



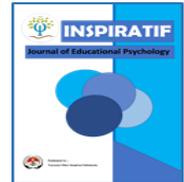
OPEN ACCESS JOURNALS

Contents lists available at <https://jurnal.yoi.ac.id>

INSPIRATIF: Journal of Educational Psychology

Online ISSN 2962-0686

Journal homepage: <https://jurnal.yoi.ac.id/index.php/inspiratif>



Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap Produktivitas Belajar Mahasiswa

Putri Azizah Nurullah Nirabaty Taman^{1*}, Puput Sartika Daniati², Sabrina Aulia Pratiwi³, Jesika Adriana Panjaitan⁴, Rijal Abdillah⁵

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia

INFO ARTIKEL

Diterima: 1 Agustus 2024; **Direvisi:** 1 November 2024; **Disetujui:** 10 Desember 2024;
Dipublikasi: 10 Desember 2024

KEYWORDS

FoMo;
Productivity;
Student

ABSTRACT

In the era of digitalization, the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) has become a concern, especially among university students. Music streaming services allow users to stay connected to the latest music trends, which can trigger FoMO. This study aims to analyze the impact of FoMO on students' learning productivity. The research method used is quantitative, with data collected through psychological scale questionnaires and processed using the JASP application. The study population consists of university students from various study programs, with a sample of 44 students selected randomly and simply. The results show that FoMO has an insignificant effect on students' learning productivity, with an R^2 value of 0.009. External factors such as social support, time management, and self-regulation have a greater influence on learning productivity. The study concludes that although FoMO can be a distraction in the learning process, increasing students' productivity is more effectively achieved by strengthening motivation, time management skills, and self-regulation. The contribution of this study is to provide a deeper understanding of the impact of FoMO and the importance of self-regulation and time management in improving students' learning productivity.

KATA KUNCI

FoMo;
Produktivitas;
Mahasiswa;

ABSTRAK

Pada era digitalisasi, fenomena *Fear of Missing Out* menjadi sebuah perhatian terutama dikalangan mahasiswa. Layanan streaming musik memungkinkan pengguna untuk selalu terhubung dengan tren musik terbaru yang dapat memicu FoMO. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh FoMO terhadap produktivitas belajar mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan data yang dikumpulkan melalui kuesioner skala psikologi dan diolah menggunakan aplikasi JASP. Populasi penelitian adalah mahasiswa umum dari berbagai program studi dengan sampel sebanyak 44 mahasiswa yang dipilih secara acak dan sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa dengan nilai R^2 sebesar 0.009. Faktor eksternal seperti dukungan sosial, pengelolaan waktu dan regulasi diri lebih berpengaruh terhadap produktivitas belajar. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun FoMO dapat menjadi distraksi dalam proses belajar, peningkatan produktivitas mahasiswa lebih efektif dilakukan dengan memperkuat motivasi, keterampilan manajemen waktu dan regulasi diri. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan pemahaman lebih dalam mengenai dampak FoMO dan pentingnya regulasi diri serta manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar mahasiswa.

^{1*} **Corresponding Author:** Putri Azizah Nurullah Nirabaty Taman, putriazizahnirata@gmail.com

PENDAHULUAN

Pada era digitalisasi seperti sekarang fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) telah menjadi perhatian banyak pihak, terutama pada kalangan generasi muda seperti Mahasiswa yang lebih familiar dengan teknologi dan digitalisasi. Layanan streaming musik memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mendengarkan lagu dari berbagai musisi dan dapat didengarkan kapan saja. Melalui aplikasi layanan streaming musik seperti Joox, Youtube Music, CloudMusic, dan Spotify memungkinkan penggunaannya untuk memberi dan menerima musik rekomendasi melalui daftar putar musik (playlist) lalu mengirimkannya melalui media sosial kepada keluarga, teman, ataupun orang lain (Nadia Khairina et al., 2024). Dengan berbagai kemudahan untuk mendengarkan musik seperti sekarang, hal ini dapat mempengaruhi individu untuk terus mendapatkan informasi terbaru mengenai musik dan menimbulkan rasa takut ketinggalan dengan trend yang ada atau FoMO (*Fear of Missing Out*) (Melia & Sofyan, 2024). Menurut Przyblyski dalam (Nadia Khairina et al., 2024). *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan ketakutan akan kehilangan momen istimewa bagi individu atau kelompok yang dimana individu merasa harus tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet. Dalam bukunya *Fear of Missing Out*, Patrick McGinnis menjelaskan bahwa FoMO (*Fear of Missing Out*) berakar pada faktor biologis manusia. Hal ini terkait dengan naluri dasar untuk bergabung dan menjadi bagian dari suatu kelompok serta merasakan inklusi. Kebutuhan ini dianggap penting bagi seseorang untuk dapat bertahan secara emosional (Maulidya et al., 2023).

Fenomena *Fear Of Missing Out* semakin terlihat jelas dengan perkembangan jejaring sosial media. Media sosial memungkinkan banyak orang untuk mengungkapkan pendapat, berbagi informasi, dan terhubung dengan orang lain untuk kebutuhan pribadi, melintasi hambatan bahasa, batas geografis, dan jarak fisik (Novalika & Kartasasmita, 2022). Aliran informasi yang cepat di media sosial membuat banyak orang berlomba-lomba untuk selalu mengikuti tren tanpa disadari individu tersebut, hal ini membuat seseorang menjadi kecanduan dan merasa takut tertinggal dengan tren yang ada. Pada tahun 2023, tren menonton konser Coldplay yang membuat salah satu mahasiswa rela mengeluarkan biaya besar untuk menonton konser hanya demi kebutuhan konten media sosial dan pengakuan dari orang lain (Tiara & Abdillah, 2024). Menurut (Balasubramanian & Parayitam, 2023) efek positif dan negatif dari FoMO terutama FoMo yang hubungan dengan media sosial bergantung pada mood individu. Efek positif

berhubungan dengan ekspresi atau antusiasme, inspirasi dan kewaspadaan individu tersebut. Individu yang dalam keadaan positif akan menggunakan handphone nya untuk hal-hal produktif. Namun sebaliknya, efek negatif dari FoMO media sosial dapat membuat individu menjadi tidak produktif dan menggunakan handphone nya bukan untuk tujuan akademik. Berdasarkan hasil penelitian (Rahmah & Noorizki, 2023) FoMO memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan keputusan individu, individu yang mengalami FoMO cenderung akan abai dengan lingkungan sosial dan tanggung jawab nya. Faktor-faktor seperti media sosial, tekanan sosial dan keinginan untuk tidak ketinggalan pengalaman sosial menjadi pendorong utama FoMO. Penelitian ini juga menemukan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering menghadiri konser musik dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat FoMO rendah. Berdasarkan hasil penelitian oleh (Ilahi & Tungga, 2024) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki korelasi positif dengan tingkat FoMO yang tinggi. Artinya semakin sering seseorang menggunakan media sosial semakin besar kemungkinan mereka mengalami FoMO. Penelitian ini juga menemukan bahwa FoMO dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu seperti meningkatkan tingkat kecemasan dan stress. Fenomena ini telah menjadi pusat perhatian para peneliti dari berbagai disiplin ilmu, seperti psikologi, sosiologi, dan pemasaran, karena pengaruhnya yang besar terhadap perilaku individu di era digital yang saling terhubung secara online (Nasution et al., 2023).

Pengaruh FoMO musik terhadap mahasiswa menyebabkan mahasiswa seringkali memaksakan dirinya agar tetap mengikuti trend yang ada. Tidak jarang mahasiswa menggunakan pinjaman online atau pinjol agar bisa menghadiri festival musik yang mereka sukai. Sehingga FoMO musik secara tidak signifikan dapat mempengaruhi produktivitas belajar mahasiswa karena mahasiswa menghabiskan waktu nya untuk mengikuti trend terbaru dibandingkan melakukan hal produktif (Latief, 2024). Hasil penelitian oleh Cahyadi tahun 2021 menjelaskan bahwa tingkat FoMO (fear of missing out) pada mahasiswa generasi Z berada pada kategori sedang. Mereka merasa cemas dan takut kehilangan momen bersama orang lain meskipun tidak selalu aktif di dunia maya. Sementara itu, penelitian oleh Carolina & Mahestu tahun 2020 menunjukkan bahwa media sosial menjadi tempat bagi pengguna untuk menampilkan kehidupan mereka, mendapatkan kepuasan pribadi dan merasa dihargai oleh

lingkungan sekitar mereka (Rahmah & Noorizki, 2023). Waktu yang seharusnya digunakan untuk membaca, menyelesaikan tugas atau mempersiapkan ujian seringkali teralihkan. FoMO juga dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, karena kecemasan yang mereka rasakan untuk tetap terhubung dengan dunia luar sering kali menjadi beban emosional yang berat. Tekanan untuk mengikuti tren dan mendapatkan pengakuan dari orang lain melalui media sosial juga dapat memicu stress dan menurunkan motivasi belajar (Rosjayani et al., 2024). Fomo dapat mengganggu konsentrasi seseorang dan membuat mereka sulit fokus pada tugas yang sedang dikerjakan. Mereka cenderung terus memeriksa media sosial untuk mengetahui apa saja yang sedang terjadi atau merasa gelisah memikirkan momen sosial yang terlewatkan (Haryono & Yanuartuti, 2023). FoMO dapat mengurangi produktivitas mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa cemas karena takut ketinggalan informasi atau kegiatan sosial. Hal ini mengganggu konsentrasi dan fokus pada tugas-tugas akademik, sehingga menurunkan efektivitas belajar. Selain itu, FoMO juga dapat menyebabkan stress dan kelelahan mental yang pada akhirnya berdampak negatif pada kinerja akademik dan produktivitas secara keseluruhan (Yusuf et al., 2023).

Dampak yang negatif semakin jelas pada mahasiswa yang kurang pandai mengatur waktu, sehingga mereka kesulitan membagi perhatian antara kehidupan sosial dan studi. Dalam jangka panjang, hal ini bisa mengurangi prestasi akademik mereka serta melemahkan kemampuan untuk berpikir kritis dan fokus pada tujuan pendidikan (Mayasari & Nurrahmi, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini dirancang dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh *Fear Of Missing Out* (FoMO) terhadap produktivitas belajar mahasiswa. Dapat berupa edukasi mengenai penggunaan media sosial yang bijak, mengelola stress serta edukasi tentang FoMO dan mahasiswa dapat dengan bijak memakai sosial medianya. Dengan langkah-langkah ini diharapkan mahasiswa dapat mengatasi dampak negatif FoMO terhadap produktivitas belajar mereka dan mampu mengembangkan potensi akademik mereka secara maksimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

a. Uji Beda Item Skala FoMO

Reliabilitas FoMO ▾

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.509	0.131	0.252	0.766

Note. The following item correlated negatively with the scale:
Item 8.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Coefficient α (if item dropped)			Item-rest correlation		
	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
Item 10	0.529	0.283	0.774	0.064		
Item 2	0.478	0.211	0.744	0.237		
Item 4	0.512	0.256	0.769	0.095		
Item 5	0.473	0.174	0.772	0.256		
Item 6	0.474	0.204	0.745	0.252		
Item 7	0.534	0.284	0.783	0.005		
Item 8	0.513	0.270	0.755	0.093		
Item 9	0.486	0.215	0.756	0.217		
Total FoMO	-0.104	-0.612	0.404	0.909		

Note. The following item correlated negatively with the scale: Item 8. The analytic confidence interval is not available for the item-rest correlation.

Tabel 1. Reliabilitas FoMO

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa skala FoMO memiliki konsistensi internal yang rendah dengan nilai Cronbach's Alpha (α) sebesar 0.509 dengan rentang kepercayaan 95% antara 0.252 hingga 0.766. Analisis terhadap masing-masing item menunjukkan terdapat 2 item yang secara signifikan menurunkan reliabilitas skala, yaitu Item 1 dan item 3, yang memiliki korelasi negatif dengan skor -0.030 dan -0.068. Selain itu, dua item lainnya, yaitu Item 1 (0.064) dan Item 5 (0.256), memiliki korelasi yang rendah dengan skor total skala. Adapun item yang tidak gugur adalah 7 item lainnya, dengan skor beda item berada di rentang 0.064 hingga 0.447.

b. Uji Beda Item Skala Produktivitas Belajar

Reliabilitas Produktivitas Belajar ▼

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.545	0.099	0.351	0.740

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Coefficient α (if item dropped)			Item-rest correlation		
	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
Item 10_22	0.557	0.357	0.758	0.094		
Item 1_13	0.563	0.387	0.740	0.051		
Item 2_14	0.509	0.295	0.723	0.277		
Item 3_15	0.564	0.386	0.742	0.014		
Item 4_16	0.546	0.371	0.722	0.125		
Item 5_17	0.496	0.264	0.728	0.377		
Item 8_20	0.555	0.371	0.738	0.100		
Item 9_21	0.477	0.223	0.732	0.447		
Total Produktivitas	0.035	-0.433	0.503	0.912		

Note. The analytic confidence interval is not available for the item-rest correlation.

Tabel 2. Reliabilitas Produktivitas Belajar

Berdasarkan hasil analisis, skala Produktivitas Belajar memiliki konsistensi internal yang sedang dengan nilai Cronbach’s Alpha (α) sebesar 0.545, dengan rentang kepercayaan 95% antara 0.351 hingga 0.740. Analisis terhadap masing-masing item menunjukkan bahwa tidak ada item yang memiliki korelasi negatif terhadap skor total. Namun, terdapat item yang gugur yaitu item 6 dan 7 dengan skor dengan skor -0.142 dan -0.147.

c. Uji Normalitas

Descriptive Statistics ▼

Descriptive Statistics

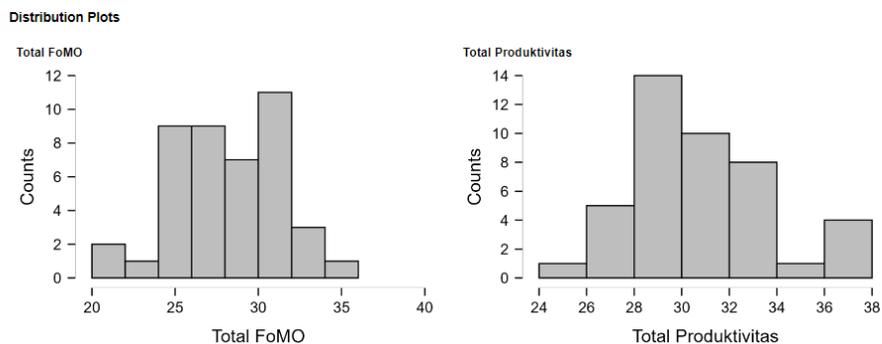
	Total FoMO	Total Produktivitas
Mean	28.558	31.256
Std. Deviation	3.354	3.056
Shapiro-Wilk	0.977	0.960
P-value of Shapiro-Wilk	0.518	0.134
Minimum	21.000	24.000
Maximum	36.000	38.000

Tabel 3. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, nilai statistik Shapiro-Wilk untuk variabel FoMO adalah 0,977 dengan p-value sebesar 0,518 ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data FoMO berdistribusi normal. Sementara itu, nilai statistik Shapiro-Wilk untuk variabel Produktivitas adalah 0,960 dengan p-value sebesar 0,134 ($>0,05$), yang juga

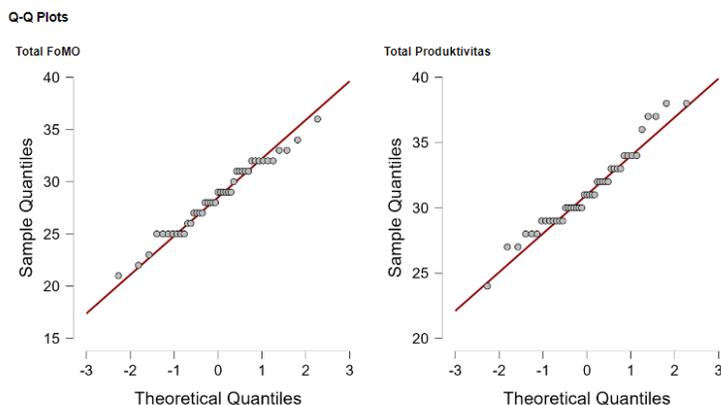
menunjukkan bahwa data Produktivitas berdistribusi normal. Kedua variabel memenuhi asumsi normalitas.

d. Uji Linieritas



Histogram 1. Uji Linieritas

Dari hasil data tersebut variabel FoMO (*Fear Of Missing Out*) dan Produktivitas Belajar menunjukkan pola distribusi



Grafik 1. Uji Linearitas

Hasil Q-Q plots menunjukkan bahwa data untuk variabel FoMO dan Produktivitas Belajar cenderung terdistribusi secara normal. Titik-titik pada kedua grafik mengikuti garis diagonal merah yang menunjukkan kesesuaian antara distribusi data sampel dengan distribusi normal. Tidak terdapat penyimpangan signifikan baik pada area tengah maupun ekstrem (ujung kiri dan kanan) sehingga asumsi normalitas terpenuhi untuk kedua variabel tersebut.

e. Hasil Uji Hipotesis

Linear Regression ▼

Model Summary - Total Produktivitas

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	3.056
M ₁	0.096	0.009	-0.015	3.079

Note. M₁ includes Total FoMO

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	3.581	1	3.581	0.378	0.542
	Residual	388.605	41	9.478		
	Total	392.186	42			

Note. M₁ includes Total FoMO

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	31.256	0.466		67.072	< .001
	Total FoMO	-0.087	0.142	-0.096	-0.615	0.542

Tabel 4. Uji Hipotesis Regresi Linear

Berdasarkan hasil uji regresi linier pada variabel FoMO dan Produktivitas diketahui bahwa nilai R² sebesar 0.009 menunjukkan bahwa variabel independen hanya menjelaskan 0,9% variasi pada variabel dependen dan sebesar 99,1% dipengaruhi oleh faktor lain. Koefisien regresi menunjukkan bahwa konstanta model (Intercept) sebesar 33,742 signifikan dengan nilai p < 0,001. Sementara itu, koefisien Total FoMO sebesar -0,087 dengan nilai p sebesar 0,542 (> 0,05), yang berarti bahwa hubungan antara Total FoMO dan Total Produktivitas tidak signifikan, FoMO hanya salah satu faktor yang mempengaruhi produktivitas belajar. Terdapat faktor eksternal lainnya seperti dukungan sosial, pengelolaan waktu, regulasi diri yang lebih berpengaruh terhadap produktivitas secara keseluruhan.

PEMBAHASAN**a. Fear Of Missing (FoMO)**

Menurut (Taswiyah, 2022) *Fear Of Missing Out* atau FoMO merupakan perasaan cemas, takut akan tertinggal karena tidak mengikuti aktivitas tertentu seperti berita dan trend. Perasaan takut tersebut berhubungan dengan cara pandang individu yang melihat kehidupan orang lain selain dirinya lebih menarik dan sukses atau lebih baik dari individu. Individu yang mengalami FoMO akan merasa kurang puas dengan kehidupan yang mereka miliki dan akan terus membandingkan hidupnya dengan orang lain. Jika seorang individu tidak memiliki kontrol diri yang baik terhadap perilaku FoMO maka akan menyebabkan depresi, kelelahan, stres hingga insomnia. Jika hal tersebut terus berlanjut, individu akan merasa tidak nyaman dalam menjalani

kehidupannya sehari-hari karena merasa bahwa apa yang mereka lakukan tidak akan pernah cukup. FoMO juga berhubungan erat dengan kontrol diri yang dijelaskan dalam teori regulasi diri, Menurut Cervone dan Pervin (2012) regulasi diri merupakan perilaku mengamati diri sendiri serta menghindari stimulus yang menghambat aktivitas merupakan bentuk dari kognitif sosial yang ada dalam diri. Konsep ini menekankan bagaimana individu mengarahkan dan mengontrol perilaku mereka untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan standar pribadi mereka. Dalam konteks pendidikan, mahasiswa yang mampu mengatur dirinya cenderung dapat mengelola waktu dengan baik, menghindari distraksi dari media sosial dan fokus pada tugas akademik. Sebaliknya mahasiswa dengan regulasi diri yang rendah beresiko terjebak dalam perilaku impulsif yang memprioritaskan FoMO dibandingkan dengan tanggung jawab akademik mereka.

Adapun Teori Self-Determination Theory (SDT) oleh Deci dan Ryan dalam (Sianipar & Kaloeti, 2019) yang mengungkapkan pentingnya motivasi intrinsik dan kebutuhan psikologi dasar sebagai sebuah kompetensi otonomi dan keterhubungan untuk menentukan kesejahteraan individu. Mahasiswa yang tidak mampu memenuhi kebutuhan psikologis ini cenderung mencari pelarian melalui media sosial untuk mendapatkan validasi atau rasa keterhubungan. Menurut (Taswiyah, 2022) terdapat beberapa gejala FoMO pada diri individu yaitu selalu bermain media sosial atau gadget untuk mencari berita terbaru dan didorong oleh perasaan akan takut kehilangan berita, kurang memiliki empati terhadap lingkungan sosial atau kehidupan nyatanya, lebih mementingkan media sosial yang berakibat individu ingin terus mendapatkan validasi atau pengakuan dari orang lain, menjadi selalu ingin tau mengenai kehidupan orang lain, rasa ingin tau yang kuat terhadap isu-isu terbaru, selalu berkata “ya” meskipun tidak memiliki keinginan kuat untuk memiliki sesuatu. Aspek-aspek yang mendorong perilaku FoMO yaitu Self dan Relatedness. Self, ketika kebutuhan psikologis atas diri sendiri tidak terwujud maka individu cenderung akan mencari peralihan atau solusi lainnya untuk memuaskan keinginannya melalui akses internet dan memperoleh berbagai macam informasi. Relatedness, keperluan seseorang untuk tetap terkait dan berinteraksi dengan komunitasnya. Jika kebutuhan tidak terealisasi maka individu akan selalu merasa cemas dan berusaha agar selalu tahu mengenai kegiatan dan interaksi yang dilakukan baik secara langsung maupun melalui internet (Sarina et al., 2023).

Dalam mengatasi perilaku FoMO yaitu dengan menggunakan pendekatan psychological well-being: Menurut (Qurrota & Sokip, 2024) menunjukkan bahwa pendekatan psychological well being dapat membantu individu mengatasi FoMO terutama pada individu dewasa awal. Dengan melakukan intervensi yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan lingkungan sosial dan pertumbuhan pribadi dapat mengurangi tingkat FoMO. Lalu Pembatasan penggunaan media sosial, Membatasi penggunaan media sosial dapat mengantisipasi gejala FoMO. Individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki intensitas penggunaan gadget yang tinggi sehingga diperlukan pengurangan waktu dalam menggunakan gadget atau media sosial agar individu dapat lebih fokus pada diri sendiri dan lingkungan sekitarnya (Taswiyah, 2022). Berolahraga atau berjalan santai agar individu dapat mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan stres yang disebabkan oleh pengalaman FoMO. Mindfulness based Intervention (MBI) banyak digunakan untuk penelitian mengenai perilaku adiksi (Ye et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat mengubah perhatian, niat dan sikap individu terhadap situasi sosial di sekitarnya. Membangun Koneksi sosial di dunia nyata mengembangkan hubungan sosial di dunia nyata agar individu dapat berinteraksi langsung dengan orang lain sehingga individu mendapatkan pengalaman sosial yang cukup dan dapat mengurangi rasa cemasnya.

b. Produktivitas Belajar

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atau KBBI (2008:1103), produktivitas berarti "kemampuan untuk menciptakan sesuatu." Dengan kata lain, produktivitas adalah rasio antara hasil yang diperoleh (output) dan total sumber daya yang digunakan (Sumantri, 2020). Menurut Engkoswara, produktivitas dalam pembelajaran dapat diukur berdasarkan efektivitas dan efisiensi, yang meliputi aspek masukan dan keluaran yang memiliki jumlah seimbang, kualitas tinggi, relevansi, serta nilai ekonomi yang signifikan (Supriyanto, 2013). Menurut OH & MI (2016) untuk menghasilkan lebih banyak hasil atau output. Produktivitas sangat berkaitan dengan efisiensi dan efektivitas. Efisiensi berarti menggunakan sumber daya seminimal mungkin, sementara efektivitas adalah upaya mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Asrarudin & Dewi (2021) produktivitas juga mencerminkan efektivitas, efisiensi, kinerja, inovasi, kualitas, budaya, dan kualitas hidup, yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan. Produktivitas mahasiswa adalah cara mereka mengatur waktu dengan baik untuk melakukan kegiatan yang

bermanfaat. Seseorang yang produktif mencerminkan potensi, pandangan, dan kreativitas yang terus berusaha untuk mengembangkan keterampilan demi kebaikan diri sendiri dan lingkungan sekitar (Haryanto et al., 2023).

Produktivitas belajar mahasiswa adalah salah satu hal penting yang perlu diperhatikan, karena masalah ini dapat berdampak langsung pada pengembangan dan peningkatan kemampuan mereka dalam memahami materi pelajaran (Sianipar & Kaloeti, 2019). Indikator produktivitas belajar, Menurut Sutrisno (2017) terdapat beberapa aspek yaitu pertama mengukur tingkat pemahaman dan keterampilan individu dalam mempelajari serta menguasai materi atau keterampilan baru dengan efektif. kedua, dapat meningkatkan hasil yang dicapai dengan memperbaiki hasil belajar baik dalam hal pemahaman yang lebih dalam atau peningkatan dalam keterampilan. Ketiga, memiliki semangat belajar dengan memiliki antusiasme dan keinginan yang kuat untuk terus belajar dan mengembangkan diri, menunjukkan motivasi tinggi dalam proses pembelajaran. Keempat, berfokus pada mutu dengan mengukur kualitas hasil belajar yang dicapai. Kelima, mengukur kemampuan untuk memanfaatkan waktu dan sumber daya dengan bijak dalam belajar sehingga dapat mencapai hasil maksimal dengan usaha yang optimal (Sianipar & Kaloeti, 2019). Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi produktivitas yaitu pengetahuan (knowledge) untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah, menciptakan ide, serta menyelesaikan pekerjaan. Keterampilan (skills) merupakan penguasaan teknis operasional dalam bidang tertentu yang diperoleh melalui pembelajaran dan latihan. Sikap (attitudes) merujuk pada evaluasi seseorang secara positif maupun negatif (Supriyanto, 2013).

Berdasarkan hasil analisis uji reliabilitas, ditemukan bahwa skala FoMO memiliki konsistensi internal yang rendah dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.509 dengan rentang kepercayaan 95% antara 0.252 hingga 0.766. Hal ini menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki reliabilitas yang perlu ditingkatkan untuk memastikan pengukuran yang lebih akurat. Selain itu, analisis terhadap masing-masing item menunjukkan bahwa terdapat dua item yang secara signifikan menurunkan reliabilitas skala, yaitu Item 1 dan Item 3, yang memiliki korelasi negatif terhadap skor total. Item-item ini dapat menjadi perhatian dalam penelitian selanjutnya untuk dilakukan perbaikan atau penghapusan guna meningkatkan validitas alat ukur. Untuk skala Produktivitas Belajar, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.545 menunjukkan konsistensi internal

yang sedang, dengan rentang kepercayaan 95% antara 0.351 hingga 0.740. Tidak ada item yang memiliki korelasi negatif terhadap skor total, tetapi terdapat dua item yang gugur, yaitu Item 6 dan Item 7, dengan skor masing-masing -0.142 dan -0.147. Hal ini mengindikasikan bahwa skala ini masih memerlukan perbaikan agar lebih akurat dalam mengukur produktivitas belajar mahasiswa.

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa kedua variabel, baik FoMO maupun Produktivitas Belajar, memiliki distribusi normal. Hal ini dikonfirmasi melalui nilai statistik Shapiro-Wilk untuk variabel FoMO sebesar 0.977 dengan p-value 0.518 (> 0.05), serta variabel Produktivitas Belajar dengan nilai 0.960 dan p-value 0.134 (> 0.05). Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis statistik yang dilakukan dapat lebih dipercaya. Selain itu, uji linieritas menunjukkan bahwa variabel FoMO dan Produktivitas Belajar memiliki pola distribusi yang cenderung normal, sebagaimana diperlihatkan dalam Q-Q plots yang menunjukkan titik-titik data mengikuti garis diagonal merah. Tidak terdapat penyimpangan signifikan pada area tengah maupun ekstrem, sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Hasil uji regresi linier menunjukkan bahwa hubungan antara FoMO dan Produktivitas Belajar tidak signifikan. Nilai R^2 sebesar 0.009 menunjukkan bahwa variabel independen hanya menjelaskan 0.9% variasi pada variabel dependen, sementara 99.1% dipengaruhi oleh faktor lain. Koefisien regresi menunjukkan bahwa konstanta model sebesar 33.742 signifikan dengan nilai $p < 0.001$. Sementara itu, koefisien FoMO sebesar -0.087 dengan nilai p sebesar 0.542 (> 0.05), yang berarti bahwa hubungan antara FoMO dan Produktivitas tidak signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO hanya salah satu faktor yang mungkin mempengaruhi produktivitas belajar mahasiswa, tetapi bukan faktor utama. Terdapat faktor eksternal lainnya yang lebih berpengaruh terhadap produktivitas belajar secara keseluruhan, seperti dukungan sosial, pengelolaan waktu, dan regulasi diri.

KESIMPULAN

Fear of Missing Out (FoMO) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa. Meskipun FoMO, khususnya dalam konteks musik, dapat menyebabkan kecemasan dan mengalihkan perhatian mahasiswa dari aktivitas akademik, hasil analisis menunjukkan bahwa pengaruhnya terhadap produktivitas belajar sangat kecil. Hasil uji regresi linier mengungkapkan bahwa hanya 0.9% variasi dalam produktivitas belajar yang dapat

dijelaskan oleh FoMO, sementara 99.1% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, regulasi diri, dan manajemen waktu. Selain itu, analisis reliabilitas menunjukkan bahwa skala FoMO memiliki konsistensi internal yang rendah, sehingga masih memerlukan perbaikan untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat. Skala Produktivitas Belajar memiliki reliabilitas yang sedang, namun tetap memerlukan pengembangan lebih lanjut untuk meningkatkan validitasnya. Uji normalitas dan linieritas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan tidak terdapat penyimpangan signifikan. Dengan mempertimbangkan teori *Self-Determination Theory* (SDT) oleh Deci dan Ryan, serta teori regulasi diri dari Cervone dan Pervin, penelitian ini menegaskan bahwa faktor utama yang mempengaruhi produktivitas belajar mahasiswa lebih berkaitan dengan motivasi intrinsik, keterampilan regulasi diri, serta lingkungan akademik yang mendukung. Oleh karena itu, meskipun FoMO dapat menjadi salah satu distraksi dalam proses belajar, peningkatan produktivitas mahasiswa lebih efektif dilakukan dengan memperkuat motivasi, keterampilan manajemen waktu, serta regulasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansyah, E. H., & Pratiwi, Y. N. (2024). *Confirmatory Factor Analysis Pada Skala Prokrastinasi Akademik Untuk Siswa SMA*. 8(1), 1-10. <https://doi.org/10.26539/teraputik.812813>
- Balasubramanian, N., & Parayitam, S. (2023). Fear of missing out, smartphone addiction and academic performance: Smartphone obstacles and positive affect as moderators. *Knowledge Management and E-Learning*, 15(4), 614-642. <https://doi.org/10.34105/j.kmel.2023.15.035>
- Disastra, D., Novita, D., & Jaelani. (2022). *TERHADAP LOYALITAS MEREK (Studi Pada Pengguna Sepeda Motor di Bandar Lampung)*. 2(1), 55-66.
- Haryanto, M., Sidauruk, A. C., Hendy, Y. B., Sabailaket, J. A., Purba, D. R., & Handoyo, E. R. (2023). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Produktivitas Belajar Mahasiswa di Yogyakarta. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(2), 330-341. <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v3i2.7213>
- Haryono, P. A., & Yanuartuti, S. (2023). Karya Tari "FoMO on TikTok" sebagai Ungkapan Takut Tertinggal. *Jurnal Seni Pertunjukan*, 1(1), 39-50.
- Ilahi, F. I., & Tungga, C. K. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Secara Berlebihan Terhadap Fenomena Fomo Pada Gen-Z. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(6), 584-588.
- Latief, R. (2024). Analisis Dampak Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Di Kalangan Pengguna Media Sosial. *Jurnal Al-Irsyad Al-Nafs*, 11(1), 31-46. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad-al-nafs.v10i2>.
- Maulidya, R., Safitri, D., & Istiqomah, N. (2023). FoMO (Fear of Missing Out) pada mahasiswa

- penggemar Korea (Studi deskriptif mahasiswa pendidikan IPS fakultas Ilmu sosial Universitas Negeri Jakarta). *Edukasi IPS*, 7(1), 27–35. <https://doi.org/10.21009/EIPS.007.1.04>
- Mayasari, F., & Nurrahmi, N. (2023). Menilik Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau. *Komunikasiana: Journal of Communication Studies*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.24014/kjcs.v5i2.26672>
- Nadia Khairina, Dyah Septi Ruli Rahmawati, & Friska Indriani. (2024). Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO). *Flourishing Journal*, 4(7), 296–303. <https://doi.org/10.17977/um070v4i72024p296-303>
- Nasution, R. S., Sugianto, S., & Dharma, B. (2023). Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Konsumsi Di Kalangan Mahasiswa FEBI UINSU Ditinjau Dalam Prespektif Masalah. *EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 11(2), 1997–2006. <https://doi.org/10.37676/ekombis.v11i2.6819>
- Novalika, G., & Kartasasmita, S. (2022). The Correlation between Fear of Missing Out (FoMO) with Quality of Life (Qol) in K-pop Fans. *Proceedings of the 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)*, 655(Ticash 2021), 1484–1490. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.238>
- Qurrota, A., & Sokip. (2024). Pendekatan Psychological Well-Being dalam Mengatasi Masalah Fearing of Missing Out (FoMO) Pada Fase Dewasa Awal. 1(3), 57–69.
- Rahmah, A. D. R., & Noorizki, R. D. (2023). Fenomena Fear of Missing Out dalam Partisipasi Konser Musik di Kalangan Masyarakat Indonesia. *Flourishing Journal*, 3(7), 261–268. <https://doi.org/10.17977/um070v3i72023p261-268>
- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out. 4, 4284–4298.
- Sarina, Abas, M., & Pambudhi, Y. A. (2023). Self Esteem dan Sindrom Fear Of Missing Out (FOMO) Mahasiswa Psikologi. *Psikologi*, 4(1), 69–77.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 368–372. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24400>
- Sumantri, U. (2020). Kreativitas Guru Terhadap Produktivitas. *Metaedukasi*, 2(119), 7–16.
- Supriyanto. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Kerja Karyawan (Studi pada Karyawan Bagian Marketing PT . Indosat , Tbk Semarang) The Factors That Influence Employee Job Satisfaction (Study of Employees of Marketing Department at PT . Indosat , Tbk Semarang). *Media.Neliti.Com*, 1–14.
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1), 103–119.
- Tiara, N., & Abdillah, R. (2024). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO)

Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisipliner. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(1), 818-827.

Ye, X., Li, Y., Liu, Y., Zheng, Q., Lin, Z., Zeng, Y., Lin, Z., Zhu, T., Chen, X., Chen, L., & Liu, T. (2023). Effect of fear of missing out on learning burnout in medical students: a moderated mediation. *Frontiers in Psychiatry*, 14(November), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1289906>

Yusuf, R., Arina, A., Samhi Mu'awwan A. M., M., Syukur, M., & Ridwan Said Ahmad, M. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(12), 3075-3083. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i12.713>