

EFEKTIVITAS SELF-AFFIRMATION WRITING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Agmal Yuladi¹, Alif Daffa Razyansah², Alya Miftahul Adha³, Anisa Uswatun Hasanah⁴, Dinda Mulan Aulia⁵, Ludfiah Azahra⁶

Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

Email: agmal.yuladi@gmail.com¹, daffarazy@gmail.com², alyatataa10@gmail.com³, anisa21012004@gmail.com⁴, dindamulanaulia@gmail.com⁵, ludfiaahazhr@gmail.com⁶

Abstrak

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) semakin marak terjadi di kalangan mahasiswa seiring meningkatnya penggunaan media sosial. FOMO ditandai dengan kecemasan karena merasa tertinggal dari aktivitas sosial orang lain, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik self-affirmation writing dalam menurunkan tingkat FOMO pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian menggunakan desain eksperimen One Group Pre-Test Post-Test dengan 10 partisipan yang mengikuti sesi menulis afirmasi diri. Hasil menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata FOMO dari 66,9 pada pre-test menjadi 52,1 pada post-test. Meskipun hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,105$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak signifikan secara statistik, tren penurunan yang terlihat menunjukkan potensi positif dari intervensi ini. Dengan demikian, self-affirmation writing dapat menjadi salah satu strategi psikologis yang sederhana, mandiri, dan aplikatif untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan sosial digital.

Kata Kunci: *Efektivitas, Self-Affirmation Writing, Fear Of Missing Out, Mahasiswa*

Abstract

The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) is increasingly prevalent among university students alongside the rise of social media usage. FOMO is characterized by anxiety stemming from the feeling of being left out of others' social activities, which can negatively impact mental health. This study aims to examine the effectiveness of self-affirmation writing in reducing FOMO levels among students at Universitas Negeri Padang. Employing a One Group Pre-Test Post-Test experimental design, ten participants engaged in a self-affirmation writing session. The results showed a decrease in average FOMO scores from 66.9 (pre-test) to 52.1 (post-test). Although the paired sample t-test revealed a significance value of $p = 0.105$ ($p > 0.05$), indicating no statistically significant effect, the observed downward trend suggests a positive potential of the intervention. Therefore, self-affirmation writing can serve as a simple, independent, and applicable

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No
234fdf.756

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ISSN 3026-7889



psychological strategy to help students cope with social pressures in the digital era.

Keywords: *Effectiveness, Self-Affirmation Writing, Fear Of Missing Out, Collage Students*

PENDAHULUAN

Perkembangan pesat teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan mendasar dalam cara generasi muda, khususnya mahasiswa, menjalin hubungan sosial. Di tengah arus informasi yang begitu cepat, mahasiswa kini tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga tuntutan sosial yang timbul akibat keterlibatan intens di dunia maya. Salah satu dampak psikologis yang muncul akibat fenomena ini adalah Fear of Missing Out (FOMO), yaitu kecemasan karena merasa tertinggal atau tidak menjadi bagian dari aktivitas menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain.

Przybylski dkk (2013) mendeskripsikan FOMO sebagai bentuk kekhawatiran yang konstan terhadap kemungkinan bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman berharga tanpa kehadiran kita, disertai dorongan kuat untuk terus terhubung secara daring. Kondisi ini banyak dikaitkan dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan sering kali berakar dari ketidakpuasan terhadap hubungan sosial atau kondisi psikologis individu (Akbari et al., 2021; Barry & Wong, 2020). Ketika kebutuhan dasar akan keterhubungan sosial tidak terpenuhi, individu cenderung mengembangkan ketergantungan terhadap media sosial sebagai sarana kompensasi terhadap kecemasan tersebut (Przybylski et al., 2013).

Mahasiswa sebagai bagian dari Generasi Z merupakan kelompok yang sangat terpapar fenomena ini. Sejak usia dini, generasi ini telah terbiasa dengan teknologi digital dan menjadikan internet sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari (Sofia et al., 2023; Fitri et al., 2024). Berdasarkan laporan We Are Social (2023), sekitar 167 juta penduduk Indonesia aktif menggunakan media sosial, dengan rata-rata durasi penggunaan mencapai lebih dari tiga jam per hari. Kaum muda, termasuk mahasiswa, merupakan pengguna paling dominan di berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, yang secara tidak langsung meningkatkan tekanan untuk selalu mengikuti tren, mempertahankan eksistensi sosial, dan membentuk citra diri ideal secara virtual.

FOMO sendiri telah dikaitkan dengan berbagai dampak negatif terhadap kesejahteraan mental. Berbagai studi menunjukkan bahwa gejala ini berhubungan dengan peningkatan stres, depresi, gangguan tidur, hingga penurunan harga diri (Akbari et al., 2021). Barry dan Wong (2020) juga mengemukakan bahwa individu yang mengalami FOMO cenderung merasakan kesepian yang lebih tinggi dan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah. Dalam kehidupan mahasiswa, fenomena ini diperparah oleh tekanan untuk selalu tampil menarik di media sosial, memperoleh validasi dari orang lain melalui interaksi digital, serta mengikuti dinamika sosial yang berlangsung secara daring (Fitri et al., 2024). Ketergantungan terhadap media sosial semacam ini berpotensi mengganggu fokus belajar, menurunkan efektivitas akademik, serta memperburuk kualitas tidur dan kesehatan mental secara menyeluruh (Sofia et al., 2023).

Ada berbagai pendekatan yang telah digunakan untuk memahami dan menangani FOMO. Namun, masih terdapat kesenjangan dalam intervensi psikologis sederhana dan efektif yang dapat diaplikasikan langsung oleh mahasiswa untuk mengatasi gejala FOMO secara mandiri. Salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian adalah selfaffirmation writing, yaitu kegiatan menulis secara reflektif tentang nilai-nilai pribadi yang bermakna untuk memperkuat persepsi positif terhadap diri sendiri (Harris et al., 2017).

Self-affirmation writing merupakan bagian dari teori Self-affirmation yang dikembangkan oleh Claude Steele (1988), yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dasar untuk mempertahankan self-integrity, yaitu citra diri sebagai pribadi yang kompeten, bermoral, dan berharga. Ketika individu merasa terancam secara psikologis, seperti mengalami tekanan

sosial atau ketertinggalan informasi, mereka dapat mengurangi dampaknya dengan menegaskan kembali nilai-nilai penting dalam hidupnya (Howell, 2016).

Teknik ini terbukti mampu menurunkan respons emosional negatif, meningkatkan kontrol diri, dan memperkuat penerimaan diri (Niles et al., 2015; Howell, 2016). Penelitian oleh Finley, Crowell, dan Schmeichel (2018) menunjukkan bahwa selfaffirmation writing efektif dalam menurunkan sensitivitas terhadap ancaman sosial, yang sangat berkaitan dengan karakteristik individu yang memiliki tingkat FOMO tinggi. Bahkan Juang et al. (2024) juga menyatakan bahwa intervensi ini memiliki potensi untuk mereduksi gejala FOMO dengan memperkuat integritas diri dan menurunkan kecemasan sosial yang muncul akibat tekanan untuk terus terhubung secara sosial.

Namun, penelitian tentang seberapa efektif self-affirmation writing dalam mengurangi FOMO, khususnya di kalangan mahasiswa Indonesia, masih sangat sedikit. Sebagian besar penelitian berfokus pada efek afirmasi terhadap stres atau kinerja akademik daripada fenomena FOMO itu sendiri. Ini menunjukkan bahwa ada ruang yang harus dipenuhi melalui penelitian empiris.

Penelitian ini secara khusus akan menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test untuk melihat seberapa efektif intervensi jangka pendek selfaffirmation writing dalam menurunkan tingkat FOMO pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Subjek penelitian dibatasi hanya pada mahasiswa aktif tanpa mempertimbangkan variabel lain seperti jenis media sosial, durasi penggunaan, maupun aspek kepribadian.

Oleh karena itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan manfaat praktis dan empiris dalam pengembangan teknik intervensi psikologis yang mudah, mandiri, dan aplikatif untuk membantu siswa menghadapi tekanan sosial digital. Selain itu, penelitian ini memperluas literatur psikologi positif dengan memasukkan tulisan self-affirmation ke dalam masalah modern seperti FOMO.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pre-test-post-test* menggunakan pendekatan *within subject design*. Desain ini melibatkan pengukuran pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan akibat perlakuan. Dalam hal ini, intervensi yang diberikan berupa kegiatan *self-affirmation writing*.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang yang berusia antara 18 hingga 23 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Adapun kriteria partisipan yang dipilih yaitu mahasiswa yang menunjukkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) berdasarkan hasil pengisian kuesioner FOMO sebelumnya.

Prosedur penelitian dimulai dengan tahapan persiapan seperti mengurus perizinan dari pihak kampus, menjalin komunikasi dengan pihak terkait, dan menyiapkan instrumen pre-test dan post-test. Pada hari pelaksanaan, partisipan terlebih dahulu mengisi pre-test untuk mengukur tingkat FOMO. Selanjutnya dilakukan intervensi berupa kegiatan *self-affirmation writing*, dan diakhiri dengan post-test untuk mengukur kembali tingkat FOMO partisipan.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu *self-affirmation writing*, dan variabel terikat yaitu tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini melibatkan 10 partisipan yang seluruhnya merupakan mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan rentang usia antara 18 hingga 20 tahun. Dari keseluruhan partisipan, 1 orang berjenis kelamin laki-laki dan 9 orang berjenis kelamin perempuan.

Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif berdasarkan kriteria yang memiliki skor Fear of Missing Out (FOMO) pada kategori sedang hingga tinggi.

Tabel 4.1 Distribusi Skor Pre-Test dan Post-Test FOMO

Partisipan	Skor Pre-Test	Skor Post-Tes	Selisih
S1	82	24	-58
S2	80	26	-54
S3	58	56	-2
S4	62	51	-11
S5	56	87	+31
S6	74	73	-1
S7	66	59	-7
S8	67	43	-24
S9	53	45	-8
S10	71	57	-14

2. Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 4.2 Deskripsi Statistik Skor FOMO Pre-Test dan Post-Test

Descriptives				
	N	Mean	SD	SE
Pre Test	10	66.900	9.905	3.132
Post Test	10	52.100	19.284	6.098

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata skor FOMO dari 66.900 pada pre-test menjadi 52.100 pada post-test dengan selisih sebesar 14.800. Standar deviasi mengalami peningkatan dari 9.905 menjadi 19.284, sehingga menunjukkan variabilitas data yang lebih besar pada post-test.

3. Uji Prasyarat Analisis

Tabel 4.3 Uji Normalitas Data (Shapiro-Wilk)

Test of Normality (Shapiro-Wilk)					
			W	p	
Pre Test	-	Post Test	0.908	0.268	

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai p sebesar 0.268 ($p > 0.05$), yang berarti data terdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan uji paired sample t-test.

4. Uji Hipotesis

Tabel 4.4 Hasil Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples T-Test					
Measure 1		Measure 2	t	df	p
Pre Test	-	Post Test	1.803	9	0.105

Note. Student's t-test.

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $t = 1.803$ dengan $df = 9$ dan $p = 0.105$ ($p > 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor FOMO sebelum dan sesudah intervensi self-affirmation writing.

Pembahasan

Berlandaskan atas pengujian yang telah dilakukan, diperoleh hasil uji H_0 tidak efektif dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. sedangkan H_a efektif dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Universitas Negeri Padang, dimana memanfaatkan teknik One Group *Pre-test* dan *Post-test*. Pada penelitian ini diujikan pada 10 subjek yang diberikan pre-test dan juga post-test.

Hasil yang ditemukan pada penelitian ini yang mana terdapat pada deskripsi statistik skor FOMO mendapati bahwa mean pre-test sebesar 66.900 dan post-test 52.100. Penurunan nilai rata-rata dari 66.900 pada pre-test menjadi 52.100 pada post-test menunjukkan adanya perbedaan skor FOMO setelah partisipan mengikuti intervensi berupa *self-affirmation writing*. Perbedaan ini memberikan indikasi bahwa teknik afirmasi diri mampu mengurangi tingkat FOMO, meskipun secara statistik belum mencapai signifikansi. Selain penurunan rata-rata, terlihat pula bahwa skor individu pada post-test cenderung lebih bervariasi, tercermin dari nilai standar deviasi yang meningkat dari 9.905 menjadi 19.284. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun beberapa partisipan mengalami penurunan FOMO secara drastis, ada juga yang mengalami peningkatan atau perubahan yang tidak signifikan.

Dari hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, nilai p sebesar 0.268 menunjukkan bahwa data post-test terdistribusi normal, karena nilai $p > 0.05$. Ini berarti data memenuhi salah satu asumsi untuk dilakukan uji *paired samples t-test*. Namun, hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai p sebesar 0.105 ($p > 0.05$), yang berarti secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Dengan demikian, meskipun terdapat tren penurunan skor FOMO setelah intervensi, hasil tersebut belum cukup kuat untuk menyatakan bahwa intervensi self-affirmation writing secara signifikan efektif dalam menurunkan FOMO pada mahasiswa UNP.

Namun demikian, perlu dicatat bahwa ukuran sampel dalam penelitian ini relatif kecil ($n = 10$), sehingga berpengaruh terhadap kekuatan uji statistik. Kecilnya jumlah partisipan bisa membuat efek yang sebenarnya ada menjadi tidak terdeteksi secara signifikan. Oleh karena itu, meskipun hasil statistik menunjukkan efektivitas yang belum signifikan, penurunan mean yang cukup besar dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kontrol yang lebih ketat. Dengan desain penelitian yang lebih kuat, efektivitas teknik self-affirmation writing dalam mengurangi FOMO dapat diuji kembali secara lebih meyakinkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intervensi *self-affirmation writing* memiliki potensi untuk menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Dari hasil pre-test, terlihat bahwa partisipan memiliki tingkat FOMO yang tergolong sedang hingga tinggi. Kemudian setelah diberikan perlakuan berupa sesi menulis afirmasi diri, terdapat penurunan rata-rata skor FOMO pada post-test. Meskipun, berdasarkan hasil uji paired sample t-test, terlihat bahwa perbedaan tersebut belum menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik ($p > 0,05$), temuan ini tetap mengindikasikan adanya arah perubahan yang positif.

Hasil yang tidak signifikan secara statistik kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan intervensi yang hanya dilakukan dalam satu sesi, sehingga belum cukup kuat untuk memberikan

efek yang optimal. Meski demikian, penelitian ini memberikan kontribusi awal terhadap pengembangan pendekatan intervensi psikologis yang sederhana, reflektif, dan berbasis kekuatan diri dalam menangani isu FOMO sebuah fenomena yang semakin relevan di era digital saat ini.

Dengan demikian, *self-affirmation writing* dapat dipertimbangkan sebagai alternatif intervensi psikologis yang berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut, terutama jika diterapkan secara berulang atau dalam jangka waktu yang lebih panjang. Penelitian ini juga membuka ruang bagi pengembangan metode intervensi berbasis psikologi positif yang lebih sistematis, serta memperkaya literatur mengenai strategi penanganan FOMO dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

Saran

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan untuk pengembangan penelitian selanjutnya maupun penerapan praktis dalam konteks mahasiswa. Diharapkan saran ini dapat menjadi acuan untuk memaksimalkan potensi intervensi *self-affirmation writing* dalam menurunkan Fear of Missing Out (FOMO) serta memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa:

1. Meningkatkan jumlah partisipan dalam penelitian selanjutnya.

Penelitian di masa mendatang disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil yang diperoleh memiliki kekuatan statistik yang lebih tinggi dan dapat mewakili populasi yang lebih luas.

2. Melaksanakan intervensi dalam beberapa sesi atau secara berkelanjutan.

Intervensi *self-affirmation writing* sebaiknya tidak hanya dilakukan dalam satu pertemuan, tetapi diterapkan dalam beberapa sesi secara konsisten. Dengan demikian, dampak positif terhadap penurunan tingkat FOMO berpotensi menjadi lebih signifikan dan tahan lama.

3. Penerapan dalam program pengembangan diri di perguruan tinggi.

Bagi pihak kampus, khususnya bagian layanan konseling atau pusat pengembangan diri mahasiswa, disarankan untuk mempertimbangkan penerapan metode ini dalam kegiatan rutin. Mengingat manfaatnya dalam membantu mahasiswa merefleksikan dan menegaskan nilai-nilai positif dalam diri, metode ini dapat menjadi strategi yang efektif untuk memperkuat ketahanan psikologis, membantu mereka mengelola tekanan sosial di era digital, dan tanpa perlu merasa cemas serta takut tertinggal dari orang lain sehingga kesehatan mental mereka dapat terjaga dengan lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of Missing Out (FOMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879-900. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of Missing Out (FOMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966. <https://doi.org/10.1177/026540752094539>
- Finley, A. J., Crowell, A. L., & Schmeichel, B. J. (2018). Self-affirmation enhances processing of negative stimuli among threat-prone individuals. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(6), 569-577. <https://doi.org/10.1093/scan/nsy036>
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap Fear of Missing Out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1-21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>

- Harris, P. S., Harris, P. R., & Miles, E. (2017). Self-affirmation improves performance on tasks related to executive functioning. *Journal of Experimental Social Psychology*, 70, 281-285. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2016.11.011>
- Howell, A. J. (2016). Self-affirmation Theory and the Science of Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 293-311. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9713-5>
- Finley, A. J., Crowell, A. L., & Schmeichel, B. J. (2018). Self-affirmation enhances processing of negative stimuli among threat-prone individuals. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(6), 569-577. <https://doi.org/10.1093/scan/nsy036>
- Niles, A. N., Byrne Haltom, K. E., Lieberman, M. D., Hur, C., & Stanton, A. L. (2015). Writing content predicts benefit from written expressive disclosure: Evidence for repeated exposure and self-affirmation. *Cognition and Emotion*, 30(2), 258-274. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.995598>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Sofia, L., Rifayanti, R., Amalia, P. R., & Gultom, L. M. K. (2023). Mindfulness therapy to lower the tendency to Fear of Missing Out (FOMO). *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 729-736. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.2018>
- We Are Social & Kepios. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>