOS 26. Structural Equation Model (SEM) adalah metode statistik multivariat yang menggabungkan analisis faktor dan analisis regresi (korelasi) untuk menguji relasi antar variabel dalam suatu model penelitian. SEM memiliki *Outer model* yaitu model pengukuran (hubungan antar indikator dengan konstruk latennya), sedangkan *Inner model* adalah model struktural (hubungan covarians antar variabel exogen) (Ginting, 2009). Peneliti menggunakan SEM dengan pendekatan *Covariance Based SEM* atau biasa disingkat CB-SEM. Dimana CB-SEM adalah salah satu pendekatan SEM yang cocok digunakan untuk penelitian multivariat yang basisnya adalah menguji teori (Hair et al., 2014). Menurut (Ginting, 2009) terdapat rangkaian langkah pokok untuk mengaplikasikan SEM secara berurutan dalam penelitian yaitu :

Pembuatan Model SEM dan Pengumpulan data: Pada langkah ini, sebuah model dirancang berdasarkan teori tertentu, baik dalam bentuk persamaan maupun dalam bentuk ilustrasi diagram. Diagram itu akan memasukkan model pengukuran dan model struktural. Setelah model dikembangkan, sebelum tahap pengujian, dilakukan pengecekan asumsi-asumsi yang relevan dalam SEM, pengumpulan data, dan aktivitas terkait. Umumnya, penggunaan SEM menuntut sampel yang besar sehingga hasilnya lebih kredibel.

Identifikasi Model; Dilakukan uji identifikasi untuk memastikan model dapat dianalisis lebih lanjut. Perhitungan *degree of freedom* menjadi krusial di sini. Dalam SEM, model dianggap *over-identified* apabila *degree of freedom* bernilai positif. Dengan demikian persamaan dapat diselesaikan secara kombinatorial karena sudah teridentifikasi, proses estimasi dan evaluasi model kemudian dapat dilanjutkan.

Model testing; Tahap berikutnya adalah menguji measurement model, lalu melanjutkan ke pengujian model struktural. Dari hasil uji measurement model diperoleh kekuatan hubungan antara indikator dan konstruknya. Jika measurement model dinyatakan valid, baru pengujian structural model dilakukan untuk mendapatkan korelasi yang menggambarkan hubungan antar konstruk

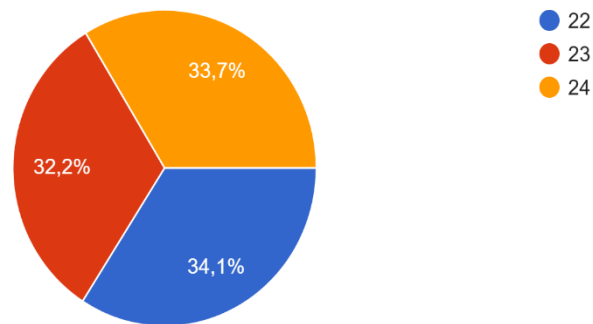
Analisis Outer Model; *Outer model* (model pengukuran) bertujuan untuk melihat sejauh mana indikator-indikator mencerminkan variabel laten, Adapun analisis yang dilakukan yaitu : a. *Convergent Validity* (Validitas konvergen) mengukur kecocokan model melalui indikator dan variabel. Indikator dianggap valid jika nilai loading factor lebih dari 0,50 pada penelitian konfirmatori (menguji teori yang telah ada) (Statistikian, 2024). b. *Composite reliability* (reliabilitas komposit), adalah pengujian keandalan suatu konstruk dengan indikator reflektif. Batas umum yang diterima untuk reliabilitas komposit (CR) adalah $> 0,70$ (Hair et al., 2019).

Analisis Inner Model; *Inner Model* (model inner) dianalisis menggunakan analisis jalur (path analysis). Analisis jalur menganalisis satu variabel laten memengaruhi variabel laten lain, serta memungkinkan peneliti untuk mengestimasi besaran pengaruh (koefisien jalur) dan signifikansi hubungan tersebut (Ghozali, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Aktif Bimbingan dan Konseling FKIP ULM, dengan total sebanyak tiga angkatan yang berjumlah 270 orang. Alasan utama penggunaan populasi responden ialah : Mahasiswa termasuk kedalam usia remaja madya (15-18 tahun), yang mana usia remaja merupakan salah satu kelompok masyarakat pengguna media sosial tertinggi. Hal ini membuat mereka menjadi sampel yang relevan untuk menilai pengaruh media sosial terhadap FoMO (Databoks, 2021).



Gambar 1, Diagram Responden

Analisis Deskriptif Penelitian

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya (tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi). Analisis ini hanya berupa akumulasi data yang bersifat dasar dalam bentuk deskripsi (Muhson, 2006).

Tabel 1, Statistik Deskriptif Variabel Laten

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
FOM1	270	1.00	4.00	2.7444	.71460
FOM2	270	1.00	4.00	2.6185	.69973
FOM3	270	1.00	4.00	2.7593	.67166
FOM7	270	1.00	4.00	2.7148	.69795
FOM8	270	1.00	4.00	2.7444	.71979
FOM9	270	1.00	4.00	2.6741	.72481
FOM10	270	1.00	4.00	2.6704	.75580
FOM11	270	1.00	4.00	2.6556	.75900
FOM12	270	1.00	4.00	2.7407	.71065
SE1	270	1.00	4.00	2.7630	.76355
SE2	270	1.00	4.00	2.7704	.76582
SE3	270	1.00	4.00	2.7667	.71703
SE7	270	1.00	4.00	2.7667	.73747
SE8	270	1.00	4.00	2.8519	.65120
SE9	270	1.00	4.00	2.8370	.69739
SE13	270	1.00	4.00	2.8148	.71817
SR1	270	1.00	4.00	2.9037	.87827
SR2	270	1.00	4.00	2.7370	.90091
SR3	270	1.00	4.00	2.8185	.72683
SR5	270	1.00	4.00	2.8519	.67365
SR6	270	1.00	4.00	2.8037	.73822
SR7	270	1.00	4.00	2.8481	.72341
SR10	270	1.00	4.00	2.8704	.64081
SR11	270	1.00	4.00	2.8407	.72181
SR12	270	1.00	4.00	2.8037	.73317
SR13	270	1.00	4.00	2.7704	.76582
SR15	270	1.00	4.00	2.7815	.77149
SR16	270	1.00	4.00	2.8370	.76840
SR18	270	1.00	4.00	2.8037	.70208
SR19	270	1.00	4.00	2.7963	.72603
SR23	270	1.00	4.00	2.7667	.70130
SR26	270	1.00	4.00	2.8407	.73204
SR27	270	1.00	4.00	2.8630	.74157
SR29	270	1.00	4.00	2.8296	.78594
SR30	270	1.00	4.00	2.8333	.79847
SR32	270	1.00	4.00	2.7852	.80320
SR33	270	1.00	4.00	2.8296	.83636
SC1	270	1.00	4.00	2.8185	.77629
SC2	270	1.00	4.00	2.8074	.74171
SC5	270	1.00	4.00	2.8481	.76342
SC6	270	1.00	4.00	2.7963	.79449
SC7	270	1.00	4.00	2.8185	.73699
SC11	270	1.00	4.00	2.7926	.75265
SC13	270	1.00	4.00	2.8222	.78429
SC14	270	1.00	4.00	2.8074	.77600

Hasil perhitungan memperlihatkan perbedaan nilai rata-rata untuk tiap variabel pengukuran. Indikator FOM1 hingga FOM12 memiliki nilai *mean* (rata-rata) keseluruhan 2.702, ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku *FoMO* sedang serta standar deviasi antara 0.671 hingga 0.759, menandakan tingkat data yang *variative*. Indikator SE1 hingga SE13 memiliki nilai *mean* (rata-rata) keseluruhan dengan nilai 2.795 serta standar deviasi antara 0.651 hingga 0.765, yang menandakan Tingkat *Self-Esteem* sedang. Indikator SR1 hingga SR33 memiliki nilai *mean* (rata-rata) keseluruhan 2.819, ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku *Self-Regulation* sedang serta standar deviasi antara 0.64 hingga 0.9. Indikator SC1 hingga SC14 memiliki nilai *mean* (rata-rata) keseluruhan 2.813, ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku *Self-Concept* sedang serta standar deviasi antara 0.736 hingga 0.794.

Analisis Uji Normalitas Multivariat

Data yang diteliti telah terdistribusi secara normal karena nilai critical ratio (c.r) untuk kurtosis dan skewness berada dalam kisaran -2,58 hingga +2,58. Secara multivariat, data juga normal karena memiliki nilai -2,004 yang masih dalam rentang $\pm 2,58$. Dengan demikian, data tersebut memenuhi asumsi normalitas.

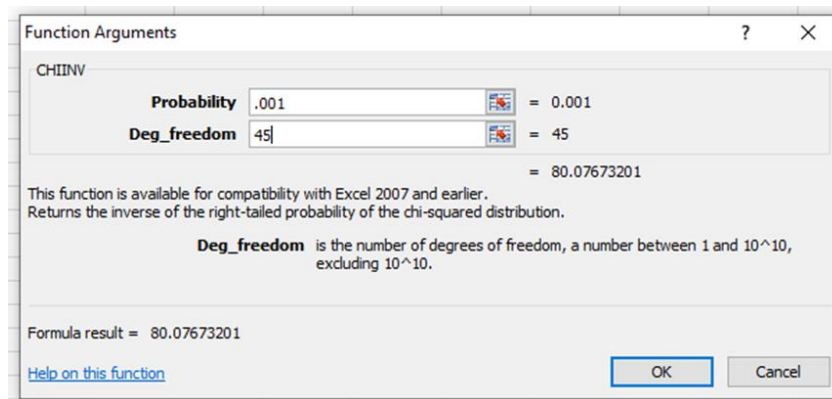
Tabel 2. Hasil uji Normalitas SEM AMOS

Variable	min	max	skew	c.r.	kurtosis	c.r.
SC1	1.000	4.000	.182	1.222	-1.035	-3.471
SC2	1.000	4.000	.159	1.067	-.853	-2.862
SC5	1.000	4.000	.062	.414	-.873	-2.927
SC6	1.000	4.000	.245	1.646	-1.116	-3.743
SC7	1.000	4.000	.076	.509	-.726	-2.437
SC11	1.000	4.000	.150	1.009	-.832	-2.791
SC13	1.000	4.000	.183	1.231	-1.075	-3.604
SC14	1.000	4.000	.203	1.364	-1.032	-3.462
SR1	1.000	4.000	-.472	-3.165	-.458	-1.536
SR2	1.000	4.000	-.132	-.883	-.837	-2.806
SR3	1.000	4.000	.000	-.001	-.558	-1.873
SR5	1.000	4.000	-.035	-.234	-.353	-1.184
SR6	1.000	4.000	.050	.334	-.652	-2.185
SR7	1.000	4.000	.060	.401	-.724	-2.428
SR10	1.000	4.000	-.134	-.898	-.015	-.052
SR11	1.000	4.000	-.049	-.329	-.494	-1.655
SR12	1.000	4.000	.096	.646	-.712	-2.388
SR13	1.000	4.000	.265	1.777	-.975	-3.270
SR15	1.000	4.000	.250	1.675	-1.005	-3.371
SR16	1.000	4.000	.138	.926	-.994	-3.333
SR18	1.000	4.000	.163	1.092	-.730	-2.448
SR19	1.000	4.000	.097	.649	-.672	-2.255
SR23	1.000	4.000	.162	1.089	-.640	-2.145
SR26	1.000	4.000	.199	1.335	-.996	-3.340
SR27	1.000	4.000	.005	.031	-.723	-2.426
SR29	1.000	4.000	.033	.219	-.851	-2.855
SR30	1.000	4.000	.132	.883	-1.070	-3.590
SR32	1.000	4.000	.104	.700	-.904	-3.030
SR33	1.000	4.000	.099	.662	-1.127	-3.781
SE13	1.000	4.000	-.012	-.081	-.500	-1.677
SE9	1.000	4.000	-.097	-.653	-.300	-1.005
SE8	1.000	4.000	-.006	-.038	-.332	-1.113
SE7	1.000	4.000	.175	1.174	-.755	-2.531
SE3	1.000	4.000	.073	.491	-.547	-1.834
SE2	1.000	4.000	.215	1.444	-.904	-3.034
SE1	1.000	4.000	.227	1.522	-.892	-2.993
FOM12	1.000	4.000	.232	1.557	-.700	-2.349
FOM11	1.000	4.000	.308	2.066	-.676	-2.267
FOM10	1.000	4.000	.368	2.467	-.761	-2.551

Variable	min	max	skew	c.r.	kurtosis	c.r.
FOM9	1.000	4.000	.230	1.544	-.573	-1.920
FOM8	1.000	4.000	-.116	-.780	-.257	-.862
FOM7	1.000	4.000	.059	.395	-.399	-1.339
FOM3	1.000	4.000	-.118	-.791	-.128	-.428
FOM2	1.000	4.000	.486	3.261	-.595	-1.995
FOM1	1.000	4.000	-.135	-.902	-.216	-.725
Multivariate					-15.867	-2.004

Deteksi Outlier

Uji outlier berfungsi mengidentifikasi data yang unik melalui munculnya nilai ekstrim, pada variabel kombinasi maupun tunggal (Ghozali, 2017). Kriteria outlier multivariat menggunakan Mahalanobis Distance dengan signifikansi $p < 0,001$. Jarak ini dievaluasi dengan distribusi χ^2 (chi-square) dengan derajat bebas sama dengan jumlah variabel terukur. Pada penelitian ini ada empat variabel yang memiliki total 45 indikator. Proses menghitung Mahalanobis Distance dilakukan di MS Excel menggunakan fungsi CHIINV dengan probabilitas $< 0,001$ dan jumlah indikator 45. Hasil perhitungan di Excel menunjukkan nilai Mahalanobis Distance sebesar 80,07673201. Jika nilai Mahalanobis melebihi batas kritis, responden dianggap sebagai outlier multivariat. Berikut adalah hasil penelitian yang diperoleh.



Gambar 2, perhitungan mahalanobis distance dengan excel

Berdasarkan gambar di bawah dapat dinyatakan bahwa responden penelitian tidak terdapat outlier karena nilai Mahalanobis d-squared tidak ada yang melebihi 80.07673201.

Tabel 3, Hasil perhitungan mahalanobis square

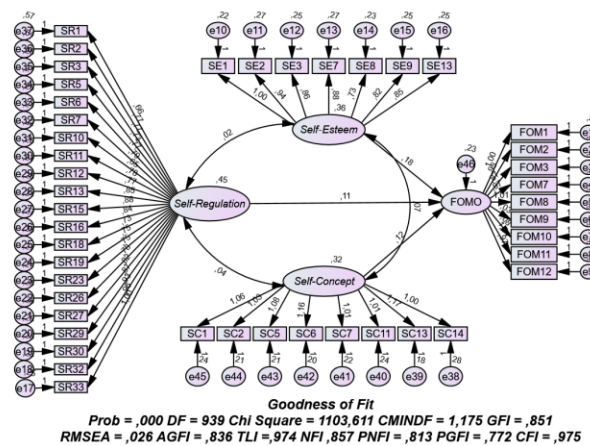
Observation number	Mahalanobis d-squared	p1	p2
134	70.047	.010	.930
12	69.973	.010	.751
86	66.290	.021	.925
241	63.944	.033	.979
84	62.245	.045	.994
175	61.807	.049	.991
228	61.763	.049	.980
191	60.662	.059	.992
157	60.423	.062	.987
55	60.090	.066	.985
97	59.921	.067	.976
165	59.574	.072	.974
260	59.101	.077	.978
269	58.813	.081	.976

Observation number	Mahalanobis d-squared	p1	p2
98	58.349	.087	.981
227	58.115	.091	.977
270	58.081	.091	.963
186	57.972	.093	.950
4	57.861	.095	.933
106	56.679	.114	.988
7	56.497	.117	.986
208	56.243	.121	.986
204	55.724	.131	.993
258	55.086	.144	.998
206	55.084	.144	.996
18	55.061	.145	.993
199	54.987	.146	.990
145	54.798	.150	.990
170	54.467	.158	.993
192	54.429	.158	.989
35	54.376	.160	.985
68	54.334	.161	.979
131	54.302	.161	.970
160	54.189	.164	.965
232	54.158	.165	.952
155	53.923	.170	.958
120	53.570	.179	.972
143	52.873	.196	.993
222	52.867	.196	.989
1	52.793	.198	.986
238	52.782	.199	.980
187	52.627	.203	.980
255	52.180	.215	.991
81	52.164	.215	.987
264	52.140	.216	.982
99	51.760	.227	.991
220	51.347	.239	.996
11	51.313	.240	.994
262	50.945	.251	.997
188	50.758	.257	.998
166	50.746	.257	.997
129	50.674	.260	.996
218	50.341	.270	.998
268	50.312	.271	.997
149	50.273	.273	.996
61	50.267	.273	.994
173	50.211	.275	.993
198	49.626	.294	.999
223	49.624	.294	.998
202	49.562	.296	.997
70	49.478	.299	.997
135	49.433	.301	.996
123	49.427	.301	.994
142	49.391	.302	.993
248	49.340	.304	.991
203	49.041	.314	.995
71	48.995	.316	.994

Observation number	Mahalanobis d-squared	p1	p2
176	48.903	.319	.994
239	48.830	.322	.993
240	48.682	.327	.994
200	48.606	.330	.993
59	48.592	.330	.990
244	48.526	.333	.989
252	48.460	.335	.987
119	48.314	.341	.988
60	48.218	.344	.988
234	48.140	.347	.987
201	48.072	.349	.985
219	48.027	.351	.982
214	48.007	.352	.977
2	48.001	.352	.970
15	47.844	.358	.974
77	47.746	.362	.974
196	47.708	.363	.968
184	47.697	.364	.959
128	47.683	.364	.949
215	47.675	.364	.935
164	47.625	.366	.926
171	47.582	.368	.916
265	47.539	.370	.904
197	47.486	.372	.893
189	47.440	.373	.880
100	47.362	.376	.875
90	47.237	.381	.882
156	47.193	.383	.868
115	47.093	.387	.869
92	47.090	.387	.841
110	46.975	.392	.847
213	46.949	.393	.825
107	46.782	.399	.848

Analisis Outer Model

Pada tahap outer model, pengujian difokuskan pada measurement model. Terdapat dua kriteria yang dinilai: *convergent validity* dan *Cronbach's alpha*. Validitas konvergen dapat dinilai dari nilai factor loading, dan nilainya di atas 0,5 indikator tersebut dianggap valid, jika ditemukan indikator tidak memenuhi kriteria syarat validitas, maka indikator itu harus dihapus dari model, lalu dilakukan analisis dan uji validitas ulang hingga seluruh indikator valid (Statistikian, 2024). Di bawah ini ditampilkan diagram jalur hasil penelitian.



Gambar 3. Model Pengukuran/Measurement Model

Tabel 4, output validitas convergent pada outer model

Indikator		Variabel	Loading Factor	loading2	error
FOM1	<---	FOMO	0.715	0.511	0.489
FOM2	<---	FOMO	0.697	0.486	0.514
FOM3	<---	FOMO	0.665	0.442	0.558
FOM7	<---	FOMO	0.711	0.506	0.494
FOM8	<---	FOMO	0.714	0.510	0.490
FOM9	<---	FOMO	0.725	0.526	0.474
FOM10	<---	FOMO	0.730	0.533	0.467
FOM11	<---	FOMO	0.701	0.491	0.509
FOM12	<---	FOMO	0.695	0.483	0.517
SE1	<---	Self-Esteem	0.784	0.615	0.385
SE2	<---	Self-Esteem	0.738	0.545	0.455
SE3	<---	Self-Esteem	0.716	0.513	0.487
SE7	<---	Self-Esteem	0.710	0.504	0.496
SE8	<---	Self-Esteem	0.675	0.456	0.544
SE9	<---	Self-Esteem	0.701	0.491	0.509
SE13	<---	Self-Esteem	0.710	0.504	0.496
SR33	<---	Self-Regulation	0.804	0.646	0.354
SR32	<---	Self-Regulation	0.801	0.642	0.358
SR30	<---	Self-Regulation	0.780	0.608	0.392
SR29	<---	Self-Regulation	0.744	0.554	0.446
SR27	<---	Self-Regulation	0.742	0.551	0.449
SR26	<---	Self-Regulation	0.716	0.513	0.487
SR23	<---	Self-Regulation	0.714	0.510	0.490
SR19	<---	Self-Regulation	0.695	0.483	0.517
SR18	<---	Self-Regulation	0.703	0.494	0.506
SR16	<---	Self-Regulation	0.738	0.545	0.455
SR15	<---	Self-Regulation	0.770	0.593	0.407
SR13	<---	Self-Regulation	0.749	0.561	0.439
SR12	<---	Self-Regulation	0.706	0.498	0.502
SR11	<---	Self-Regulation	0.723	0.523	0.477
SR10	<---	Self-Regulation	0.681	0.464	0.536
SR7	<---	Self-Regulation	0.737	0.543	0.457
SR6	<---	Self-Regulation	0.698	0.487	0.513
SR5	<---	Self-Regulation	0.727	0.529	0.471
SR3	<---	Self-Regulation	0.717	0.514	0.486
SR2	<---	Self-Regulation	0.578	0.334	0.666
SR1	<---	Self-Regulation	0.506	0.256	0.744
SC14	<---	Self-Concept	0.728	0.530	0.470
SC13	<---	Self-Concept	0.844	0.712	0.288
SC11	<---	Self-Concept	0.758	0.575	0.425
SC7	<---	Self-Concept	0.771	0.594	0.406
SC6	<---	Self-Concept	0.828	0.686	0.314
SC5	<---	Self-Concept	0.798	0.637	0.363
SC2	<---	Self-Concept	0.783	0.613	0.387
SC1	<---	Self-Concept	0.770	0.593	0.407

Butir soal dinyatakan valid karena nilai factor loading lebih dari 0,5. Hal ini berarti indikator tersebut mempunyai keterkaitan yang kuat dengan konstruk yang diukurnya, serta mampu merepresentasikan variabel secara memadai dalam model pengukuran. Dengan kata lain, butir soal tersebut dapat digunakan dalam analisis lebih lanjut karena telah memenuhi kriteria validitas konvergen.

Tabel 5, output reliabilitas pada outer model

Indikator		Variabel	Σ loading	Σ loading2	1-kuadrat esestimate	CR	AVE
FOM1	<---	FOMO	6.353	4.488	3.487	0.920	0.563
FOM2	<---	FOMO					
FOM3	<---	FOMO					
FOM7	<---	FOMO					
FOM8	<---	FOMO					
FOM9	<---	FOMO					
FOM10	<---	FOMO					
FOM11	<---	FOMO					
FOM12	<---	FOMO					
SE1	<---	Self-Esteem	5.034	3.627	3.373	0.883	0.518
SE2	<---	Self-Esteem					
SE3	<---	Self-Esteem					
SE7	<---	Self-Esteem					
SE8	<---	Self-Esteem					
SE9	<---	Self-Esteem					
SE13	<---	Self-Esteem					
SR33	<---	Self-Regulation	15.029	10.847	2.977	0.987	0.785
SR32	<---	Self-Regulation					
SR30	<---	Self-Regulation					
SR29	<---	Self-Regulation					
SR27	<---	Self-Regulation					
SR26	<---	Self-Regulation					
SR23	<---	Self-Regulation					
SR19	<---	Self-Regulation					
SR18	<---	Self-Regulation					
SR16	<---	Self-Regulation					
SR15	<---	Self-Regulation					
SR13	<---	Self-Regulation					
SR12	<---	Self-Regulation					
SR11	<---	Self-Regulation					
SR10	<---	Self-Regulation					
SR7	<---	Self-Regulation					
SR6	<---	Self-Regulation					
SR5	<---	Regulation					

Variabel dinyatakan reliabel karena nilai *Composite Reliability* (CR) lebih besar dari 0,7. Nilai ini menunjukkan bahwa indikator yang membentuk variabel tersebut konsisten dalam mengukur sebuah konstruk. Dengan kata lain, variabel tersebut memiliki tingkat keandalan yang baik dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut, karena telah memenuhi kriteria reliabilitas yang disarankan dalam model pengukuran.

Analisis Inner Model

Analisis jalur (Path Analysis) dalam model SEM digunakan untuk menggambarkan pengaruh dan hubungan antara satu variabel laten dengan variabel laten lainnya. Pengujian ini bermanfaat untuk mengevaluasi signifikansi hubungan antar konstruk, yang dapat dilihat melalui nilai koefisien jalur (path coefficient).

Tabel 6. Output Kriteria Model Fit

Index	Cut off Value	Hasil	Evaluasi Model
Chi – square	Diharapkan kecil	1103.611	Tidak Fit
Signifikansi probability	$\geq 0,05$	0.000	Tidak Fit
CMIN/DF	$\leq 2,00$	1.175	Fit
GFI	$\geq 0,90$	0.851	Marginal
AGFI	$\geq 0,90$	0.836	Marginal
RMSEA	$\leq 0,08$	0.026	Fit
TLI	$\geq 0,90$	0.974	Fit
NFI	$\geq 0,90$	0.857	Marginal
PNFI	$\leq 0,90$	0.813	Fit

Berdasarkan hasil pengujian *goodness of fit* yang mengacu pada beberapa indikator penilaian model, diketahui bahwa empat kriteria telah memenuhi standar kelayakan model. Hal ini menunjukkan bahwa model yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat kesesuaian yang baik antara data empiris dan model teoritis. Dengan terpenuhinya keempat kriteria tersebut, dapat disimpulkan bahwa model tersebut layak untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut karena sudah memenuhi sebagian besar persyaratan statistik untuk *goodness of fit*.

Direct Effect/Pengaruh Langsung

Direct effect (pengaruh langsung) dalam Structural Equation Modeling (SEM) merujuk pada pengaruh satu variabel laten terhadap variabel laten lain yang terjadi secara langsung, tanpa melalui variabel perantara (mediator).

Tabel 7. Standardized Direct Effects

		Estimate	S.E.	C.R.	P
FOMO <---	Self-Esteem	.176	.059	2.983	.003
FOMO <---	Self-Regulation	.110	.049	2.267	.023
FOMO <---	Self-Concept	.120	.060	1.982	.047

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara variabel Self-Esteem terhadap FOMO (Fear of Missing Out). Hal ini ditunjukkan oleh nilai estimasi sebesar 0,176 dengan standar error (S.E.) sebesar 0,059, serta nilai critical ratio (C.R.) sebesar 2,983. Nilai p-value sebesar 0,003 (di bawah 0,05) menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik.

Artinya, individu yang memiliki tingkat self-esteem yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat FOMO yang lebih tinggi pula. Secara psikologis, hal ini mengindikasikan bahwa seseorang yang percaya diri atau memiliki harga diri tinggi justru bisa lebih rentan terhadap perasaan takut tertinggal dari pengalaman sosial atau informasi yang sedang tren. Temuan ini menggambarkan bahwa self-esteem dalam konteks tertentu tidak selalu berdampak menurunkan FOMO, melainkan justru bisa mendorong seseorang untuk lebih aktif mengikuti perkembangan lingkungan sosial, sehingga berpotensi meningkatkan kecenderungan mengalami FOMO.

Pendapat ini didukung dengan adanya penelitian dari (Raskin et al., 1991) yang menyatakan bahwa individu dapat menunjukkan *self-esteem* tinggi secara *superfisial* (permukaan), namun harga diri mereka bergantung pada defensive dan penerimaan sosial atau dengan kata lain *self-esteem* ini tidak

muncul dari penerimaan diri yang tulus, melainkan dari kebutuhan untuk membuktikan nilai diri kepada orang lain dan rasa berharga mereka sangat tergantung pada kondisi eksternal bukan berasal dari evaluasi internal yang konsisten dan sehat.

Kemudian, Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara Self-Regulation (regulasi diri) terhadap FOMO (Fear of Missing Out). Nilai estimasi sebesar 0,110 dengan standar error (S.E.) sebesar 0,049, serta nilai critical ratio (C.R.) sebesar 2,267 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel ini memiliki kekuatan yang cukup. Selain itu, nilai p-value sebesar 0,023, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05, menunjukkan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik dan tidak terjadi karena faktor kebetulan.

Hasil ini menggambarkan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik yakni mampu mengelola emosi, perilaku, dan tujuan secara efektif cenderung lebih rentan terhadap perasaan takut tertinggal atau tidak terlibat dalam aktivitas sosial atau informasi yang sedang berlangsung. Hal ini mungkin disebabkan oleh adanya dorongan internal untuk tetap terorganisir, terinformasi, dan terlibat dalam dinamika sosial, sehingga justru meningkatkan sensitivitas terhadap hal-hal yang dilewatkan. Dengan demikian, tingginya self-regulation tidak selalu menekan munculnya FOMO, melainkan dalam konteks tertentu dapat memperkuatnya.

Selaras dengan penelitian oleh (Surya & Aulina, 2020), kondisi di mana mekanisme regulasi diri terutama jika tertekan atau kelelahan justru bisa memperkuat FOMO. Self-regulation bukan kapasitas tak terbatas, ketika digunakan terus-menerus (misalnya karena stres, multitasking, atau banyak tuntutan sosial), seseorang bisa mengalami kelelahan psikologis yang disebut *ego depletion* atau *regulatory fatigue*. Meski individu terlihat mampu mengontrol diri, bila mengalami *regulatory fatigue* misalnya setelah mengelola stress sosial atau tekanan informasi mereka bisa menjadi lebih rentan terhadap FOMO.

Lalu, Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Self-Concept (konsep diri) terhadap FOMO (Fear of Missing Out). Nilai estimate sebesar 0,120 menunjukkan arah hubungan yang positif, yang berarti bahwa peningkatan dalam konsep diri berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan seseorang untuk mengalami FOMO. Nilai standard error (S.E.) sebesar 0,060 dan critical ratio (C.R.) sebesar 1,982 memberikan dukungan statistik terhadap kekuatan hubungan ini. Selain itu, p-value sebesar 0,047, yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05, menandakan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik, sehingga dapat diandalkan.

Secara deskriptif, temuan ini menggambarkan bahwa individu dengan *self-concept* yang tinggi yakni mereka yang merasa dirinya bernilai, kompeten, dan memiliki persepsi positif terhadap dirinya sendiri memiliki dorongan yang lebih kuat untuk terlibat dalam aktivitas sosial dan tetap up-to-date dengan lingkungan sekitarnya. Dorongan ini dapat berasal dari keinginan untuk mempertahankan citra diri, menjalin hubungan sosial yang luas, atau memenuhi ekspektasi lingkungan terhadap dirinya. Akibatnya, mereka bisa menjadi lebih peka terhadap pengalaman atau informasi yang dilewatkan, sehingga menimbulkan perasaan FOMO.

Fakta ini didukung oleh penelitian (Servidio et al., 2021) bahwa individu yang memiliki persepsi diri, bernilai dan kompeten cenderung lebih terdorong untuk menjaga keterlibatan sosial agar citra diri mereka tetap positif sehingga lebih sering melihat ke media sosial atau lingkungannya. Dengan demikian, hubungan antara self-concept dan FOMO ini memberikan pemahaman bahwa konsep diri yang tinggi tidak selalu menjadi pelindung dari kecemasan sosial, namun dalam konteks tertentu justru dapat menjadi pemicu munculnya FOMO.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena Fear of Missing Out (FOMO) merupakan kondisi psikologis yang signifikan dialami oleh mahasiswa, khususnya di era digital yang didominasi oleh penggunaan media sosial. Penelitian ini membuktikan bahwa self-esteem, self-regulation, dan self-concept memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat FOMO pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP ULM.

Secara khusus, penelitian ini menjawab tujuan utama, yaitu menjelaskan pengaruh antara faktor-faktor psikologis internal mahasiswa dengan kecenderungan mengalami FOMO. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat harga diri, regulasi diri, dan konsep diri yang dimiliki

mahasiswa, tidak serta merta menurunkan tingkat FOMO. Sebaliknya, dalam konteks sosial digital saat ini, karakteristik positif tersebut dapat memunculkan dorongan yang lebih besar untuk tetap terlibat dalam aktivitas sosial daring, memperluas jejaring dan menjaga citra diri di hadapan publik digital, yang justru memperkuat kecenderungan FOMO.

Secara keseluruhan, ketiga variabel psikologis tersebut self-esteem, self-regulation, dan self-concept memiliki kontribusi signifikan terhadap munculnya FOMO pada mahasiswa. Temuan ini memberikan pemahaman baru bahwa karakteristik positif individu tidak selalu menjadi pelindung dari FOMO, bahkan dalam konteks tertentu dapat memperkuatnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dosen dan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat, dan semua pihak yang telah berkontribusi sehingga artikel ini dapat dipublikasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Brailovskaia, J., Ozimek, P., Rohmann, E., & Bierhoff, H.-W. (2023). Vulnerable narcissism, fear of missing out (FoMO) and addictive social media use: A gender comparison from Germany. *Computers in Human Behavior*, 144, 107725.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1995). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan. *Semarang: IKIP Semarang*.
- Darussalam, B. G. E., Mahadewi, B. A. E., Wijati, D. A., Dewi, D. F. A. K., Dewayani, E. N. A. H., & Ediyono, S. (2023). *Hubungan Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Self-Regulation Pada Mahasiswa*.
- Deny, M., & Darwis, D. (2023). Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling umum di negara berkembang seperti Indonesia, dimana tekanan darah tinggi sistolik sekitar 140 mmHg dan tekanan darah diastolik sekitar 90 mmHg dianggap tekanan darah orang tersebut tinggi dan beresiko mengalami. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(2).
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis intensitas penggunaan media sosial dan social environment terhadap perilaku FoMo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20.
- Firmawati, Y., & Usman, N. (2017). Pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru. *Jurnal Administrasi Pendidikan: Program Pascasarjana Unsyiah*, 5(3).
- Ghozali, I. (2017). Model persamaan struktural konsep dan aplikasi dengan program AMOS 24. *Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.
- Ginting, D. B. (2009). Structural equation model (SEM). *Media Informatika*, 8(3), 121–134.
- Hair, J. F., Gabriel, M., & Patel, V. (2014). AMOS covariance-based structural equation modeling (CB-SEM): Guidelines on its application as a marketing research tool. *Brazilian Journal of Marketing*, 13(2).
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2–24.
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34, 15.
- Khalid, K., Abdullah, H. H., & Kumar M, D. (2012). Get along with quantitative research process. *International Journal of Research in Management*, 2(2), 15–29.
- Mashlihah, L. N., & Hasyim, M. (2019). Pengaruh self-esteem, self-regulation, dan self-confidence terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika. *JP2M (Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Matematika)*, 5(2), 44–50.
- Muhson, A. (2006). Teknik analisis kuantitatif. *Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta*, 183–196.
- 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.
- Puti Aurira, Tri Rejeki Andayani, Mahardika Supratiwi, & Fajar Nursodiq. (2023). Fear of Missing Out Scale Adaptation in Indonesia. *Psychological Research on Urban Society*, 6(2). <https://doi.org/10.7454/proust.v6i2.1127>
- Raskin, R., Novacek, J., & Hogan, R. (1991). Narcissistic self-esteem management. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 911.

- Rokhmatika, N. (2024). Pengembangan Instrumen Self-Esteem Coopersmith (Citra Diri). *Jurnal Literasi Indonesia*, 1(1), 1–8.
- Servidio, R., Sinatra, M., Griffiths, M. D., & Monacis, L. (2021). Social comparison orientation and fear of missing out as mediators between self-concept clarity and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 122, 107014.
- Setiawan, B. (2022). Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 215–228.
- Statistikian. (2024). *Penjelasan SEM AMOS: Validitas Reliabilitas dan Path Analysis*. <https://www.statistikian.com/2024/06/penjelasan-sem-amos-validitas-path-analysis-part-3.html>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540.
- Surya, D., & Aulina, D. (2020). Self-regulation as a predictor of Fear of Missing Out in emerging adulthood. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–5.
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782–821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Urifan, M. F., & Pravesti, C. A. (2025). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Fear of Missing Out (FoMO) Siswa SMA. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 1236–1246.