Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 18133-18140

HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN FOMO PADA MAHASISWA BARU

Nabilah Erza Widiatami[1], Margaretta Erna Setianingrum[2]

[1,2] Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: 802022142@student.uksw.edu, margaretha.erna@uksw.edu
Corresponding Author: Nabilah Erza Widiatami, 802022142@student.uksw.edu

Published: Maret , 2026

ABSTRAK

Mahasiswa baru berada pada masa transisi penting dari jenjang Sekolah Menengah Atas ke perguruan tinggi, yang menuntut kemampuan adaptasi terhadap lingkungan akademik dan sosial yang baru. Kegagalan dalam proses penyesuaian diri dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, termasuk kesepian (*loneliness*) dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa baru. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 200 mahasiswa baru yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *loneliness* dan skala *FoMO* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dan *Fear of Missing Out* ($r = 0{,}483$; $p < 0{,}05$). Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa baru, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami FoMO. Temuan ini menegaskan bahwa kebutuhan akan keterhubungan sosial merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan intervensi psikologis untuk membantu mahasiswa baru beradaptasi dengan lebih baik pada masa transisi perkuliahan.

Kata kunci: Kesepian *(Loneliness)*, *Fear Of Missing Out* (Fomo), Mahasiswa Baru, Transisi

ABSTRACT

New college students are in a crucial transition period from high school to university, which requires strong adaptation to new academic and social environments. Failure to adapt during this period may lead to various psychological issues, induding loneliness and the Fear of Missing Out (FoMO). This study aims to examine the relationship between loneliness and FoMO among first-year college students. The research employed a quantitative correlational design with 200 participants selected through an accidental sampling technique. Data were collected using validated and reliable loneliness and FoMO scales. The results indicate a positive and significant correlation between loneliness and FoMO ($r = 0.483$; $p < 0.05$), suggesting that the higher the level of loneliness experienced by new students, the higher their tendency to experience FoMO. These findings highlight that social connectedness plays an essential role in supporting students' psychological well-being during the transition to higher education. The implication of this study emphasizes the importance of social support and psychological interventions to help new students adapt more effectively to university life.

Keywords: Loneliness, Fear Of Missing Out, New College Students, Transition

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Mahasiswa baru mengalami masa transisi dari Sekolah Menengah Atas ke jenjang perguruan tinggi. Pengelompokan orang dengan rentang usia 18-40 tahun masuk ke dalam tahap dewasa awal (Hurlock, 1980). Mahasiswa yang baru menyelesaikan studi Sekolah Menengah Atas dan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi termasuk dalam kategori umur tersebut. Di usia 20-an, banyak yang mulai mengalami kecemasan terkait diri sendiri, masa depan, dan relasi sosial (Safitri, 2021). Gagalnya

mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri dengan tantangan awal perkuliahan dapat berkontribusi terhadap masalah psikologis di masa depan (Rahayu & Arianti, 2020). Oleh karena itu, kebutuhan akan keterhubungan menjadi aspek penting untuk membantu mahasiswa baru melewati masa transisi dengan lebih baik.

Fear of Missing Out (FoMO) didefinisikan sebagai bentuk kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa orang lain sedang menikmati pengalaman menyenangkan tanpa kehadirannya, disertai dorongan kuat untuk terus terhubung dan mengetahui aktivitas orang lain di lingkungan sosialnya (Przybylski et al., 2013). FoMO muncul sebagai motivasi emosional yang berakar pada kebutuhan dasar manusia akan penerimaan sosial atau *relatedness* (Panggabean et al., 2021). Dalam konteks mahasiswa baru, fenomena ini relevan karena masa transisi dan kebutuhan mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Penelitian menunjukkan bahwa 68,7% mahasiswa baru berada pada kategori FoMO tinggi, dan tidak satu pun responden berada dalam kategori rendah (Handayani & Aviani, 2023), menggambarkan kerentanan mahasiswa baru terhadap FoMO saat mereka masih dalam tahap perkembangan dan pencarian kestabilan diri.

Masa transisi ke perguruan tinggi bisa menjadi tantangan, terutama bagi mahasiswa baru yang rentan mengalami FoMO. Fenomena ini memicu kecemasan, gangguan tidur, penurunan kepuasan hidup, serta kesulitan menjaga stabilitas emosi dan relasi sosial (Einstein et al., 2023). FoMO dapat menjadi stresor psikologis yang berbahaya, menyebabkan tekanan mental, penurunan produktivitas, gangguan konsentrasi, dan kelelahan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa FoMO di tempat kerja menurunkan kreativitas dan mengganggu kinerja akibat stres dari rasa takut tertinggal informasi dan relasi penting (Shi & Wu, 2024). Dalam konteks mahasiswa baru, FoMO dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan motivasi akademik, dan memicu kelelahan psikologis akibat tekanan sosial yang terus-menerus.

FoMO dipengaruhi oleh frustrasi terhadap kebutuhan psikologis dasar dalam *Self-Determination Theory* oleh Deci dan Ryan (1985), yaitu *relatedness*, *autonomy*, dan *competence* (Ryan & Deci, 2000). Kebutuhan *relatedness* sangat krusial bagi mahasiswa baru yang berada dalam masa transisi sosial dan emosional. Mereka berupaya menjalin hubungan sosial bermakna dengan teman sebaya sebagai bagian dari adaptasi (Christiani & Ikasari, 2020). Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, misalnya karena penolakan atau ekspektasi sosial yang tidak sejalan, individu berisiko mengalami kesepian atau *loneliness*.

Kegagalan memenuhi kebutuhan akan keterhubungan sosial dapat menimbulkan kondisi emosional yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Dalam kerangka *Self-Determination Theory*, kondisi ini dapat dipahami sebagai konsekuensi dari frustrasi terhadap kebutuhan *relatedness* (Ryan & Deci, 2000). Ketika seseorang gagal membangun keterhubungan yang diharapkan, mereka menjadi lebih rentan terhadap *loneliness* (Jime et al., 2015). Perasaan ini dapat menimbulkan kekhawatiran akan tertinggal dari hubungan atau pengalaman sosial orang lain, yang pada akhirnya memicu munculnya FoMO sebagai dorongan untuk tetap terlibat dalam dinamika sosial. Temuan ini diperkuat oleh Arifiani dan Mahanani (2023), yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *loneliness* dan FoMO pada mahasiswa, sehingga kebutuhan *relatedness* menjadi dasar psikologis yang menjelaskan bagaimana *loneliness* dapat berkembang menjadi FoMO.

Loneliness adalah kondisi emosional ketika hubungan sosial yang dimiliki individu tidak memenuhi harapan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas, dan tidak semata-mata disebabkan oleh kesendirian fisik (Russell, 1996). Mahasiswa rentan mengalami kesepian, terutama pada masa transisi awal masuk perguruan tinggi, ketika terjadi perubahan lingkungan sosial, tuntutan akademik, dan keterpisahan dari jaringan dukungan sebelumnya. Kesepian berkepanjangan dapat memperburuk kondisi psikologis dan menurunkan kesejahteraan secara keseluruhan, serta memicu gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, yang berdampak pada fungsi fisik dan kualitas hidup (Roat, 2024).

Berbagai studi menunjukkan hubungan positif antara *loneliness* dan FoMO. Penelitian oleh Salinding dan Soetjiningsih (2022) menemukan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki dorongan lebih kuat untuk terus terhubung secara sosial, ciri khas FoMO. Temuan ini diperkuat oleh Arsyah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *loneliness* tinggi cenderung mengalami FoMO, serta Fenia & Nastasia (2022) yang mengungkap bahwa *loneliness* menjadi pemicu utama FoMO pada individu yang kesepian.

Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hubungan konsisten. Beberapa studi menemukan arah hubungan yang berbeda atau tidak signifikan, menunjukkan adanya faktor lain yang memengaruhi hubungan antara kedua variabel. Misalnya, Bonfanti et al. (2023) menemukan bahwa ketika individu merasa lebih kesepian dari biasanya, tingkat FoMO justru cenderung menurun. Hal serupa juga didukung oleh O'Brien et al. (2023), yang melalui analisis *partial correlation network* tidak menemukan hubungan langsung antara *loneliness* dan FoMO setelah dikontrol dengan variabel lain seperti penggunaan media sosial, penggunaan smartphone, dan tingkat kesejahteraan. Oleh karena itu, FoMO tidak semata-mata dipicu oleh kesepian, melainkan juga oleh faktor kontekstual dan pengalaman subjektif individu. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara *loneliness* dan FoMO tidak selalu linear atau positif, melainkan dapat berubah tergantung konteks dan pengalaman individu, sehingga penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut dalam konteks mahasiswa baru yang tengah mengalami masa transisi sosial dan emosional.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa baru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, dipilih karena bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara variabel secara objektif menggunakan data numerik, sedangkan desain korelasional memungkinkan peneliti melihat tingkat dan arah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat tanpa manipulasi variabel. Variabel yang diteliti terdiri dari variabel bebas, yaitu *loneliness*, dan variabel terikat, yaitu *fear of missing out* (FoMO).

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa baru berusia 18–25 tahun, sesuai dengan fokus penelitian mengenai hubungan *loneliness* dan FoMO pada mahasiswa yang sedang beradaptasi di lingkungan kampus baru. Sampel terdiri dari mahasiswa baru yang bersedia menjadi responden dan dapat dijangkau secara daring melalui penyebaran kuesioner online. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*, yakni mahasiswa baru yang secara kebetulan memenuhi kriteria dan bersedia mengisi kuesioner. Jumlah sampel minimum ditentukan berdasarkan pedoman Jr et al. (2018), yaitu lima hingga sepuluh kali jumlah item instrumen. Dengan 30 item, jumlah minimum adalah 150 orang, namun penelitian ini melibatkan 200 responden untuk meningkatkan akurasi dan mengantisipasi data tidak valid atau tidak lengkap. Kriteria responden meliputi mahasiswa baru yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi, berusia 18–25 tahun, dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap.

Pengukuran *loneliness* menggunakan UCLA Loneliness Scale versi 3 (Russell, 1996) yang mencerminkan tingkat kesepian berdasarkan tiga aspek, yaitu *trait personality*, *social desirability*, dan *depression*. Responden menjawab 20 item menggunakan skala Likert 4 poin, mulai dari 1 = Sangat Tidak Setuju hingga 4 = Sangat Setuju. Sedangkan FoMO diukur menggunakan FoMO Scale dari Przybylski et al. (2013) yang terdiri dari 10 item mencakup aspek *autonomy*, *relatedness*, dan *competence*, dengan skala Likert 4 poin dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju.

Uji coba alat ukur dilakukan melalui validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel (0,139 pada df 198, $\alpha = 0{,}05$). Hasil menunjukkan seluruh item pada variabel *loneliness* dan FoMO memiliki r hitung > r tabel, sehingga valid digunakan. Reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha, dengan nilai 0,842 untuk *loneliness* dan 0,746 untuk FoMO, menunjukkan instrumen reliabel dan memiliki konsistensi internal yang baik.

Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan SPSS versi 25, melalui dua tahap analisis yaitu pemeriksaan asumsi dan pengujian hipotesis, dengan tujuan mengevaluasi adanya hubungan signifikan antara *loneliness* dan FoMO pada mahasiswa baru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Orientasi Kancah Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan penyebaran instrumen penelitian secara daring melalui berbagai platform internet. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner menggunakan media sosial seperti Instagram, WhatsApp (grup dan pesan pribadi), serta email.

Penggunaan internet sebagai media penyebaran dipilih karena dinilai lebih efektif dalam menjangkau mahasiswa baru dari berbagai universitas. Dengan metode ini, peneliti dapat memperoleh responden dengan latar belakang yang beragam tanpa dibatasi oleh jarak geografis maupun waktu. Selain itu, penyebaran secara daring juga memungkinkan proses pengumpulan data berlangsung lebih cepat dan efisien.

Proses pengambilan data dilaksanakan selama tujuh hari, yakni mulai tanggal 19 Oktober hingga 25 Oktober 2025. Jumlah responden yang didapatkan adalah 200 responden.

Partisipan Penelitian

Jumlah partisipan pada penelitian ini adalah 200 Mahasiswa baru dengan rentang usia 18-25 Tahun. Data demografis yang dikumpulkan meliputi nama, jurusan, universitas, dan umur. Namun, pada bagian ini hanya aspek umur yang disajikan karena dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian, yaitu memahami fenomena *loneliness* dan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa baru yang masuk ke dalam tahap perkembangan dewasa awal.

Umur	Frekuensi	Persentase
18	10	5%
19	29	15%
20	39	20%
21	45	23%
22	67	34%
23	7	4%
24	2	1%
25	1	0.5%
Jumlah	**200**	**100**

Hasil Penelitian

Hasil Statistik Deskriptif

	N	*Minimum*	*Maximum*	Mean	*Std. Deviation*
FoMO	200	19	40	31.04	4.518
Loneliness	200	30	77	56.43	9.930
Valid N	200				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui jumlah partisipan (N) sebanyak 200 orang. Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki nilai minimum sebesar 19, nilai maksimum 40 dengan rata-rata (mean) sebesar 31,04, dan standar deviasi sebesar 4, 518 yang menunjukan bahwa tingkat FoMO pada partisipan cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Variabel *Loneliness* memiliki nilai minimum sebesar 30, nilai maksimum 77, dengan rata-rata sebesar 56,43 dan standar deviasi sebesar 9,930.

Nilai rata-rata yang cukup tinggi ini mengindikasikan bahwa partisipan memiliki tingkat kesepian yang relatif tinggi, dengan variasi skor antar individu yang lebih besar dibandingkan dengan variabel FoMO, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai standar deviasi yang lebih besar. Partisipan penelitian ini secara umum memiliki kecenderungan mengalami FoMO dan kesepian pada tingkat menengah ke atas.

Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

		FoMO	*Loneliness*
N		200	200
Normal Parameters	Mean	31.04	56.43
	Std. Deviation	4.518	9.930
Most Extreme Differences	Absolute	.060	.058
	Positive	.045	.056
	Negative	-.060	-.058

Test Statistic		.060	.058
Asymp. Sig. (2-tailed)		081	.098

Hasil uji normalitas kolmogrov smirnov diperoleh bahwa, variabel *Fear of Missing Out* memiliki Nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,081 > 0,05 dan Variabel *Loneliness* memiliki Nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,098 > 0,05 maka data variabel *Fear of Missing Out* dan *Loneliness* telah terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

			Sum of Squares	**df**	**Mean Square**	**F**	**Sig**
FoMO* *Loneliness*	Beetween Groups	(Combined)	1727.084	42	41.121	2.765	.000
		Linearity	945.673	1	945.673	63.596	.000
		Deviation from Linearity	781.411	41	19.059	1.282	.142
	Within Groups		2334.596	157	14.870		
	Total		4061.680	199			

Berdasarkan hasil uji yang diperoleh, nilai signifikansi linearitas sebesar 0,342 (> 0,05) menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear antara variabel. Dengan demikian, variabel FoMO dan *Loneliness* memiliki hubungan yang bersifat linear. Temuan ini mengindikasikan bahwa asumsi linearitas untuk analisis korelasi telah terpenuhi.

Hasil Uji Hipotesis

Pemilihan uji korelasi Pearson dalam penelitian ini didasarkan pada hasil analisis yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji ini merupakan metode statistik parametrik yang digunakan untuk menilai sejauh mana dua variabel memiliki hubungan yang saling berkaitan. Nilai koefisien korelasi yang dihasilkan berada pada rentang -1 hingga +1, di mana angka yang mendekati +1 menandakan hubungan positif yang kuat, sedangkan angka yang mendekati -1 menunjukkan hubungan negatif yang kuat. Sementara itu, nilai yang mendekati 0 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel cenderung lemah atau tidak signifikan. Karena bergantung pada nilai rata-rata dan asumsi normalitas data, metode ini dianggap paling tepat untuk digunakan pada penelitian dengan distribusi data yang normal serta hubungan antarvariabel yang bersifat linear.

FoMO		**FoMO**	***Loneliness***
	Pearson Correlation	1	.483**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	200	200
Loneliness	Pearson Correlation	.483**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	200	200

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

Koefisien korelasi sebesar 0,483 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dengan kekuatan sedang antara variabel Fear of Missing Out (FoMO) dan *Loneliness*. Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian (*loneliness*) yang dialami individu, maka semakin tinggi pula tingkat FoMO yang dirasakannya. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05) mengindikasikan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Loneliness* dan FoMO pada mahasiswa baru.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa baru, dengan nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,483 dan sig = 0,000 (p < 0,05). Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami mahasiswa baru, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami FoMO. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, maka semakin rendah pula kecenderungan FoMO yang dirasakan.

Temuan ini mendukung teori *loneliness* yang dikemukakan oleh Russell (1996), bahwa kesepian merupakan kondisi emosional ketika individu merasa adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki. Mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan kampus baru cenderung menghadapi perubahan besar dalam jaringan sosialnya, seperti berpisah dari keluarga dan teman lama, sehingga dapat menimbulkan perasaan sepi atau terisolasi.

Kondisi kesepian tersebut kemudian berhubungan dengan kecenderungan mengalami FoMO sebagaimana dijelaskan oleh Przybylski et al. (2013). Menurut teori FoMO, individu dengan kebu tuhan keterhubungan sosial yang tinggi akan cenderung memantau aktivitas orang lain di media sosial untuk menghindari perasaan tertinggal dari lingkungan sosialnya. Dalam konteks mahasiswa baru, penggunaan media sosial sering menjadi sarana utama untuk tetap merasa "terhubung" dengan teman-teman lama maupun menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru. Namun, hal ini justru dapat memunculkan perasaan khawatir tertinggal atau tidak ikut serta dalam aktivitas sosial orang lain (FoMO).

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang juga menemukan arah hubungan yang sama antara kedua variabel. Penelitian yang dilakukan oleh Salinding dan Soetjiningsih (2022) menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki dorongan lebih kuat untuk terus terhubung secara sosial, yang merupakan salah satu ciri khas dari FoMO. Hal serupa juga diungkapkan oleh Arsyah et al. (2024), bahwa mahasiswa dengan tingkat *loneliness* tinggi cenderung memiliki kecenderungan FoMO yang lebih besar. Selain itu, penelitian oleh Fenia dan Nastasia (2022) turut mengonfirmasi bahwa perasaan kesepian dapat menjadi pemicu utama munculnya FoMO pada individu yang mengalami kekosongan relasi sosial. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa kesepian merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam meningkatkan kecenderungan seseorang untuk terus mencari keterhubungan dan validasi sosial melalui aktivitas daring

Selain itu, berdasarkan hasil analisis deskriptif, rata-rata skor FoMO sebesar 31,04 menunjukkan bahwa mahasiswa baru berada pada tingkat FoMO yang sedang, sedangkan rata-rata skor *loneliness* sebesar 56,43 menunjukkan tingkat kesepian yang cenderung tinggi. Temuan ini dapat menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru masih dalam proses adaptasi terhadap lingkungan sosial baru dan menggunakan media sosial sebagai kompensasi untuk memenuhi kebutuhan keterhubungan sosialnya.

Secara psikologis, hubungan antara *loneliness* dan FoMO ini menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian akan lebih rentan untuk mengalami ketergantungan terhadap media sosial guna menutupi kekosongan emosional yang dirasakan. Namun, penggunaan media sosial secara berlebihan justru dapat memperkuat perasaan tidak puas terhadap kehidupan sosialnya karena membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang tampak lebih aktif dan bahagia.

Temuan ini memberikan implikasi penting bagi lembaga pendidikan tinggi, terutama dalam membantu mahasiswa baru beradaptasi secara sosial dan emosional. Program orientasi, konseling, serta kegiatan pengembangan komunitas mahasiswa dapat berperan dalam mengurangi perasaan kesepian dan menurunkan kecenderungan FoMO. Dengan demikian, mahasiswa baru dapat membangun relasi sosial yang lebih sehat, baik secara langsung maupun melalui media digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 200 mahasiswa baru dari berbagai universitas, diperoleh bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan nilai korelasi sebesar $r = 0{,}483$ dan sig = 0,000 ($p < 0{,}05$). Menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami mahasiswa baru, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami FoMO. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, maka semakin rendah pula tingkat FoMO yang dirasakan. Hasil ini menggambarkan bahwa mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik baru cenderung menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan keterhubungan, yang kemudian dapat memunculkan perasaan takut tertinggal dari aktivitas sosial orang lain.

REFERENCES

Abel, J. P. (2016). *Scale Development and Assessment*. 33–44.

Alt, D. (2015). Computers in Human Behavior College students ' academic motivation , media engagement and fear of missing out. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, *49*, 111–119. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057

Arsyah, M., Herawati, I., & Armayati, L. (2024). *(FoMO) AMONG TIKTOK APPLICATION USERS IN PEKANBARU*. *1*(1), 342–352.

Bonfanti, R. C., Salerno, L., Ruggieri, S., & Lo Coco, G. (2023). Interplay Between Fear of Missing Out and Loneliness: A Three-Wave Panel Study During the COVID-19 Pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *26*(6), 447–452. https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0182

Christiani, L. C., & Ikasari, P. N. (2020). *Generasi Z dan Pemeliharaan Relasi Antar Generasi dalam Perspektif Budaya Jawa*.

Einstein, D. A., Dabb, C., Fraser, M., Einstein, D. A., Dabb, C., Fomo, M. F., & Einstein, D. A. (2023). FoMO , but not self-compassion , moderates the link between social media use and anxiety in adolescence and anxiety in adolescence. *Australian Journal of Psychology*, *75*(1). https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961

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

Handayani, A., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi Tiktok. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, *1*(3), 116–123. https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.76

Hurlock, E. B. (1980). *Hurlock_Developmental psychology.pdf* (p. 420).

Jime, T. I., Leo, J., Valdivia-salas, S., & Nu, J. L. (2015). *The Mediating Role of Relatedness Between Repair and Loneliness : A Preliminary Model in High School*. 1131–1148. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9550-3

Jr, J. F. H., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Black, W. C., & Anderson, R. E. (2018). *Multivariate Data Analysis*. https://doi.org/10.1002/9781119409137.ch4

Myers, D. G. (2010). Social Psychology. 1. In *The Journal of nutrition* (Vol. 24).

O'Brien, O., Sumich, A., Baguley, T., & Kuss, D. J. (2023). A partial correlation network indicates links between wellbeing, loneliness, FOMO and problematic internet use in university students. *Behaviour and Information Technology*, *42*(16), 2717–2734. https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2142845

Panggabean, N. C., Meiriem, K., & Brahmana, B. (2021). *Literatur review : pengaruh kecenderungan f ear of missing out (FoMO) pada generasi milenial (gen z) di Indonesia*. *2*(2), 104–108.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences, Personality Processes and Individuals Differences*, 287–291. https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch226

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

Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*, *4*(2), 73. https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681

Roat, K. (2024). *Loneliness in College Students The Study*. *13*, 56. https://doi.org/10.20473/jps.v13.isi1.62663

Safitri, M. (2021). Pengaruh Masa Transisi Remaja Menuju Pendewasaan Terhadap Kesehatan Mental Serta Bagaimana Mengatasinya. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, *30*(1), 21–26. https://doi.org/10.17509/jpis.v30i1.29495

Salinding, J. M., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear Of Missing Out pada Pengguna Media Sosial dan Kaitannya dengan Loneliness Di Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(4), 693. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9227

Shi, G., & Wu, Y. (2024). *The Double-Edged Sword Effect of Leaders ' Fear of Missing Out on Leaders ' Creativity : An Experience The Double-Edged Sword Effect of Leaders ' Fear of Missing Out on Leaders ' Creativity : An Experience Sampling Method Study. 1578.* https://doi.org/10.2147/PRBM.S449490