

Fear Of Missing Out pada Pengguna Media Sosial dan Kaitannya dengan Loneliness Di Masa Pandemi Covid-19

Jessica Medly Salinding¹, Christiana Hari Soetjningsih²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Email: ¹ jessicamedly@gmail.com, ² soetji_25@yahoo.co.id

Artikel Info	ABSTRACT
<p>Riwayat Artikel: Penyerahan 04/11/2022 Revisi 08/11/2022 Diterima 14/11/2022</p> <p>Keyword: Loneliness; Fear of Missing Out; Student</p>	<p>During the pandemic, social media has a big influence on students, causing feelings of loneliness and fear of missing out. Individuals who experience loneliness need closeness with other individuals, but this is not obtained by the individual, resulting in a feeling of fear of missing out. This study aims to determine the correlation between loneliness and fear of missing out on Satya Wacana Christian University Psychology Faculty students during the pandemic. In this study, the loneliness measured by the UCLA loneliness scale (Version 3), while the fear of missing out by fear of missing out scale. Participants in this study were students of the Faculty of Psychology, class of 2018-2020, the participants in this study were 161 students. From the results of hypothesis test was analyzed by Pearson correlation product moment shows that there is a correlation between loneliness and fear of missing out with a correlation coefficient of 0.298 and significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This means that if the higher the level of loneliness, the higher the level of fear of missing out in students.</p>

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Di masa pandemi, media sosial sangat berpengaruh besar terhadap mahasiswa hingga menimbulkan perasaan <i>loneliness</i> dan <i>fear of missing out</i>. Individu yang mengalami <i>loneliness</i> membutuhkan <i>closeness</i> dengan individu lain, namun hal ini tidak didapatkan oleh individu tersebut, sehingga timbul perasaan <i>fear of missing out</i>. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara <i>loneliness</i> dan <i>fear of missing out</i> pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana pada masa pandemi. Dalam penelitian ini, variabel <i>loneliness</i> diukur menggunakan UCLA <i>loneliness Scale</i> (Version 3), sedangkan untuk <i>fear of missing out</i> menggunakan <i>fear of missing out scale</i>. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018-2020 yang berjumlah 161 mahasiswa. Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan teknik <i>Pearson correlation product moment</i> dan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara <i>loneliness</i> dan <i>fear of missing out</i> dengan koefisien korelasi kedua variabel sebesar 0,289 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya bahwa semakin tinggi tingkat <i>loneliness</i> maka akan tinggi pula tingkat <i>fear of missing out</i>.</p>	<p>Loneliness; Fear of Missing Out; Mahasiswa</p>

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

Korespondensi:
<p>Jessica Medly Salinding Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Email: jessicamedly@gmail.com</p>



LATAR BELAKANG

Pada awal tahun 2020 lalu, Indonesia bahkan seluruh dunia di landa pandemi covid-19. Pandemi ini membuat komunikasi yang biasanya terjadi secara langsung menjadi harus menggunakan teknologi yang pada masa ini semakin pesat berkembang. Datareportal (2020) menjelaskan bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 174, 4 juta pengguna, sedangkan pada tahun 2021, pengguna internet di Indonesia meningkat menjadi 202,6 juta pengguna dari 274, 9 populasi di Indonesia (Datareportal, 2021). Pengguna media sosial di Indonesia pun mengalami peningkatan selama satu tahun terakhir, Datareportal (2020) menyatakan bahwa pada Januari 2020, pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 160 juta pengguna, dan pada Januari 2021, meningkat menjadi 170 juta pengguna (Datareportal, 2021). Peningkatan ini di sebabkan karena semua aktivitas harus dilakukan di internet, sehingga yang paling sering diakses di internet adalah media sosial.

Datareportal (2021) menyatakan bahwa individu di Indonesia menggunakan media sosial selama 3 jam 14 menit dalam satu hari dan di dominasi usia 18-34 tahun. Platform media sosial yang paling banyak dikunjungi adalah youtube, whatsapp, instagram, facebook, dan twitter. Oleh karena itu, media sosial pun menjadi suatu ruang yang baru untuk melakukan komunikasi yang aktif walaupun dalam keadaan jarak jauh (Bruke dalam Sianipar & Kaloeti, 2019). Selain itu, dengan menggunakan media sosial, hubungan sosial dapat terus berjalan karena salah satu hal yang dibutuhkan oleh individu adalah kebutuhan untuk menjalin hubungan bersosial (Shapiro dalam Zahra, 2019) Aplikasi media sosial, memperbolehkan penggunanya untuk memperlihatkan kegiatannya untuk dilihat oleh individu lain. hal ini dapat menjadi meningkatkan kemungkinan *distress* pada beberapa individu karena melihat aktivitas individu lain melalui media sosial (Barry &

Wong, 2020). *Distress* ini dapat berupa *fear of missing out*.

Przybylski et al (2013) menjelaskan bahwa *fear of missing out* merupakan perasaan bahwa individu lain akan memiliki pengalaman yang lebih berharga dibandingkan dirinya. Przybylski et al (2013) menjelaskan terdapat tiga aspek yang mempengaruhi *fear of missing out*, yaitu *autonomy, competence, relatedness*. *Fear of missing out* dapat muncul juga ketika individu melihat individu yang lain memiliki pengalaman yang lebih baik dari pada dirinya (L. S. Putri et al., 2019). Individu pada dasarnya memiliki kebutuhan untuk terhubung dengan individu lain, namun ketika individu mengalami *fear of missing out*, individu tersebut merasa bahwa kebutuhan untuk terhubung dengan individu lain tidak terpenuhi. Hal ini pun terjadi pada mahasiswa yang terdampak pandemi. Mahasiswa sebagai individu yang masih memiliki keinginan untuk mencari tahu tentang perkembangan individu lain, namun di masa pandemi ini, mahasiswa menjadi kekurangan informasi dan kurang berinteraksi dengan mahasiswa lainnya, sedangkan salah satu tugas perkembangan mahasiswa pada usianya adalah menyesuaikan diri dengan bentuk-bentuk lingkungan yang baru dan mengeksplorasi hal-hal yang disukai (Hurlock, 1996; Santrock, 2011 dalam A. F. Putri, 2018)

Fumagalli et al (2021) Menjelaskan bahwa diberlakukannya pembatasan selama pandemi ini mengakibatkan terjadinya kenaikan tingkat *fear of missing out* pada individu. Millatina dkk (2021) juga menyatakan bahwa keterbatasan yang dialami individu dalam berbagai hal selama masa pandemi menyebabkan meningkatnya perasaan *fear of missing out*. Diterapkannya pembatasan selama pandemi, membuat mahasiswa lebih sering mengakses media sosial untuk mengetahui perkembangan yang terjadi di luar, serta media sosial dapat membantu mahasiswa untuk tetap mengikuti perkuliahan walaupun tidak dapat melakukan tatap muka.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa mahasiswa.

Menjelaskan bahwa setelah universitas mengeluarkan peraturan untuk kuliah secara *online*, mahasiswa menjadi merasakan *fear of missing out* atau merasa cemas untuk ketinggalan informasi mengenai perkuliahan atau pun informasi tentang mahasiswa yang lain. hal ini terjadi karena selama ini mahasiswa belum pernah mengalami hal seperti ini, yaitu tidak bertemu langsung dan saling membagi informasi, namun mahasiswa harus menggunakan media sosial sebagai perantara agar dapat mencari informasi dari mahasiswa yang lain. Tidak hanya itu, mahasiswa juga menjelaskan bahwa karena diberlakukannya pembatasan ini, pada akhirnya membuat mahasiswa hanya bisa di rumah dan tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, sedangkan mahasiswa merasa butuh untuk berhubungan sosial dengan individu lain, namun karena adanya pembatasan akhirnya membuat mahasiswa merasa terbatas untuk berhubungan sosial, dan pada akhirnya mahasiswa merasa gelisah serta cemas jika ketinggalan informasi atau momen mahasiswa lain atau kondisi lingkungan sekitar selama pandemi. Mahasiswa pun memiliki kebutuhan untuk diperhatikan oleh individu lain serta memiliki keinginan untuk mengetahui aktivitas individu lain, juga keinginan untuk ikut terlibat di kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh individu disekitarnya (Przybylski et al., 2013).

Astuti (2021) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *fear of missing out* adalah penggunaan media sosial, pertemanan, dan budaya. Media sosial menjadi platform yang cukup mudah untuk diakses dan individu dapat melihat dan membaca informasi apapun. Selain media sosial, pertemanan juga menjadi faktor yang mempengaruhi *fear of missing out*, hal ini dikarenakan di lingkungan pertemanan, individu bisa saja mendapatkan penerimaan atau penolakan, kemudian budaya pun memiliki peran dalam mendorong individu untuk mengambil bagian dari perkembangan teknologi atau media sosial. Virnanda (2020) menjelaskan bahwa, faktor lain yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* adalah

loneliness. Individu yang merasakan *loneliness* membutuhkan interaksi sosial dengan individu lainnya (Barassa dalam Virnanda, 2020). Russell (1996) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan suatu perasaan yang muncul karena individu tidak dapat berhubungan dengan individu yang lain. Russell (1996) juga menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness*.

Leung dalam (Andromeda & Kristanti, 2017) dalam menyatakan bahwa pelarian individu yang mengalami *loneliness* adalah individu tersebut akan cenderung lebih aktif di media sosial. Ketika individu mengalami *loneliness*, dan tidak memiliki intimasi atau keterkaitan dengan individu lain, maka hal ini akan mempengaruhi kepribadian individu tersebut, Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Gallardo et al (2018) yang menjelaskan bahwa rasa intimasi atau keterkaitan dengan individu lain akan mempengaruhi perasaan *loneliness*. Oleh karena itu, sering kali individu yang tidak dapat melakukan interaksi sosial dan tidak memiliki intimasi akan merasakan *loneliness* dan membutuhkan individu lain dari lingkungannya untuk dapat berinteraksi (Baron, 2005). Individu yang mengalami *loneliness* membutuhkan *closeness* dengan individu lain, namun hal ini tidak didapatkan oleh individu tersebut, sehingga timbul perasaan *fear of missing out* (Marsella, 2018). Bagi beberapa individu, *fear of missing out*. Ziebland & Wyke (dalam Virnanda, 2020) menjelaskan bahwa semakin banyak individu yang merasa bahwa ketinggalan momen dapat menyebabkan terbentuknya rasa cemas dan tertekan serta perasaan tidak mampu untuk bersosialisasi dengan individu yang lain.

Pada Penelitian sebelumnya yang dilakukan Virnanda (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan *fear of missing out*. Hal ini berarti, semakin tinggi sikap individu terhadap *loneliness* maka akan semakin tinggi pula *fear of missing out*

yang dirasakan individu, namun dalam hal ini korelasi kedua variabel rendah. Penelitian yang dilakukan Barry & Wong (2020) menyebutkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara *loneliness* dengan *fear of missing out* terutama pada remaja dan dewasa pengguna media sosial di masa pandemi Covid. pun menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *loneliness* dan *fear of missing out* pada mahasiswa. Fumagalli et al (2021) menjelaskan bahwa *loneliness* dan *fear of missing out* memiliki korelasi yang tinggi. Yaseen et al (2021) pun Menyebutkan bahwa antara *loneliness* dengan *fear of missing out* memiliki hubungan yang positif. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW yang menggunakan media sosial di masa pandemi covid-19 yang masih jarang diteliti khususnya pada partisipan mahasiswa dan dimasa pandemi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2018-2020. Partisipan dalam penelitian ini diperoleh dengan teknik *sampling accidental* yang berjumlah 161 mahasiswa.

Metode Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat pengukuran atau instrumen. Instrumen *loneliness* diukur menggunakan skala yang disusun oleh Russell (1996) yaitu *UCLA Loneliness Scale (version 3)* yang diterjemahkan oleh Asmarany & Syahlaa (2019) yang terdiri dari 15 item dengan nilai reliabilitas = 0.868 dan skala *fear of missing out* disusun oleh Przybylski dkk (2013) kemudian diterjemahkan oleh Maysitoh et al (2020) yang terdiri dari 10 item dengan nilai reliabilitas = 0,733.

Analisis data pada penelitian ini, akan dilakukan dengan uji hipotesis menggunakan teknik statistik *Pearson correlation product moment*. Sebelum melakukan uji hipotesis, akan dilakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Keseluruhan teknik analisis data menggunakan program SPSS versi 25.0 for windows.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Peneliti melakukan penelitian di Fakultas Psikologi UKSW pada tanggal 22 Juni 2022 hingga 25 Juni 2022. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018-2020. Peneliti membagikan skala *fear of missing out* dan *loneliness* dengan menggunakan *google form* dan diisi oleh 161 partisipan. Terdiri dari 132 partisipan perempuan dan 29 partisipan laki-laki.

Tabel 1. Distribusi Partisipan Penelitian

Angkatan	Frekuensi
2018	46
2019	47
2020	68
Total	161

Hasil Analisis Deskriptif

Tabel 2. Kategori Fear of Missing Out

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$36,6 > X$	8	4,9%
Tinggi	$31,5 < X \leq 36,3$	42	26,1%
Sedang	$26,6 < X \leq 31,5$	62	38,5%
Rendah	$21,8 < X \leq 26,6$	35	21,7%

Sangat Rendah	$X \leq 21,8$	14	8,7%
Total		161	100%
		Mean : 29,1	SD : 4,9

Pada tabel 2. dapat dilihat bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW memiliki tingkat *fear of missing out* dalam kategori sedang (38,5%), kemudian kategori

Tinggi (26,1%), kategori rendah (21,7%), kategori sangat rendah (8,7%), dan Kategori sangat tinggi (4,9%).

Tabel 3. Kategori Loneliness

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$55,3 > X$	11	6,8%
Tinggi	$47,0 < X \leq 55,3$	43	26,7%
Sedang	$38,7 < X \leq 47,0$	55	34,2%
Rendah	$30,3 < X \leq 38,7$	43	26,7%
Sangat Rendah	$X \leq 30,3$	9	5,6%
Total		161	100%
		Mean: 42,8	SD : 8,3

Pada tabel 3. dapat dilihat bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki tingkat *loneliness* dalam kategori Sedang (34,2%), kemudian kategori tinggi dan

rendah memiliki persentase yang sama (26,7%), lalu kategori Sangat tinggi (6,8%), dan kategori sangat rendah (5,6%).

Hasil Uji Asumsi

Tabel 4. Uji Normalitas

	<i>Fear of Missing Out</i>	<i>Loneliness</i>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.200	0.200

Berdasarkan Tabel 4. dapat dilihat dari hasil perhitungan uji normalitas, variabel *fear of missing out* memiliki signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$) dan variabel *loneliness* memiliki nilai

signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut terdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Linearitas

<i>FoMO*Loneliness</i>	<i>Deviation form Linearity</i>	Signifikansi
		0.390

Pada tabel 5. uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel *loneliness* dengan *fear of missing out*. Dari hasil

perhitungan, menunjukkan hasil *devition from linearity* sebesar 0,390 ($p > 0,05$) yang berarti bahwa kedua variabel tersebut linear.

Tabel 6. Uji Hipotesis

		<i>Fear of Missing Out</i>	<i>Loneliness</i>
<i>Fear of Missing out</i>	Pearson Correlation		0.289
	Sig. (1-tailed)		0.000
<i>Loneliness</i>	Pearson Correlation	0.289	
	Sig. (1-tailed)	0.000	

Pada tabel 6. Menunjukkan hasil perhitungan dan didapatkan bahwa nilai signifikan antara kedua variabel sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *fear of missing out*. Lalu, diketahui juga bahwa koefisien korelasi pada kedua variabel tersebut sebesar 0,289 yang berarti bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dengan *fear of missing out*. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa variabel *loneliness* memiliki sumbangan sebesar 8,4% pada variabel *fear of missing out*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisis yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. diketahui bahwa nilai signifikansi *fear of missing out* dengan *loneliness* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut dengan koefisien korelasi sebesar 0,289 yang menunjukkan terdapat korelasi positif yang rendah atau lemah antara *loneliness* dengan *fear of missing out*, artinya bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi korelasi kedua variabel tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hal tersebut pada variabel *loneliness* adalah identitas diri, citra negatif, perasaan tidak mampu untuk mandiri, dan adanya perasaan cemburu (Psychology Today dalam Virnanda, 2020). Kemudian, pada variabel *fear of missing out*, dorongan individu untuk berkompetensi yang mengarah pada kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan, kebutuhan untuk terhubung dengan individu lain untuk mendapatkan rasa saling mencintai serta saling peduli satu dengan yang lain, dan aktivitas yang berlebihan dalam mengakses media sosial pun

menjadi faktor penyebab terjadinya *fear of missing out* (Astuti, 2021).

Fear of missing out merupakan munculnya perasaan takut yang cukup besar ketika tidak dapat merasakan, melihat, atau memiliki pengalaman yang sama seperti individu yang lainnya. *Fear of missing out* adalah kebutuhan yang dimiliki oleh individu agar selalu terhubung dengan lingkungan sekitarnya, hal ini sesuai dengan dorongan dan motivasi yang mempengaruhi individu tersebut (Astuti, 2021). Swar (dalam Fenia & Nastasia, 2022) menjelaskan bahwa kurang terpenuhinya *basic psychological needs* menjadi pemicu individu merasakan *fear of missing out*.

Gallardo dkk (dalam Virnanda, 2020) menjelaskan bahwa *fear of missing out* merupakan keadaan yang situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis individu akan *self* dan *relatedness*, dimana kebutuhan akan *relatedness* merupakan salah satu tolak ukur tingkat rasa kesepian pada individu karena kebutuhan *relatedness* ini membuat individu merasa cemas dan mencoba untuk mencari tahu apa yang sedang dilakukan oleh individu lain. Pada media sosial terdapat fitur *real time* dan *location based* yang memicu individu mengalami *fear of missing out*. Sayrs (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) menjelaskan bahwa fitur ini membuat individu merasa perlu untuk terjun secara langsung untuk melihat media sosial dan menjaga hubungan dengan individu lain tanpa terkecuali. Triani (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) juga menjelaskan bahwa semakin tinggi kebutuhan individu berelasi dengan individu sekitar, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *fear of missing out* pada individu tersebut. Individu pun memiliki rasa untuk terus terkoneksi dengan individu lain melalui media sosial agar tidak merasakan *loneliness*.

Loneliness merupakan kondisi adanya kesenjangan antara hubungan bersosial yang diinginkan dengan realitas yang ditemui (Gierverd & Tilburg dalam Pristaliona et al., 2022). Kondisi ini membuat individu merasakan adanya perubahan dalam kehidupan sosial. Terlebih lagi dimasa pandemi, pembatasan-pembatasan dilakukan untuk mencegah menyebar luasnya virus yang masih terus berkembang. Kondisi ini membuat pula individu kehilangan kebersamaan, timbulnya perasaan bosan, kehilangan semangat hingga kegembiraan. Pada situasi ini dapat muncul kecemasan yang berdampak pada meningkatnya perasaan *loneliness* (Holmes dalam Sagita & Hermawan, 2020)

Individu yang mengalami *loneliness* akan lebih mudah untuk mencari perhatian dari lingkungan sosial yang selama ini tidak didapatkan. Pada usia remaja menuju dewasa, merupakan usia untuk mencari jati diri yang diidentikkan dengan kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya. Namun, Jika tidak menemukan identitas diri atau mengalami kebingungan identitas diri, maka akan cenderung untuk tidak memiliki interaksi sosial serta cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar (Pristaliona et al., 2022). Di masa pandemi ini, *loneliness* menjadi salah satu fenomena universal yang artinya dapat dirasakan oleh siapapun tidak terkecuali pada mahasiswa. Pada penelitian yang lainnya juga menyebutkan bahwa pada masa-sama remaja menuju dewasa, *loneliness* lebih intens di rasakan (Barreto dalam Sagita & Hermawan, 2020).

Oleh karena itu, pada masa remaja ini, individu yang mengalami *loneliness* akan berusaha untuk menunjukkan atau mencari tahu tentang aktivitas sehari-hari individu lain melalui media sosial. Pada dasarnya hal yang sama pun akan terjadi pada individu yang mengalami *fear of missing out*. Individu yang selalu ingin terkoneksi dengan media sosial agar tidak tertinggal momen atau pengalaman yang dilakukan atau dirasakan oleh individu lainnya.

Pada media sosial terdapat fitur *real time* dan *location based*. Sayrs (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) menjelaskan bahwa fitur ini membuat individu merasa perlu untuk terjun secara langsung untuk melihat media sosial dan menjaga hubungan dengan individu lain tanpa terkecuali. Triani (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) juga menjelaskan bahwa semakin tinggi kebutuhan individu berelasi dengan individu sekitar, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *fear of missing out* pada individu tersebut. Oleh karena itu, individu memiliki rasa untuk terus terkoneksi dengan individu lain melalui media sosial.

Pada penelitian ini mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW mengalami *loneliness* dan *fear of missing out* pada tingkat yang sedang. Serta dapat terlihat pula bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Virnanda (2020) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan *fear of missing out*. Serta penelitian yang dilakukan oleh Barry dan Wong (2020) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan *fear of missing out*. Dimana semakin tinggi tingkat *loneliness* individu maka akan semakin tinggi pula tingkat *fear of missing out* individu.

Selain itu, dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa variabel *loneliness* memiliki sumbangan sebesar 8,4% pada variabel *fear of missing out*, yang berarti bahwa masih terdapat faktor-faktor lain yang menyebabkan individu mengalami *fear of missing out*. Chaudry (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) menyebutkan bahwa terputusnya hubungan *non-virtual* yang disebabkan kurangnya atensi saat berkomunikasi dapat menjadi salah satu faktor. Kemudian, rendahnya tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidup individu pun dapat mempengaruhi (Jood dalam Sianipar & Kaloeti, 2019), serta pada usia 18-25 tahun, masa remaja menuju dewasa menjadi salah satu faktor individu mengalami *fear of missing out*.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan *fear of missing out*. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* dan *fear of missing out* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW berada pada tingkat sedang. Selain itu, Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *loneliness* memiliki sumbangan sebesar 8,4% pada variabel *fear of missing out*.

SARAN

Saran yang dapat diberikan setelah melakukan penelitian ini adalah bagi peneliti berikutnya dapat mengaitkan *fear of missing out* dengan variabel yang lain. Kemudian peneliti selanjutnya juga dapat memperdalam penelitian mengenai *loneliness* pada usia remaja menuju dewasa.

Bagi mahasiswa diharapkan dapat menjadikan platform media sosial menjadi sarana untuk menyebarkan informasi yang tepat dan terkini, sehingga informasi yang diberikan dapat dibaca dan membantu individu-individu yang membacanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andromeda, N., & Kristanti, P. (2017). Hubungan Antara Loneliness Dan Perceived Social Support Dan Intensitas Penggunaan Social Media Pada Mahasiswa. *Psikovidya*, 21(2), 1–15. <http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/download/84/63>
- Asmarany, A. I., & Syahlaa, N. S. (2019). Hubungan Loneliness Dan Problematic Internet Use Remaja Pengguna Sosial Media. *Sebatik*, 23(2), 387–391. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v23i2.787>
- Astuti, C. N. (2021). Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 245–258. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). Psikologi sosial jilid 2. Edisi Kesepuluh. Jakarta: Erlangga.
- 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/10.1177/0265407520945394>
- Datareportal. (2020). *Digital 2020: Indonesia*. Diambil dari: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia> (4 Desember 2021)
- Datareportal. (2021). *Digital 2021: Indonesia*. Diambil dari <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia> (4 Desember 2021)
- Fenia, S. Z., & Nastasia, K. (2022). Hubungan Antara Loneliness Dengan Fear Of MissingOut Pada Remaja Yang Menggunakan Instagram Di SMA Pertiwi 1 Kota Padang. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)*, 2(1), 83–90. <https://doi.org/10.47233/jebs.v2i1.65>
- Fumagalli, E., Dolmatzian, M. B., & Shrum, L. J. (2021). Centennials, FOMO, and Loneliness: An Investigation of the Impact of Social Networking and Messaging/VoIP Apps Usage During the Initial Stage of the Coronavirus Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(February). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620739>
- Gallardo, L. O., Martín-Albo, J., & Barrasa, A. (2018). What Leads to Loneliness? An Integrative Model of Social, Motivational, and Emotional Approaches in Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 28(4), 839–857. <https://doi.org/10.1111/jora.12369>
- Maysitoh, Ifdil, & Ardi, Z. (2020). Tingkat kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) pada generasi millennial. *Journal of Counseling, Education and Society*, 1(1), 1–4.
- Marsella. (2018). Hubungan antara

- loneliness dan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial dengan self esteem sebagai mediator. Tesis. Fakultas Psikologi. Jakarta: Universitas Tarumanegara.
- Millatina, Z.N., Hafidha, L. G., & Vikcyati, M. A. (2021). Fear of missing out sebagai dampak psikologis pandemi covid-19 pada masyarakat Indonesia. https://www.researchgate.net/publication/354688796_Fear_of_Missing_Out_Sebagai_Dampak_Psikologis_Pandemi_Covid-19_Pada_Masyarakat_Indonesia
- Pristaliona, I., Hidayati, D. S., & Prasetyaningrum, S. (2022). Are fear of missing out and loneliness a symptom of narcissistic behaviour? *Cognicia*, 10(1), 51–57. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20436>
- Przybylski, A., Murayama, DeHann, & Gladwell. (2013). *Fear of Missing Out Scale : FoMOs*. 2013.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148. <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. In *Journal of Personality Assessment* (Vol. 66, Issue 1, pp. 20–40). https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(2), 122–130. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Virnanda, R. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 671. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5572>
- Yaseen, B., Zia, S., Fahd, S., & Kanwal, F. (2021). Impact of loneliness and fear of missing out on phubbing behavior among millennials. *Psychology and Education*, 58(4), 4096–4100.
- Zahra, N. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear Of Missing Out (FoMo) Pada Mahasiswa. *Skripsi*, 7–37. <http://repositori.usu.ac.id/>