

**HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA ANGKATAN 2023****Laluna Putri Nabila^{1*}, Safira Putri Kinanti²,****^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202310515139@mhs.ubharajaya.ac.id^{1*}, 202310515155@mhs.ubharajaya.ac.id²****Abstract**

The purpose of this study was to explore the relationship between fear of missing out and digital dependency among students of the Faculty of Psychology, Bhayangkara University, Jakarta Raya, class of 2023. The methodology used in this study was a quantitative approach with a correlational design. The total number of topics discussed in this study was 106 students, consisting of 16 men (15.1%) and 90 women (84.9%), with an average age of 21 years. The sample was taken using a probability sampling technique with a simple random sampling method. For data collection, the Fear of Missing Out Scale (FoMOs) by (Wegmann et al., 2017) and the digital dependency scale (SMAS) created by (Al-Menayes, 2016) were used. Both of these measuring instruments have proven effective and consistent. Data analysis was carried out using the Pearson Product Moment Correlation Test after the data met the assumption requirements. The findings of this study prove that there is a significant negative relationship between fear of missing out and dependency on social media users ($r = -0.443$; $p < 0.001$). These results demonstrate that high levels of fear of missing out on moments lead to lower levels of social media dependency. Conversely, low levels of fear of missing out on moments lead to higher levels of social media addiction among college students. This research is expected to serve as a foundation for further research examining other factors that may influence social media dependency among college students.

Keywords: *Students, Social Media Addiction, Fear of Missing Out, Social Media, Correlation*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi keterikatan takut ketinggalan momen (FoMO) dengan ketergantungan penggunaan media sosial di kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2023. Metodologi yang digunakan dalam studi ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan desain bersifat keterkaitan. Total subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah 106 mahasiswa, yang meliputi dari 16 pria (15,1%) dan 90 wanita (84,9%), serta rata-rata umur yang mencapai 21 tahun. Sampel diambil menggunakan teknik pengambilan sampel probabilitas dengan metode pengambilan acak sederhana. Untuk pengumpulan data, digunakan Skala Ketakutan Ketinggalan (FoMOs) oleh (Wegmann et al., 2017) serta skala ketergantungan digital (SMAS) dibuat oleh (Al-Menayes,

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 77

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/)

2016). Kedua alat pengukur ini telah terbukti efektif dan konsisten. Analisis data dilakukan melalui Uji Korelasi Momen Produk Pearson setelah data memenuhi syarat asumsi. Temuan Penelitian ini membuktikan sebab ada kaitan negatif yang penting ditengah takut ketinggalan momen dan ketergantungan terhadap pengguna media sosial ($r = -0,443$; $p < 0,001$). Hasil ini membuktikan sebab tinggi sedang meningkat tingkat ketakutan akan kehilangan momen, maka semakin rendah tingkat ketergantungan terhadap media sosial, sedangkan Sebaliknya, tingkat rendah justru semakin meningkat ketakutan akan kehilangan momen, semakin tinggi adiksi terhadap jejaring sosial di kalangan mahasiswa. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam menelaah penyebab lain dapat memengaruhi ketergantungan media sosial di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: Fear of Missing Out, Kecanduan Media Sosial, Mahasiswa, Media sosial, Korelasi

1. Pendahuluan

Perkembangan dalam bidang inovasi pemberitahuan dan komunikasi telah mengakibatkan pergantian luas dalam jiwa masyarakat, salah satunya adalah penggunaan platform jejaring sosial. Jejaring sosial berfungsi seperti alat koneksi yang menyampaikan kesempatan untuk pribadi guna mengakses informasi, menjalin relasi sosial, dan berbagi pengalaman dengan orang lain dengan cepat dan mudah. Fasilitas ini membuat media sosial menjadi elemen yang melekat dalam jiwa para mahasiswa. Kelompok mahasiswa yang berada pada fase usia dewasa awal mempunyai kebutuhan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial yang cukup tinggi, sehingga mereka cenderung aktif dalam pemanfaatan media sosial dalam keseharian mereka. Namun, kecenderungan berlebihan dalam menggunakan media sosial dapat mengakibatkan berbagai konsekuensi negatif, salah satunya adalah ketergantungan pada media sosial. (Young, 1998) mengungkapkan bahwa ketergantungan adalah situasi di mana seseorang sulit mengontrol perilaku mereka sehingga terus melakukan aktivitas tertentu meski berakibat negatif. (Al-Menayes, 2016). menerangkan bahwa ciri-ciri ketergantungan pada media sosial ada pada tiga aspek, yaitu dampak sosial, pengalihan waktu, dan dorongan yang kuat, yang menandai adanya pemakaian jejaring sosial yang melampaui, tidak terkendali, serta menghalangi kegiatan rutin.

Salah satu aspek psikologis yang diduga keterikatan dengan ketergantungan pada jejaring sosial adalah rasa takut kehilangan momen (FoMO). (Przybylski et al., 2013) menyatakan bahwa takut ketinggalan momen yaitu rasa khawatir seseorang ketika tidak mendapatkan kabar, pengetahuan, atau aktivitas yang lagi dikerjakan bagi pribadi lainnya, maka muncul keinginan buat tetap terkait lewat jejaring sosial. (Wegmann et al., 2017) menjelaskan yakni ketakutan akan kehilangan momen terbagi menjadi dua dimensi, yaitu trait takut ketinggalan momen yang menggambarkan ketergantungan pribadi untuk senantiasa ingin terikat dengan individu lain, dan state takut ketinggalan momen yang muncul saat pribadi menggunakan jejaring sosial yang diberi ciri serta harapan untuk terus mengecek pembaruan informasi. Mahasiswa yang

merasakan takut akan kehilangan momen mengarah menggunakan jejaring sosial secara berulang untuk memastikan bahwa mereka tidak ketinggalan informasi atau aktivitas dari teman-teman mereka. Kebiasaan ini lama kelamaan sulit untuk dikendalikan dan meningkatkan frekuensi penggunaan media sosial yang berpotensi beralih menjadi perilaku adiktif. (Soetjiningsih, 2022) menyampaikan yaitu pemanfaatan jejaring sosial yang melampaui dapat menimbulkan ketergantungan. Sejalan bersama pandangan tersebut, (Pratiwi ayu, 2020) menjelaskan bahwa takut akan kehilangan momen berpartisipasi pada penggunaan jejaring sosial yang berulang sebab individu menyadari dorong untuk senantiasa menjamin bahwa mereka tidak terlewat dari informasi atau kegiatan sosial yang terjadi.

Berbagai studi sebelumnya membuktikan bahwa takut ketinggalan momen memiliki kaitan dengan pemakaian jejaring sosial serta ketergantungan pada jejaring sosial. (Blackwell et al., 2017) mendapatkan bahwa takut ketinggalan momen merupakan penyebab prediktor terkuat terhadap ketergantungan media sosial di antara penyebab kepribadian lainnya. Penelitian yang dijalankan oleh (Al-menayes, 2015) juga membuktikan keterikatan antara takut akan kehilangan momen dengan tingkat pemakaian jejaring sosial di kalangan mahasiswa. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Nafisa & Salim, 2022) membuktikan adanya keterikatan positif dan signifikan antara ketakutan akan kehilangan momen dengan ketergantungan jejaring sosial ($r = 0,264$; $p < 0,05$). Temuan-temuan ini membuktikan sebab ketakutan akan kehilangan momen adalah satu diantara kondisi kejiwaan yang berhubungan dengan kecenderungan individu untuk memakai jejaring sosial secara melampaui.

Meskipun keterikatan antara takut akan kehilangan momen dan ketergantungan pemakai jejaring sosial telah diteliti secara ekstensif, kajian terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2023 masih sangat sedikit. Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya melibatkan karakteristik responden yang berbeda, sehingga pengujian ulang pada populasi sangat diperlukan. Oleh karena itu, studi ini menawarkan pembaruan dalam bentuk bukti empiris mengenai keterikatan antara takut akan kehilangan momen dan ketergantungan jejaring sosial di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2023 dengan memanfaatkan skala takut akan kehilangan (FoMOs) yang dirancang oleh (Wegmann et al., 2017) serta skala ketergantungan jejaring sosial (SMAS) yang dibuat oleh (Al-Menayes, 2016).

Berdasarkan penjelasan tersebut, pusat pokok dari penelitian ini ialah guna memahami apakah ada keterkaitan antara takut akan kehilangan momen dan ketergantungan jejaring sosial di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2023. Hipotesis yang disampaikan dalam penelitian ini adalah adanya keterikatan antara takut akan kehilangan momen dan ketergantungan jejaring sosial di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara takut akan kehilangan momen dan ketergantungan jejaring sosial di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2023.

2. Tinjauan Pustaka

Menurut (Al-Menayes, 2016), kecanduan media sosial adalah jenis ketergantungan individu pada pemakaian media sosial. Ini berasal dari konsep kecanduan internet dalam komunikasi berbasis jaringan. Kecanduan media sosial biasanya menghabiskan lebih banyak waktu daripada yang direncanakan. Penggunaan ini juga dapat mengganggu aktivitas penting

lainnya, seperti pekerjaan atau prestasi akademik. Meningkatnya penggunaan perangkat mobile, yang memungkinkan akses tanpa batas, juga dikaitkan dengan kecanduan ini. Sedangkan menurut (Sahin, 2018) Kecanduan media sosial adalah ketika seseorang menjadi sangat tergantung pada media sosial dalam kehidupan sehari-hari mereka dan sulit untuk mengontrol berapa lama dan sering mereka menggunakannya. Perhatian dan perilaku individu terfokus pada aktivitas tersebut. Selain itu, orang sering memakai media sosial untuk memenuhi kebutuhan emosional orang-orang itu atau menghindari masalah.

(Savci, Ercengiz, & Aysan, 2018) mengatakan bahwa kecanduan media sosial adalah jenis kecanduan tingkah laku yang ditandai beserta penggunaan media sosial secara ekstrem dan tidak terkontrol dalam kehidupan sehari-hari. Ada dorongan kuat untuk bergerak memakai media sosial dan ketidakpuasan jika penggunaannya dibatasi. Karena mereka lebih fokus pada media sosial, orang cenderung mengabaikan aktivitas penting seperti belajar, bekerja, atau berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, orang dapat mengalami ketidaknyamanan fisik dan emosional jika penggunaan dihentikan atau dikurangi. Selain itu, kecanduan ini dapat menyebabkan konflik sosial dan masalah interpersonal. Seringkali, orang memakai jejaring sosial seumpama cara untuk menghindari dari emosi negatif mereka. Seiring waktu, penggunaan menjadi lebih intens, yang berarti lebih lama untuk mencapai kepuasan.

Menurut (Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, 2016) kecanduan media sosial adalah jenis kecanduan perilaku yang ditandai dengan pemakaian media sosial yang ekstra, kompulsif, dan sulit dikendalikan. Tanda-tanda kecanduan ini termasuk dominasi aktivitas tersebut dalam kehidupan individu (salience), penggunaan untuk mengubah suasana hati (mood modification), dan peningkatan kebutuhan penggunaan secara bertahap. Selain itu, orang dapat mengalami ketidaknyamanan saat tidak dapat mengakses media sosial (withdrawal), konflik dalam diri dan hubungan sosial, dan keinginan untuk kembali ke model penggunaan ekstra sesudah berusaha mengurangnya.

Menurut sebagian definisi yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial adalah kondisi dimana seseorang menjadi sangat tergantung pada media sosial yang ekstra, sulit dikendalikan, dan berlangsung terus-menerus hingga menjadi bagian penting dari hidup keseharian mereka, disebut kecanduan media sosial. Kondisi ini ditandai dengan dorongan kuat untuk terus menggunakan media sosial, meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan, dan kesulitan untuk mengurangnya meskipun berdampak negatif. Selain itu, orang dapat mengalami gelisah saat tidak bisa menggunakan jejaring sosial, dan mereka cenderung menggunakannya seperti metode menghindar dari perkara maupun emosi mereka. Akibatnya, kecanduan ini dapat mengganggu kegiatan penting seperti belajar, bekerja, dan hubungan sosial.

Fear of missing out (FoMO) menurut (Wegmann et al., 2017) adalah khawatir yang berkelanjutan dan mendalam bahwa seseorang mungkin melewatkan pengalaman sosial yang menyenangkan, bermakna, atau relevan yang sedang dialami orang lain, terutama dalam konteks komunikasi digital. FoMO adalah lebih dari sekedar rasa takut biasa. Ini juga merupakan bentuk emosi dan kognisi yang menggerakkan orang untuk berpartisipasi aktif dengan jejaring sosial untuk memastikan mereka tidak tertinggal dari informasi dan interaksi sosial. Selain itu, ditekankan bahwa FoMO dapat berkembang menjadi dua dimensi: sebagai kecenderungan disposisional (sifat) dan sebagai respons situasional yang dipicu oleh aktivitas online.

Fear of missing out (FoMO), menurut (Przybylski et al., 2013), adalah jenis kekhawatiran yang mendalam dan terus-menerus yaitu individu lain mempunyai pengetahuan yang menyenangkan tanpa keterlibatan dirinya. Kondisi ini dikenali dengan kemauan kuat untuk menuruti dan mengikuti apa yang dilakukan orang lain. FoMO terkait dengan kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, seperti kebutuhan akan keterhubungan sosial. Individu dengan

FoMO juga memiliki keinginan tinggi untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Selain itu, tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan orang lain membuat orang cemas atau tidak nyaman.

Menurut (Christina et al., 2019) rasa takut kehilangan waktu (FoMO) adalah kebutuhan seseorang untuk selalu berkaitan dan terlibat dalam berbagai aktivitas yang dikerjakan orang lain. Kondisi ini menunjukkan adanya dorongan kuat dalam diri individu untuk terus mengikuti perkembangan perbuatan orang lain, terutama melewati jejaring sosial. FoMO mendorong seseorang untuk terus mengikuti perkembangan pengalaman sosial di lingkungannya. Ada dorongan dan motivasi internal yang mendorong perilaku ini, bukan tiba-tiba muncul. Individu menganggap bahwa mereka harus selalu hadir atau mengenali apa yang terjadi di sekitar mereka.

Demikian, dapat disimpulkan bahwa rasa takut kehilangan sesuatu (FoMO) adalah kondisi ketika seseorang mengalami khawatir terlambat pengetahuan menyenangkan yang dirasakan orang lain, sehingga mendorongnya untuk terus mengetahui dan mengikuti aktivitas mereka. Dalam situasi ini, individu memiliki kemauan untuk tetap terlibat dengan lingkungan sosial, terutama lewat jejaring sosial, agar tidak merasa ketinggalan informasi. FoMO juga muncul karena adanya kebutuhan psikologis untuk merasa terhubung yang belum sepenuhnya terpenuhi. Ketika individu tidak mengenali apa yang dilakukan orang lain, dapat muncul perasaan cemas, tidak nyaman, atau tidak puas. Akibatnya, seseorang termotivasi mengawasi terus-menerus dan mengikuti kegiatan sosial secara berulang.

3. Metode Penelitian

Untuk memahami keterikatan antara takut akan kehilangan momen dan penggunaan jejaring sosial di kalangan mahasiswa, riset ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bermaksud untuk mengeksplorasi keterikatan di tengah takut akan kehilangan momen dan ketergantungan terhadap jejaring sosial di kalangan mahasiswa. Desain korelasional dipilih untuk memahami apakah terdapat keterikatan antara variabel independen (ketakutan akan kehilangan momen) dan variabel dependennya (ketergantungan jejaring sosial) tanpa melakukan intervensi pada peserta.

Sumber populasi dalam Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2023 yang berjumlah 219. Penghitungan jumlah sampel memakai rumus Slovin dengan toleransi kesalahan sebesar 7%, yang menghasilkan 106 responden. Metode pengumpulan sampel diterapkan dengan memakai pengambilan probability sampling melalui pendekatan pengambilan acak sederhana, menjamin bahwa tiap pribadi dalam populasi mempunyai peluang yang seimbang bagi yang terbaik sebagai responden.

Karakteristik responden dalam riset ini adalah mahasiswa angkatan 2023 dari Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang secara aktif memakai jejaring sosial. Penelitian ini melibatkan sejumlah 106 mahasiswa, setiap pribadi mempunyai kesempatan yang sama untuk terbaik sebagai bagian dari sampel. Mengacu pada jenis kelamin, responden terbagi menjadi 90 wanita (84,9%) dan 16 pria (15,1%). Setelah pengumpulan data, setiap partisipan diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian, pengumpulan data, dan langkah-langkah untuk meminimalkan partisipasi sesegera mungkin. Setelah memahami informasi ini, partisipan menyatakan bersedia berpartisipasi dalam penelitian melalui informed consent.

Skala ketergantungan jejaring Sosial (SMAS) yang dikembangkan oleh (Al-Menayes, 2016) digunakan untuk mengukur ketergantungan jejaring sosial. Skala ini terdiri dari 15 item yang menilai implikasi sosial, perpindahan waktu, dan sensasi kompulsif. Format responnya adalah Likert 4 poin, mulai dari 1 (tidak diinginkan) hingga 4 (diinginkan). Untuk contoh aitem nya yaitu, “Keluarga saya sering mengeluh karena saya terlalu asyik menggunakan media sosial”, “Nilai kuliah saya memburuk karena penggunaan media sosial,” dan “Saya selalu memikirkan tentang apa yang terjadi di media sosial ketika saya tidak menggunakannya” adalah contoh item pada skala ini. Skala reliabilitas membuktikan tetap internal yang baik dengan koefisien Cronbach’s Alpha sekitar 0,83. Variabel takut akan kehilangan momen diukur memakai Skala takut ketinggalan momen (FoMOs) yang dikembangkan oleh (Wegmann et al., 2017) dan terdiri dari 12 item yang mengukur dimensi sifat dan keadaan takut akan kehilangan momen. Skala ini memakai skala Likert dengan skala lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Contoh pada skala ini adalah “Saya takut orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan dari saya,” “Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih memuaskan dari saya,” dan “Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya.”

Pada tahap awal penelitian, Validitas dan reliabilitas kedua alat ukur tersebut telah dicoba serta hasil uji mengindikasikan bahwa aitem yang mencukupi standar validitas dipakai dalam pengambilan data penelitian. Hasil uji reliabilitas membuktikan bahwa kedua skala mempunyai koefisien reliabilitas yang termasuk dalam kategori baik dan oleh karena itu cocok untuk dipakai sebagai instrumen penelitian. Hasil uji membuktikan bahwa skala takut akan kehilangan momen (FoMOs) memiliki nilai cronbach’s Alpha sebesar 0,856, yang membuktikan tetap internal yang tinggi. Skala ketergantungan jejaring Sosial (SMAS) memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,83, oleh karena itu, kedua instrumen tersebut dinilai dapat diandalkan dan sesuai untuk digunakan dalam riset ini.

Pengambilan data dilakukan secara langsung kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2023 yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum mengisi kuesioner, peserta diserahkan penjelasan tentang tujuan dari penelitian ini, kerahasiaan informasi, serta hak mereka untuk berpartisipasi dengan tulus. Informasi mengenai peserta akan tetap dirahasiakan dan semua data yang terkumpul hanya akan dimanfaatkan untuk tujuan penelitian.

Proses pengumpulan informasi dilakukan secara berani memakai pertanyaan digital yang menciptakan dua instrumen penelitian. Lebih dahulu mengerjakan analisis utama, data terlebih dahulu diperiksa menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji linearitas untuk memastikan bahwa asumsi analisis parametrik terpenuhi. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel takut akan kehilangan momen ($p = 0,393$) dan ketergantungan jejaring sosial ($p = 0,484$) memiliki distribusi normal, sedangkan hasil uji linearitas menunjukkan keterikatan linear antara kedua variabel tersebut. Analisis data dilakukan memakai software JASP. Untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang keterikatan antara takut akan kehilangan momen dan ketergantungan jejaring sosial, teknik analisis koefisien kaitan momen produk Pearson pada tingkat signifikansi 0,05 digunakan karena kedua variabel tersebut diukur menggunakan data interval dan telah melanggar asumsi normalitas dan linearitas.

4. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 106 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Angkatan 2023 yang mencukupi standar sebagai pengguna aktif jejaring sosial. Awal dikerjakan pemeriksaan hipotesis, dilaksanakan pengujian mutu instrumen dan uji asumsi untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis korelasi Pearson karakteristik responden disajikan berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Profil Responden

Tabel 1. Profil Responden

Karakteristik	Profil	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Pria	16	15 %
	Wanita	90	85 %
Usia	20	39	37 %
	21	44	42 %
	22	15	14
	23	2	2 %
	24	4	4 %
	25	2	2 %
Total		106	100 %

Berdasarkan Tabel 1. Responden penelitian terdiri atas 106 mahasiswa. Sebagian besar informan ada 90 responden perempuan (84,9%), sedangkan ada 16 responden laki-laki (15,1%), berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 21 tahun, yaitu sebanyak 44 orang (41,5%), diikuti usia 20 tahun sebanyak 39 orang (36,8%). Hal ini membuktikan bahwa partisipan penelitian didominasi oleh mahasiswa yang berada pada jangkauan umur dewasa awal.

Uji Validitas Instrumen

Tabel 2. Validitas Kecanduan Media Sosial

No.	Aspek	Sebelum Uji Coba	Setelah Uji Coba
1.	Social Consequences	1,2,3,4,5	1,2,3,4,*5
2.	Time Displacement	6,7,8,9,10	6,7,8,9,*10
3.	Compulsive Feelings	11,12,13,14,15	11,12,*13,14,15
	Total	15	12

Berdasarkan tabel hasil uji validitas pada skala ketergantungan jejaring Sosial menunjukkan bahwa dari 15 aitem sebelum uji coba, terdapat 12 aitem ditetapkan valid dan 3 aitem gugur.

Tabel 3. Reliabilitas Kecanduan Media Sosial

Estimate	McDonald's	Cronbach's a
Point estimate	0,804	0,808
95% CI lower bound	0,649	0,747
95% CI upper bound	0,859	0,858

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala ketergantungan jejaring sosial, diperoleh nilai McDonald's Omega (ω) sebesar 0,804 dan Cronbach's Alpha (α) sebesar 0,808. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa skala ketergantungan jejaring sosial memiliki tingkat konsistensi internal yang baik. Nilai koefisien reliabilitas yang berada di atas 0,70 memperlihatkan bahwa setiap item dalam skala memiliki keterikatan yang cukup kuat dalam mengukur konstruk ketergantungan jejaring sosial. Selain itu, rentang interval kepercayaan 95% pada nilai Omega dan Alpha juga menunjukkan bahwa reliabilitas skala tetap berada pada kategori yang dapat diterima. Dengan demikian, skala ketergantungan jejaring sosial dapat dikatakan memiliki tingkat kestabilan dan konsistensi yang cukup untuk digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Tabel 4. Validitas Fear of Missing Out (FoMO)

No.	Aspek	Sebelum Uji Coba	Setelah Uji Coba
1.	Trait	1,2,3,4,5	1,2,3,4,5
2.	State	6,7,8,9,10,11,12	6,7,8,9,10,11,12
	Total	12	12

Berdasarkan tabel 3. hasil uji validitas pada skala takut akan kehilangan momen (FoMO) menunjukkan bahwa dari 12 aitem sebelum uji coba terdapat 12 aitem yang valid semua dan tidak ada aitem yang gugur. Nilai koefisien validitas pada skala ini berada pada rentang 0,368 hingga 0,699. Dan dalam penelitian ini digunakan batas minimal $>0,30$, sehingga aitem yang dimiliki nilai dibawa 0,30 dinyatakan gugur.

Tabel 5. Reliabilitas Fear of Missing Out (FoMO)

Estimate	McDonald's	Cronbach's a
Point estimate	0,853	0,856
95% CI lower bound	0,812	0,810
95% CI upper bound	0,894	0,893

Hasil analisis Cronbach's Alpha jika item dihapus (if item dropped) menunjukkan angka yang ada diantara 0,834 hingga 0,857, angka tersebut tidak menunjukkan peningkatan keandalan yang signifikan dibandingkan dengan skala sebesar 0,856. Jadi, tidak ada item yang perlu dihapus karena semua item memberikan kontribusi yang baik untuk konsistensi internal skala FoMO.

Uji Asumsi**Uji Normalitas****Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	w	p
Fear of Missing Out	0.987	0.393
Kecanduan Media Sosial	0.988	0.484

Berdasarkan hasil uji normalitas, tingkat signifikansi variabel tersebut **ketergantungan jejaring sosial** sebesar **0,484** ($p > 0,05$) dan pada variabel **takut akan kehilangan momen (FoMO)** sebesar **0,393** ($p > 0,05$). Hasil tersebut Hal ini membuktikan bahwa kedua variabel tersebut mempunyai tingkat signifikansi yang lebih tinggi dari 0,05, sampai mampu dirangkum sebab bukti pada variabel ketergantungan jejaring Sosial dan takut akan kehilangan momen **berdistribusi normal**.

Tabel 7. Uji Linearitas Hubungan Fomo Dan Kecanduan Media Sosial

Variabel	F	R ²	P
FoMO -> Kecanduan media sosial	25.369	0.196	<0.001

Keterangan: Data berdistribusi normal jika $p > 0.05$.

Berdasarkan hasil uji linearitas, $F(1,104) = 25,369$ dengan $p < 0,001$ dan koefisien determinasi (R^2) sekitar 0,196. Hasil ini menunjukkan bahwa keterikatan antara takut akan ketinggalan momen dan ketergantungan jejaring sosial bersifat linear dan takut akan kehilangan momen dapat menjelaskan 19,6% variasi dalam ketergantungan jejaring sosial.

Tabel 8. Korelasi antar variabel

Variabel	r	p
FoMO dan Kecanduan Media Sosial	-0.443	<0.001

Keterangan: $p < 0.001$

Setelah analisis asumsi, analisis Pearson Product Moment dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang keterikatan antara takut akan kehilangan momen dan ketergantungan jejaring sosial. Hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel dengan koefisien korelasi $r(104) = -0,443$ dan $p < 0,001$. Korelasi tersebut menunjukkan bahwa takut akan kehilangan momen memiliki keterikatan dengan konsumsi

jejaring sosial di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pada tahun 2023.

Tabel 9. Hasil Regresi Linear Sederhana

Variabel	F(1,104)	R ²	p
FoMO dan Kecanduan Media Sosial	25.369	0.196	<0.001

Keterangan: $p < 0,001$.

Selain itu, analisis regresi linier membuktikan bahwa model regresi tersebut sesuai untuk menjelaskan data, dengan $F(1,104) = 25,369$, $p < 0,001$, dan $R^2 = 0,196$. Dengan demikian, variabel takut akan kehilangan momen dapat menjelaskan sekitar 19,6% variasi pemakai jejaring sosial selama proses penelitian.

5. Kesimpulan

Tujuan riset ini adalah untuk memahami keterikatan ditengah rasa takut ketinggalan dan pemakai jejaring sosial di kalangan mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta pada tahun 2023. Dapatan riset ini membuktikan bahwa ditemukan ikatan yang signifikan antara rasa takut ketinggalan dan ketergantungan jejaring sosial, sehingga pertanyaan penelitian dapat terjawab. Hal ini membuktikan bahwa rasa takut ketinggalan yaitu salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan penggunaan jejaring sosial oleh mahasiswa, di mana kebutuhan untuk tetap terhubung dan tidak ketinggalan informasi sosial merupakan faktor penting dalam keterikatan antara penggunaan jejaring sosial. Selain itu, rasa takut ketinggalan berkontribusi sekitar 19,6% terhadap variasi penggunaan jejaring sosial, sementara Faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini juga memiliki pengaruh. Oleh sebab itu, riset selanjutnya didorong untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi mempengaruhi ketergantungan jejaring sosial, seperti pengendalian diri, kesepian, regulasi emosi, dan lingkungan sosial, untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan ketergantungan jejaring sosial pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam mengelola penggunaan media sosial dengan lebih baik, seperti mengatur batas waktu penggunaan, memprioritaskan aktivitas akademik dan sosial secara langsung, serta mengurangi kebiasaan mengecek media sosial secara berlebihan. Bagi pihak perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang baik dan meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap dampak psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama terkait fenomena Fear of Missing Out (FoMO).

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berhubungan dengan kecanduan media sosial dan FoMO, seperti regulasi diri, kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, atau tingkat penggunaan media sosial. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah responden yang lebih luas serta

mempertimbangkan karakteristik responden yang lebih bervariasi agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih jelas.

Daftar Referensi

- Al-Menayes, J. (2016). The Fear of Missing out Scale: Validation of the Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41-46. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20160602.04>
- Al-menayes, J. J. (2015). *Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait*. 4(1), 23-28. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion , neuroticism , attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). *Fear of missing out (FOMO): overview , theoretical underpinnings , and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use*. 43(2), 203-209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446 2020-0870>
- Nafisa, S., & Salim, I. K. (2022). *HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL*. 2(1), 41-48. <https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>
- Pratiwi ayu, F. A. (2020). *HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL*. 9(1). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Computers in Human Behavior 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>
- Soetjiningsih, L. K. D. R. C. H. (2022). *Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*. 4(2), 460-465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017a). Addictive Behaviors Reports Online specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5(February), 33-42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>