

HUBUNGAN ANTARA SINDROM FOMO (FEAR OF MISSING OUT) DENGAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA PADA SISWA KELAS VII DI SMP MUHAMMADIYAH 2 GODEAN SLEMAN TAHUN AJARAN 2019/2020

Mirna Dewi Kalisna¹, Nur Wahyumiani²

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta
E-mail: nurwahyumiani@upy.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara sindrom fomo dengan kepercayaan diri pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean tahun ajaran 2019/2020. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 136 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebesar 68 anak diambil dengan menggunakan teknik quota random sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang divalidasi dengan validitas konstruksi. Teknik analisa data dengan menggunakan analisis statistic rumus korelasi product moment dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara sindrom fomo dengan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean tahun ajaran 2019/2020 dengan diketahui nilai r sebesar -0,472 dengan $p = 0,000$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ (taraf signifikansi 5 %). Dengan demikian semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah sindrom fomo yang dimiliki siswa, sebaliknya semakin kurang kepercayaan diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi sindrom fomo yang dimiliki siswa.

Kata kunci: sindrom fomo, kepercayaan diri, siswa.

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between Fomo syndrome and selfconfidence in class VIII students of SMP Muhammadiyah 2 Godean in the academic year 2019/2020. The population of this study were all students of class VII SMP Muhammadiyah 2 Godean in the academic year 2019/2020, totaling 136 students. The sample in this study was 68 children using quota random sampling technique. Collecting data in this study using a validated questionnaire with construction validity. Data analysis techniques using statistical analysis product moment correlation formula using SPSS 16.0 for windows. The results showed that there was a negative relationship between Fomo syndrome and the confidence of class VII students of SMP Muhammadiyah 2 Godean in the 2019/2020 school year with the known r_count value of -0.472 with $p = 0.000$ smaller than $\alpha = 0.05$ (5% significance level) . Thus the higher the student's self-confidence, the lower the Fomo syndrome students have, conversely the less self-confidence students have, the higher the Fomo syndrome students have.

Keywords: fomo syndrome, self-confidence, students.

Info Artikel

Diterima Maret 2021, disetujui April 2021, diterbitkan Juni 2021

PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya teknologi dan informasi pada mobile phone, kini benda padat tersebut telah menjadi bagian utama dari gaya hidup seseorang khususnya pada remaja, dimana mobile phone sendiri telah menyediakan berbagai fitur atau aplikasi yang dapat dinikmati sebagai sarana untuk berkomunikasi, media informasi, media hiburan, dan media untuk bersosial. Dalam perkembangan teknologi berupa smartphone yang sangat cepat ini yang menjadi sorotan adalah seorang remaja dibuktikan pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia pengguna aktif smartphone adalah remaja yang berkisar usia enam belas hingga duapuluh satu tahun dengan jumlah presentase 39 % (Yulianti, 2014:25).

Disisi lain perkembangan teknologi yang meningkat memiliki pengaruh terhadap perkembangan remaja. Teknologi yang terus berinovasi membuat remaja tertarik untuk mengikuti perkembangannya. Salah satu teknologi yang sekarang ini banyak digandrungi oleh remaja adalah internet (Taylor, 2013:36).

Kemudahan – kemudahan yang diberikan oleh internet secara tidak langsung menyebabkan individu memiliki tingkat kecanduan terhadap internet yang tinggi dan cenderung menunjukkan gejala kecanduan atau addict (Young & de Abreu, 2011:11).

Kecanduan internet merupakan fenomena yang terbentuk dari evolusi perkembangan teknologi dan komunikasi sehingga memiliki pengaruh terhadap manusia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecanduan internet dapat menimbulkan dampak yang negative terhadap manusia. Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Santika (2015) diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara FoMO (Fear of Missing Out) dengan kecanduan internet pada siswa SMAN 4 Bandung. Hasil dari penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa remaja disekolah tersebut terindikasi mengalami peningkatan toleransi penggunaan internet.

Sindrom FoMo diartikan sebagai ketakutan terhadap kehilangan sesuatu yang berharga yang dialami oleh individu maupun kelompok yang mana individu tidak dapat mengikutinya. Sehingga menyebabkan individu mengikuti apa yang diikuti individu lainnya melalui media social. Hal ini ditandai dengan munculnya keinginan individu untuk selalu terhubung dengan media social (Przybylski et al, 2013:1841). Pada dasarnya sindrom FoMO merupakan kecemasan atau kegelisahan sosial yang memunculkan perkembangan internet khususnya media sosial di zaman sekarang menjadi penyebab sindrom FoMO (Fear of Missing Out) pada individu semakin meningkat (JWTIntelligence, 2011:45).

Berkaitan dengan sindrom FoMO yang membuat manusia mengalami ketakutan dan menyebabkan individu mengikuti individu lainnya, maka kepercayaan diri individu-individu yang mengalami sindrom FoMO menjadi sangat rendah. Dalam interaksi pergaulan pendidikan yang terjadi disekolah, tidak dapat lepas dari masalah yang menyangkut pribadi dan sosialnya, faktor penyebabnya sangat beragam diantaranya adalah masalah fisik, masalah intelegensi, dan sebagainya. Timbulnya rasa kurang percaya diri atau bahkan tidak pada lingkungan sosialnya. Terutama lingkungan disekolah, karena seorang pelajar lebih banyak memakan waktu disekolah sehingga jika peserta didik mengalami kepercayaan diri yang rendah, akan berpengaruh terhadap perilaku sosialnya.

Namun berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 2 Godean, masih banyak peserta didik yang menunjukkan indikator mengalami sindrom FoMO yang menyebabkan kurangnya percaya diri pada diri sendiri. Hal ini diinformasikan oleh guru BK,



masih banyak siswa yang tidak bisa mengelola diri dengan baik sehingga rasa percaya terhadap dirinya rendah dan banyak siswa yang sudah mengidap sindrom FoMO. Hal ini ditunjukkan dengan adanya beberapa fenomena yakni pada saat bel istirahat dibunyikan banyak siswa yang segera mengambil smartphone mereka dan mengakses berbagai media sosial yang dimiliki.

METODE PENELITIAN

Teknik Pengambilan Atau Penentuan Sampling

Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan cara Quota Random Sampling. Pengambilan sampel dengan teknik Quota Random Sampling ini karena jumlah sampelnya sudah ditentukan yaitu 50% dari jumlah populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa Kelas VII A, B, C, dan D di SMP Muhammadiyah 2 Godean Tahun Ajaran 2019/2020 yang berjumlah 136 siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah 136 siswa, maka sampel yang diambil 50 % sehingga jumlah sampel 68 orang.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif. Teknik penelitian kuantitatif digunakan untuk memprediksi hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y).

Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan data yang digunakan yaitu angket atau kuesioner. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket langsung karena responden langsung menjawab tentang keadaan dirinya sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara hubungan sindrom fomo ndengan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean Tahun Ajaran 2019/2020. Hal ini berdasarkan hasil koefisien korelasi $-0,472$ dengan Sig.: $0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan negatif dan signifikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara sindrom fomo dengan kepercayaan diri.

Hal ini mengandung makna bahwa semakin tinggi atau semakin baik kepercayaan diri siswa maka akan semakin rendah atau semakin buruk sindrom fomo yang dimiliki siswa. Begitupun sebaliknya semakin kurang kepercayaan diri yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi sindrom fomo yang dimiliki siswa.

Sindrom fomo merupakan ketakutan individu saat tertinggal update terbaru mengenai suatu kejadian sementara orang lain mengikutinya sehingga menyebabkan individu untuk selalu terhubung dengan media sosial. Sedangkan kepercayaan diri adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang tidak ternilai dan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuannya sendiri yang berisi kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan.

Dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif antara sisndrom fomo dengan kepercayaan diri sehingga dapat diambil kesimpulan jika kepercayaan diri yang dimiliki siswa kuat dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri, serta berpikir positif bahwa memiliki ketrampilan maka ketakutan akan tertinggal update terbaru dari orang lain akan lemah atau bahkan tidak akan memiliki ketakutan akan ketertinggalan update dari orang lain.



KESIMPULAN

Berdasarkan dari analisis data dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan ada hubungan negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dan sindrom fomo siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah sindrom fomo yang dimiliki siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Hodkinson, C. S., & Poropat, A. E. 2014. Chinese students' participation: The effect of cultural factors. *Education & Training*, 56, 430-446.
- JWTIntelligence. 2011. *Fear Of Missing Out (FOMO)*. New York: JWTIntelligence.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. 2012. Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of fear of missing out. *Computer in Human Behavior*. 29, 1841-1848.
- Ristantia & Tamama. 2015. Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Ditinjau Dari kepercayaan Diri Siswa Kelas XI IPS di MAN Batam. *Jurnal Kopasta Vol. 2 No. 2 Tahun 2015*.
- Taylor, Ros. 2011. *Kiat-Kiat PEDE (Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri)*. Terjemahan Rosi L. Simamora. Jakarta: Intimedia.
- Widarso, W. 2005. *Sukses Membangun Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Grasindo.
- Young, K.S. 2011. Prevalence Estimate and Etiologis Models Of Internet Addiction In K. S. Young & C. N. Abreu, *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment (PP.3-18)*. New Jersey: John Wiley & Son, Inc.
- Yulianti, dkk. 2014. *Yang Muda, Yang Menuruti Kata Hati*. Majalah Marketeer, Edisi ke-65.

