

HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MANADO

Alpacino F. R. Polii ⁽¹⁾, Deetje J. Solang ⁽²⁾, Gloridei. L. Kapahang ⁽³⁾

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

E-mail: poliirayfan@gmail.com, deetjesolang@unima.ac.id, glorideikapahang@unima.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.47647/jsr.v13i3.2031>

ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the relationship between Fear of missing out and akademik stress of final year students. The study used a quantitative approach. The research population is 2018 batch students of the Faculty of Education and Psychology, Universitas Negeri Manado, which will take a sample of 124 students. The sampling technique used cluster sampling. Research shows a significant positive relationship between Fear of Missing Out and academic stress in final year students. Where the magnitude of the correlation value is 0.593 and the coefficient of determination R Square is 0.352 which means that fear of missing out has a relationship with academic stress whose influence is 35.2% (0.352x100). There are differences in male Fear of Missing Out in final year students, men have a tendency to be at a moderate level with a percentage of 61.9% and women tend to be at a high level with a percentage of 59.7%. There are differences in academic stress in men and women, where men and women are at a moderate level, but the male percentage is 92.8% higher and the female percentage is 63.4%.

Keywords: Academic Stress, Fear of Missing Out, Final year students.

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan antara *Fear of Missing out* dengan Stres Akademik mahasiswa tingkat akhir. Penelitian memakai pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian yaitu mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado yang akan di ambil sampel berjumlah 124 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *cluster sampling*. Penelitian menunjukan antara *Fear of Missing Out* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir memiliki hubungan positif signifikan. Dimana besaran nilai korelasi sebesar 0,593 dan koefisien determinasi R Square adalah 0,352 yang dapat diartikan bahwa *fear of missing out* mempunyai hubungan dengan stres akademik yang pengaruhnya 35,2% (0,352x100). Adanya perbedaan *Fear of Missing Out* laki-laki pada mahasiswa tingkat akhir, laki-laki memiliki kecenderungan berada dalam tingkat sedang dengan presentase 61,9% dan perempuan cenderung berada dalam tingkat tinggi dengan presentase 59,7%. Adanya perbedaan stres akademik pada laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki dan perempuan berada ditingkat sedang, namun laki-laki persentasenya 92,8% lebih tinggi dan perempuan presentase 63,4%.

Kata Kunci: Stres Akademik, *Fear of Missing Out*, Mahasiswa tingkat akhir.

Pendahuluan

Internet mempermudah melakukan interaksi dimana saja dan kapan saja. Namun karena media sosial bersifat fleksibel dapat mengakibatkan perasaan cemas pada pengguna, dimana yang ditampilkan di media sosial membuat mereka membandingkan diri mereka dengan media sosial. Apalagi pada mahasiswa yang pada dasarnya pengguna aktif jejaring sosial. Mahasiswa menggunakan jejaring sosial sebagai sumber hiburan, sumber informasi, serta sarana komunikasi.

Selain media sosial, dalam perkuliahan tentu mahasiswa banyak bertemu dan mengenal orang-orang yang berbeda-beda mulai dari latar belakang, karakteristik dan pencapaian yang beda. Pada umumnya mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Pada mahasiswa tingkat akhir disibukan dengan tugas akhir, membuat mereka menjadi sensitif karena sering ditanya kapan lulus. Masalah yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir adalah mulai jarang bertemu atau berkumpul bersama teman-teman, melakukan segala sesuatu sendiri, merasa lelah berjuang menyelesaikan tugas akhir, tertekan di antara teman-teman seperjuangan, dan kebingungan mengambil langkah selanjutnya. Ini bisa disebabkan karena ada tekanan akademik yang terkadang tidak sesuai dengan yang di harapkan mahasiswa tingkat akhir. Hal ini berdampak negatif yang menimbulkan kurangnya produktivitas dan juga menimbulkan risiko perasaan negatif pada diri mahasiswa. Bagi mahasiswa mungkin bisa menimbulkan stres. Mahasiswa adalah individu yang rentan mengalami stres (Yusuf & Yusuf, 2020). Stres sering diakibatkan oleh persepsi yang tidak tepat tentang ada bedanya antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang ada (Sarafino & Smith, 2010). Yang terjadi pada situasi stres akibat faktor akademik tertentu disebut stres akademik disebut stres akademik (Risdiantoro et al., 2016). Temuan penelitian oleh Fakhri (2018) Stres akademik

secara langsung dapat mempengaruhi kondisi tidur dan memiliki efek ketergantungan internet.

Perasaan negatif muncul juga pada mahasiswa yang seringkali melihat keberhasilan atau kesenangan hidup yang dialami sesama teman atau mahasiswa lainnya. Hal ini menimbulkan ambisi tinggi pada mahasiswa dengan memaksa diri untuk melakukan sesuatu yang aslinya tidak disukai. Perasaan takut ketinggalan menyebabkan mahasiswa harus intens dengan sosial media agar tidak ketinggalan informasi. Ketakutan akan ketinggalan tersebut membuat mahasiswa selalu mengikuti perkembangan informasi akademik terkait penyelesaian skripsi.

Namun, rasa takut ketinggalan telah menyebar belakangan ini digunakan secara luas saat ini seiring dengan semakin populernya media sosial di kalangan masyarakat. (Przybylski et al., 2013) mendefinisikan kecemasan akan ketidakhadiran sebagai perasaan yang seseorang alami saat orang lain mempunyai pengalaman berkesan. Mereka yang mengalami rasa takut ketinggalan ingin mempertahankan kontak secara konstan karena mereka takut kehilangan sesuatu yang penting (Shabahang et al., 2021). Hasil penelitian dari Angesti & Oriza (2018) mengatakan bahwa perkembangan rasa takut ketinggalan ini sangat terkait dengan penggunaan internet yang berlebihan. *Fear of missing out* pada saat itu diketahui sebagai respon negatif psikologis orang saat mereka menduga disampingkan dari kelompok sosial mereka atau orang-orang mungkin memiliki pengalaman yang bisa saja memiliki waktu yang berharga dibandingkan mereka sendiri (Przybylski et al., 2013). *Fear of missing out* akademis adalah ketakutan mahasiswa akan ketinggalan pengalaman teman-temannya. Contoh dari *fear of missing out* akademis, takut jika ada teman yang lebih dulu menyelesaikan tugas akhir.

Dari latar belakang dan penelitian sebelumnya Fathurrochman dan Ediant (2021) yang berjudul "Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Stres Akademik pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru". Kemudian, hubungan antara *Fear of missing out* dengan stres akademik membuat peneliti tertarik menelitinya. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan antara *Fear of missing out* dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir, dan juga untuk mengetahui perbedaan *fear of missing dan out* dan Stres akademik pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Metode

Metode kuantitatif korelasi-asosiasi dipakai untuk penelitian ini. Untuk masa penelitian adalah dari bulan Juni – juli 2023, mulai dari mengumpulkan data, pengolahan data, sampai penyusunan. Beberapa faktor kedala penelitian di pengaruhi oleh urusan pribadi peneliti dan waktu pengumpulan data yang memakan waktu yang lama.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado yang berjumlah 487 mahasiswa. Dimana populasi berasal dari Fakultas ilmu Pendidikan dan Psikologi universitas Negeri Manado, dengan data agregat mahasiswa yang terdaftar pada semester genap tahun ajaran 2021/2022. *Cluster sampling* adalah pengambilan sampel dimana peneliti membentuk beberapa *cluster* dengan memilih individu-individu dari populasi. Pada teknik ini, beberapa *cluster* dipilih dari suatu populasi berdasarkan ciri-ciri dan karakteristik yang identik atau homogen. Sampel itu sendiri diambil secara acak dari cluster yang berbeda dari populasi. Alasan penggunaan teknik ini adalah karena tidak mungkin untuk mempelajari semua individu yang membentuk populasi tertentu. *Cluster* dibentuk berdasarkan program studi yang

ada. Ketika peneliti memiliki ratusan subjek dalam populasi, mereka dapat menentukan sekitar 25-30% dari jumlah tersebut, menurut Arikunto (2005). Dari penjelasan sampel yang akan diambil 25% dari populasi 487 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Negeri Manado, dimana setiap jumlah mahasiswa setiap program studi akan di kalikan 25% agar tetap dapat terwakilkan dengan merata setiap program studi. Peneliti memutuskan untuk mengambil keseluruhan mahasiswa pendidikan luar sekolah karena jumlah mahasiswanya hanya 3 orang. Jadi hasil setelah dikalikan 25% sebagai berikut tabelnya:

Tabel 1. Jumlah sampel yang akan diambil

Program Studi	Jumlah	Jumlah setelah dikalikan 25%
Pendidikan Guru Sekolah Dasar	287	72
Psikologi	110	27
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini	44	11
Bimbingan Konseling	23	6
Pendidikan Khusus	20	5
Pendidikan luar Sekolah	3	3
Total Jumlah sampel yang akan di ambil	487	124

Teknik pengumpulan data menggunakan skala, dimana penelitian ini memuat daftar pernyataan kemudian diberikan dan di isi subjek penelitian. Skala ini menggunakan format Likert dengan 4 kategori yang diberi nilai dari 1 sampai 4. Skala yang digunakan adalah *Fear of missing out* oleh Przybylski et al., (2013), dari aspek *relatedness* dan aspek *self* dengan total 88 item. Skala yang digunakan adalah skala stres akademik berdasarkan aspek-aspek stres akademik Robotham (2008), yang terdiri dari aspek afektif, kognitif, *behavior* jumlah item sebanyak 35 item.

Hasil dan Pembahasan

1. Pengukuran *Fear of Missing Out* (X)

Tabel 2. Norma kategori hasil pengukur *Fear of missing out*

No	Interval	Kategori	N	Persentase (%)	Mean	SD
1	35-70	Rendah	0	0%		
2	71-105	Sedang	59	47,6%		
3	106-140	Tinggi	65	52,4%	106,48	12,209
Jumlah			124	100%		

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa skor tertinggi pada kategori tinggi sebesar 52,4%, yang berarti *Fear of missing outnya* tinggi.

2. Pengukuran Stres Akademik (Y)

Tabel 3. Norma kategori hasil pengukur Stres Akademik

No	Interval	Kategori	N	Persentase (%)	Mean	SD
1	88-176	Rendah	0	0%		
2	177-264	Sedang	93	75%	245,22	27,561
3	265-352	Tinggi	31	25%		
Jumlah			124	100%		

Berdasarkan table 3, diperoleh skor sebesar 75% kategori sedang, yang berarti tabel akademiknya sedang.

3. Pengukuran *Fear of missing out* pada laki-laki

Tabel 4. Norma kategori hasil pengukur *Fear of missing out* Pada laki-laki

No	Interval	Kategori	N	Persentase (%)	Mean	SD
1	35-70	Rendah	0	0%		
2	71-105	Sedang	26	61,9%	102,43	12,051
3	106-140	Tinggi	16	38,0%		

	Jumlah	42	100%		
--	--------	----	------	--	--

Berdasarkan table 4, diperoleh skor sebesar 61,9% kategori sedang, berarti *Fear of missing outnya* sedang.

4. Pengukuran *Fear of missing out* pada perempuan.

Tabel 5. Norma kategori hasil pengukur *Fear of missing out* pada perempuan.

No	Interval	Kategori	N	Persentase (%)	Mean	SD
1	35-70	Rendah	0	0%		
2	71-105	Sedang	33	40,2%		
3	106-140	Tinggi	49	59,7%	108,56	11,829
Jumlah			82	100%		

Berdasarkan tabel 5, diperoleh skor sebesar 59,7% kategori tinggi yang berarti *Fear of missing outnya* tinggi.

5. Pengukuran Stres Akademik pada laki-laki

Tabel 6. Norma kategori hasil pengukur Stres Akademik pada laki-laki

No	Interval	Kategori	N	Persentase (%)	Mean	SD
1	88-176	Rendah	0	0%		
2	177-264	Sedang	39	92,8%	228,88	22,348
3	265-352	Tinggi	3	9,5%		
Jumlah			42	100%		

Berdasarkan. tabel 6, diperoleh skor sebesar 92,8% kategori sedang, yang berarti stres akademiknya sedang.

6. Pengukuran Stres Akademik pada perempuan.

Tabel 7. Norma kategori hasil pengukur Stres Akademik pada perempuan

No	Interval	Kategori	N	Persentase (%)	Mean	SD
1	88-176	Rendah	0	0%		

ANOVA Table				Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Fear of Missing Out	Between Groups	(Combined)		60230,404	47	1281,498	2,933	,000
		Linearity		32864,453	1	32864,453	75,221	,000
		Deviation from Linearity		27365,952	46	594,912	1,362	,115
		Within Groups		33204,717	76	436,904		
	Total			93435,121	123			
2	177-264	Sedang	54	63,4%	253,59	26,296		
3	265-352	Tinggi	28	34,1%				
	Jumlah		82	100%				

Berdasarkan tabel 7, diperoleh skor sebesar 63,4% kategori sedang, yang berarti Stres Akademiknya yang sedang.

Hasil Uji Normalitas

Uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan dalam penelitian ini untuk uji normalitas.

Tabel 8. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Fear of Missing Out	Stres Akademik
N		124	124
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	106,48	245,22
	Std. Deviation	12,209	27,561
Most Extreme Differences	Absolute	,073	,047
	Positive	,073	,047
	Negative	-,065	-,043
Test Statistic		,073	,047
Asymp. Sig. (2-tailed)		,097 ^c	,200 ^d
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			

Berdasarkan tabel 8, hasil uji one-sample *Kolmogorov-Smirnov test*, nilai signifikansi *Fear of missing out* sebesar

0,097, Stres Akademik sebesar 0,200. Karena (sig. > 0,05) jadi dapat diambil kesimpulan kedua variabel berdistribusi normal.

Hasil Uji Linieritas

Tabel 9. Hasil uji linieritas

Nilai signifikansi uji linearitas yang diperoleh berdasarkan tabel 9 adalah 0,000 untuk *linearity* dan 0,115 untuk *deviation from linearity*. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linear antara dua variabel.

Hasil uji homogenitas

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas Variabel Fear Of Missing Out

Test of Homogeneity of Variances			
Fear of Missing Out			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,017	1	122	,897

Dari tabel 10, diketahui nilai signifikansi uji homogenitas tabel sebesar 0,897 nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Datanya dapat dikatakan homogen.

Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas Variabel Stres Akademik

Test of Homogeneity of Variances			
Stres Akademik			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,766	1	122	,383

Dari tabel 11, diketahui nilai signifikansi uji homogenitas tabel sebesar 0,383 nilai ini lebih besar dari 0,05. Datanya dapat dikatakan homogen.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

H0 : artinya tidak ada signifikan yang positif hubungan antara *Fear of missing out* dengan stres akademik.

H1 : artinya ada signifikan yang positif hubungan antara *Fear of missing out* dengan stres akademik.

H2 : artinya ada perbedaan *Fear of missing out* laki-laki dan perempuan pada.

H3 : artinya ada perbedaan stres akademik laki-laki dan perempuan pada mahasiswa tingkat akhir.

Uji hipotesis yang telah digunakan antara lain sebagai berikut.

Tabel 12. Korelasi *pearson product moment*

Correlations			
		Fear of Missing Out	Stres Akademik
Fear of Missing Out	Pearson Correlation	1	,593**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	124	124
Stres Akademik	Pearson Correlation	,593**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	124	124

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

Berdasarkan tabel 12, terlihat bahwa *fear of missing out* mempunyai hubungan positif dengan Stress Akademik dengan korelasi 0,593 dan kekuatan hubungannya cukup kuat, artinya H1 diterima.

Tabel 13. Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,593 ^a	,352	,346	22,282

a. Predictors: (Constant), *Fear of Missing Out*

Tabel 13, nilai R-squared 0,352. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak, artinya variabel independen (*fear of missing out*) mempunyai hubungan dengan variabel dependen (stres akademik) dengan besar pengaruh sebesar 35,2% ($0,352 \times 100$) dan sisa variabel berpengaruh yang belum diteliti.

Tabel 14. Coefficients

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	102,647	17,637		,5820
	<i>Fear of Missing Out</i>	1,339	,165	,593	,000

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Dari tabel 14, nilai koefisien konstan adalah 102,647 dan nilai *Fear of missing out* adalah 1,339 artinya jika nilai dari *Fear of missing out* mengalami kenaikan 1 poin, jadi Stres Akademik akan meningkatkan sebesar 1,339.

Tabel 15. Anova

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F
1	Regression	32864,453	1	32864,453	66,195
	Residual	60570,668	122	496,481	
	Total	93435,121	123		

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), *Fear of Missing Out*

Dari tabel 15 nilai F adalah 66,195 dengan nilai Sig. $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa model regresi dapat dipakai memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain pengaruh variabel *Fear of missing out* pada stres akademik sangat signifikan.

Tabel 16. Uji *independen Sample t-test Fear of Missing out* berdasarkan jenis kelamin

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Fear of Missing Out	Equal variances assumed	,017	,897	-2,715	122	,008	-6,13240	2,25880	-10,60392	1,66088
	Equal variances not assumed			-2,699	81,416	,008	-6,13240	2,27249	-10,65360	1,61121

Berdasarkan nilai Sig pada tabel 16. (2-tailed) adalah 0,008, nilai tersebut adalah $< 0,05$. H2 diterima yang berarti terdapat

perbedaan antara mahasiswa laki-laki *Fear of missing out* laki-laki dan perempuan.

Tabel 17. Uji *independen sample t-Test* Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan nilai Sig pada tabel 17. (2-tailed) adalah 0,000, nilai tersebut adalah <0,05. H3 diterima artinya terdapat perbedaan stres akademik laki-laki dan perempuan.

Pembahasan Hasil Penelitian

Fear of missing out yaitu takut jika tak terhubung atau terlewat sesuatu pengalaman dijalani orang-orang. Hasil analisis deskriptif, hasil tingkat *Fear of missing out* memiliki presentase skor 52,4% dalam kategori tinggi dan pesentase skor 47,6% dalam kategori rendah, artinya mahasiswa tingkat akhir mempunyai tingkat cenderung tinggi *Fear of missing out*. Ini menunjukan ada kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir ketika orang lain mengalami pengalaman berharga, sedangkan mereka tidak. Hal ini sesuai Przybylski et al., (2013) *Fear of Missing out* timbul rasa ingin terhubung aktivitas orang-orang lakukan. Stres akademik adalah respon mahasiswa terhadap kondisi tekanan akademik yang membuat mahasiswa terbebani. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, hasil stres akademik mahasiswa memiliki presentase skor 75% dalam kategori sedang dan presentase skor 25% dalam kategori rendah, artinya mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres akademik sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ada kecenderungan stres akademik dihadapi mahasiswa tingkat akhir karena banyak tuntutan akademik yang melebihi kemampuan pada mahasiswa tersebut. Ini sesuai seperti apa yang dikemukakan Reddy et al., (2018) Stres sudah ada dalam kehidupan akademis masiswa, dikarenakan tekanan internal dan eksternal. Dalam penelitian ini peneliti menemukan hal yang

dapat membuktikan hubungan antara *fear of missing out* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado dimana hasil nilai korelasi sebesar 0,593. *Fear of missing out* awalnya dianggap suatu

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Stres Akademik	Equal variances assumed	,766	,383	-5,200	122	,000	-24,70441	4,75101	-34,1950	-15,29932
	Equal variances not assumed			-5,480	95,467	,000	-24,70441	4,50815	-33,65366	-15,75516

respon negatif psikologis seperti penelitian Przybylski et al., (2013). reaksi psikologis negatif juga mencakup Stres Akademik. Hasil penelitian ini juga memiliki kaitan dengan penggunaan internet sesuai dengan yang dikemukakan Angesti dan Oriza (2018) mengatakan aspek ketakutan sangat terkait dengan pemakaian internet kelebihan dan penelitian Fakhri (2018) bahwa stres akademik mempengaruhi kecanduan internet masiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat menjawab rumusan masalah yaitu, apakah *Fear of missing out* mempunyai hubungan dengan Stres akademik adalah H1, artinya *fear of missing out* dengan stres akademik terdapat hubungan positif yang signifikan. Variabel independen (*Fear of missing out*) terhubung variabel dependen (stres akademik) dengan besar pengaruh sebesar 35,2% ($0,352 \times 100$) dan sisa variabel pengaruh yang tidak diteliti oleh peneliti.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan *fear of missing out* pada kalangan mahasiswa tingkat akhir laki-laki dan perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Shodiq et al., (2020)

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *fear of missing out* antara laki-laki dan perempuan. Hal ini bisa terjadi karena menurut Przybylski et al., (2013) dalam penelitiannya jenis kelamin dapat mempengaruhi *fear of missing out* dan dikaitkan dengan media sosial. Dimana *fear of missing out* memiliki hubungan dengan kecanduan media sosial, apabila semakin kuat tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa maka semakin tinggi cenderung mahasiswa mengalami kecanduan media sosial (Putri & Halimah, 2019). Perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki saat kecanduan internet (Hayani et al., 2022).

Penelitian menunjukkan adanya perbedaan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Temuan ini sejalan dengan penelitian Merry & Mamahit (2020) yang menemukan adanya perbedaan signifikan tingkat stres akademik mahasiswa dan mahasiswi yang belajar di Jakarta angkatan 2018-2019. Mahasiswa laki-laki tidak mudah mengalami stres dibandingkan perempuan karena laki-laki diharapkan lebih kuat dibandingkan perempuan, sehingga laki-laki lebih cenderung menahan perasaannya dibandingkan dengan perempuan dalam menghadapi masalah (Kountul et al., 2018). Hal ini dapat menjadi faktor penyebab stres akademik. Stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademik mahasiswa karena berbagai ekspektasi internal dan eksternal yang dibebankan kepada mereka (Reddy et al., 2018).

Pada penelitian ini ada signifikan yang positif hubungan antara *Fear of missing out* dengan stres akademik. Dengan korelasi 0,593 dan Koefisien Determinasi *R Square* 0,352 berarti *fear of missing out* mempunyai hubungan dengan Stress Akademik dengan besar pengaruh sebesar 35,2% ($0,352 \times 100$). Hal ini sejalan dengan penelitian Fathurrochman & Ediant (2021) dimana *Fear of missing out* berhubungan dengan

Stres akademik. Rasa takut ketinggalan (*fear of missing out*) berbeda antara mahasiswa tingkat akhir Fakultas Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado, laki-laki & perempuan dikarenakan kecenderungan perempuan lebih tinggi untuk putus sekolah. Terdapat perbedaan stres akademik antara laki-laki dan perempuan keduanya mempunyai kecenderungan rata-rata stres akademik dalam kategori sedang, meskipun terdapat perbedaan. Peneliti menemukan kecenderungan *Fear of missing out* pada perempuan cenderung tinggi sedangkan dalam penelitian Przybylski et al., (2013) laki-laki cenderung lebih tinggi. Peneliti merasa ada pengaruh faktor lain, seperti jumlah partisipan yang lebih banyak mengisi perempuan dan juga memiliki faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti yang dapat membuat hasil penelitian berbeda.

Kesimpulan

Dari penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan peneliti di atas, maka diambil kesimpulan bahwa ada kaitan atau hubungan positif yang signifikan *Fear of missing out* dengan Stres akademik mahasiswa, korelasi 0,593 dan Koefisien Determinasi *R Square* 0,352 berarti *Fear of missing out* terhubung dengan stres akademik dan pengaruh sebesar 35,2% ($0,352 \times 100$). Adanya perbedaan *fear of missing Out* laki-laki dan perempuan, dengan laki-laki memiliki kecenderungan berada dalam tingkat sedang dengan presentase 61,9% dan perempuan cenderung berada dalam tingkat tinggi dengan presentase 59,7%. Adanya perbedaan Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki dan perempuan berada dalam tingkat sedang, namun laki-laki persentasenya 92,8% lebih tinggi dan perempuan presentase 63,4%.

Berdasarkan penelitian ini, maka peneliti menyarankan kedepannya, mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu

mengendalikan sikap dan perilakunya ketika menghadapi tekanan akademik dan tidak membuang waktu untuk membandingkan dirinya. Bagi pembaca diharapkan selain dapat menambah pengetahuan, diharapkan juga agar supaya berusaha mengontrol diri agar tidak mudah tenggelam dalam perasaan negatif. Bagi penelitian kedepannya diharapkan dapat membantu referensi tambahan dan bisa dikembangkan ke arah lebih luas dengan melihat faktor lain yang memiliki kaitan dengan kedua variabel penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Angesti, Oriza. (2018). Peran *Fear of Missing Out* (FOMO) Sebagai Mediator Antara Kepribadian Dan Penggunaan Internet Bermasalah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 2(2), 790-800.
- Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fakhri. (2018). Pengaruh Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Kota Makasar. *Cyber Effect: Pengaruh Internet Terhadap Kehidupan Manusia*. 1(1), 83-293.
- Fathurrochman, Ediati. (2021). Hubungan Antara *Fear of Missing Out* Dengan Stres Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru. Diakses dari empiris.undip.ac.id/82869/
- Hayani, Dahlia, Khairani, Amna. (2022). Kecanduan Internet dan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *SEURUNE Jurnal Psikologi UNSYIAH*. 5(2), 177-208.
- Kountul, Kolibu, Korompis. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas : Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*. 7(5).
- Merry, Mamahit (2020). Stres akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*. 6(1), 6-13.
- Przybylski, Murayama, DeHaan, Gladwell. (2013). *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. Computer in Human Behavior Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Putri, Halimah, (2019). Hubungan FoMO Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikolog*. 5(2), 525-532.
- Reddy, Karishmarajanmenon, Anjanathattil. (2018). *Academic Stress and its Sources among University Students. Biomedical & Pharmacology Journal*. 11(1), 531-537.
- Risdiantoro, Hasanati. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa. *PSYCHOLOGY & HUMANITY*. 360- 373.
- Robotham. (2008). *Stress Among Higher Education Students: towards a research agenda. Higher Education*. 56, 735–746.
- Sarafino, Smith. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley.
- Shabahang, Aruguete, Shim. (2021). *Online News Addiction: Future anxiety, fear of missing out on news, and interpersonal trust contribute to excessive online news consumption*.

Journal of Communication and Media Technologies. 11(2), 1986-3497.

Yusuf, Yusuf. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche165 Journal*. 13(2), 2502-8766.