

PENGUKURAN FEAR OF MISSING OUT PADA GURU: VALIDASI FoMOS

Novi Hidayat¹, Neulis Dewi Julaeha Daswilah², Iksal Maulana³

¹Universitas Sains Indonesia, Bekasi

²Universitas Sains Indonesia, Bekasi

³Universitas Sains Indonesia, Bekasi

Email : novi.hidayat@lecturer.sains.ac.id

Abstrak

Integrasi teknologi digital dalam profesi guru membuat pendidik terpapar arus informasi yang intens, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Meskipun FoMO telah banyak dikaji secara global, kajian pada guru terutama di Indonesia dengan tingkat penggunaan digital yang tinggi masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan mengadaptasi dan memvalidasi Skala *Fear of Missing Out* (FoMOS) untuk konteks guru Indonesia dengan menguji karakteristik psikometriknya. Pendekatan kuantitatif dilakukan melalui validasi isi oleh pakar (VI = 1), uji keterbacaan (VI = 1), dan pengumpulan data pada 68 guru SMK melalui *purposive sampling*. Validitas struktur dianalisis menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Hasil menunjukkan nilai KMO tinggi (0.845), struktur tiga faktor dengan loading 0.585–0.818, serta reliabilitas kuat (0.973). Secara keseluruhan, FoMOS adaptasi ini valid dan andal untuk mengukur FoMO pada guru Indonesia.

Kata Kunci: Fear of Missing Out, Guru, dan Teknologi Digital.

Abstract

The integration of digital technology in the teaching profession exposes educators to an intense flow of information, increasing their vulnerability to Fear of Missing Out (FoMO). Although FoMO has been extensively studied globally, research focusing on teachers particularly in Indonesia, where digital engagement is high remains very limited. This study aims to adapt and validate the Fear of Missing Out Scale (FoMOS) for the context of Indonesian teachers by examining its psychometric properties. A quantitative approach was employed, including content validation by experts (VI = 1), readability testing (VI = 1), and data collection from 68 vocational high school teachers using purposive sampling. Structural validity was analyzed using Confirmatory Factor Analysis (CFA). Results indicated a high KMO value (0.845), a three-factor structure with factor loadings ranging from 0.585 to 0.818, and strong reliability (0.973). Overall, this adapted FoMOS is both valid and reliable for measuring FoMO among Indonesian teachers.

Keywords: Digital Technology, Fear of Missing Out, and Teachers.

PENDAHULUAN

Kebutuhan akan keterhubungan sosial merupakan aspek mendasar dalam fungsi psikologis manusia. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu berpotensi menunjukkan kecenderungan perilaku negatif

seperti agresi, penarikan diri, rendahnya kerja sama, dan lemahnya kontrol diri (Baumeister, 2012). Salah satu bentuk ekspresi kebutuhan keterhubungan tersebut adalah rasa ingin tahu terhadap aktivitas sosial orang lain, suatu fenomena yang secara luas dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO). Przybylski et al.,

(2013) mendefinisikan FoMO sebagai keinginan yang kuat untuk tetap terhubung dengan pengalaman sosial bernilai yang diyakini terjadi di tempat lain. Sebelum hadirnya internet, rasa ingin tahu ini dimediasi oleh media tradisional seperti televisi, surat kabar, atau radio (Abel et al., 2016). Namun, perkembangan teknologi digital menyebabkan eksposur terhadap kehidupan orang lain meningkat drastis, menjadikan FoMO semakin menonjol dalam interaksi sosial daring. Alt, (2015) menyatakan bahwa FoMO muncul ketika individu merasa bahwa peristiwa penting di media sosial terjadi tanpa keterlibatan dirinya, sehingga mendorong ketergantungan yang kuat terhadap platform digital. FoMO juga dapat dipicu kondisi psikologis seperti kebosanan, yang mendorong keinginan impulsif untuk terus mengakses media sosial (Utami et al., 2021).

Perkembangan teknologi digital saat ini telah mengubah cara individu berpikir, berkomunikasi, dan menjalin relasi sosial (Arts et al., 2015). Gadget berfungsi sebagai perangkat serbaguna yang mendukung pekerjaan dan komunikasi (Anisah & others, 2017) dan telah menjadi kebutuhan utama masyarakat Indonesia (Rahmah, 2015). Namun, ketergantungan yang berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka dan mengarahkan individu berada lebih lama dalam ruang virtual (Alpan, 2020), bahkan menimbulkan kecemasan ketika terpisah dari perangkat yang dimiliki (Hermawan et al., 2019). Di Indonesia, intensitas penggunaan gadget sangat tinggi dan memengaruhi berbagai kelompok profesi, termasuk tenaga pendidik. Guru tidak hanya menggunakan media digital untuk kebutuhan pribadi, tetapi juga untuk administrasi, komunikasi sekolah, pengembangan profesional, serta pembelajaran daring. Kompleksitas tuntutan digital ini dapat meningkatkan eksposur guru terhadap dinamika sosial online, termasuk perbandingan

sosial dan tekanan untuk selalu mengikuti perkembangan informasi.

Guru merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap FoMO. Dalam konteks profesional, guru sering berhadapan dengan arus informasi yang cepat melalui platform WhatsApp, Telegram, media sosial, dan *Learning Management System* (LMS). Informasi terkait kebijakan sekolah, inovasi pembelajaran, tren pendidikan, maupun kegiatan sosial sering dikirimkan secara real-time. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan bagi guru untuk selalu responsif dan terlibat, karena keterlambatan atau ketidaktahuan sering dianggap sebagai bentuk ketidakprofesionalan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa FoMO muncul ketika kebutuhan psikologis untuk diterima dan dihargai tidak terpenuhi (Akbar et al., 2019; Akbari et al., 2021; Przybylski et al., 2013). Pada guru, FoMO dapat diperkuat oleh tuntutan sosial profesi, kompetisi antar-rekan kerja, atau kebutuhan untuk menunjukkan engagement terhadap aktivitas pendidikan. Tingginya visibilitas informasi di media sosial memicu perbandingan sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019), yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecemasan, kelelahan digital, dan penurunan kesejahteraan psikologis guru.

Berbagai instrumen telah dikembangkan untuk mengukur FoMO, dengan salah satunya yang paling banyak digunakan adalah *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) oleh (Przybylski et al., 2013). Meskipun FoMOs telah diteliti dalam berbagai konteks budaya (Al-Menayes, 2016; Can & Satici, 2019; Casale & Fioravanti, 2020), instrumen ini memiliki keterbatasan karena hanya memuat satu butir yang mencerminkan perilaku daring secara eksplisit. Padahal, FoMO masa kini lebih dominan terefleksi melalui interaksi di media sosial (Zhang et al., 2020). Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, Sette et al., (2020) mengembangkan *Online Fear of Missing Out*

Scale (ON-FoMO), instrumen 20 butir dengan empat dimensi utama: kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan popularitas, kecemasan, dan adiksi digital. Meskipun sangat relevan dengan konteks profesional guru yang banyak terpapar aktivitas online, FoMO belum pernah diadaptasi ataupun divalidasi dalam konteks budaya Indonesia Khususnya responden Guru.

Indonesia merupakan salah satu populasi digital terbesar di dunia, dengan 77% pengguna internet aktif (APJII), 2023). Guru sebagai bagian penting dari sistem pendidikan memiliki tingkat keterlibatan digital yang tinggi, terutama sejak pandemi COVID-19 yang mengharuskan penggunaan intensif media sosial dan platform daring untuk pembelajaran (Sobaih et al., 2020). Penelitian mengenai FoMO pada guru masih sangat terbatas. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemicu FoMO bervariasi berdasarkan sumber informasi, seperti aktivitas pribadi, berita, atau kegiatan institusional (Nursodiq et al., 2020). Hal ini memperkuat urgensi pengembangan instrumen yang kontekstual untuk mengukur FoMO pada guru.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji struktur dimensi dan validitas adaptasi Indonesia dari *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) pada responden guru. Mengingat tingginya tuntutan digital dalam profesi guru serta keterbatasan instrumen FoMO yang ada, penelitian ini berupaya memberikan kontribusi metodologis sekaligus mendukung pengembangan kebijakan dan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan digital para guru.

Fear of Missing Out (FOMO)

Menurut Przybylski et al., (2013), FOMO adalah kekhawatiran yang meluas bahwa orang lain mungkin sedang menikmati pengalaman menyenangkan yang tidak dapat

kita ikuti. FOMO mendapat banyak perhatian para peneliti (Elhai et al., 2020) dan (Tandon et al., 2021) karena kondisi ini sering disertai tekanan psikologis, gejala fisik, dan afek negatif (Milyavskaya et al., 2018).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa FOMO berkaitan dengan kecanduan media sosial atau penggunaan media sosial yang bermasalah (PSMU) (Alt, 2015; Blackwell et al., 2017; Buglass et al., 2017). Bahkan, FOMO merupakan prediktor unik PSMU yang melampaui pengaruh evaluasi diri negatif dan keterampilan presentasi diri yang rendah (Gil et al., 2015). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa FOMO berhubungan dengan gejala psikopatologis seperti kesepian dan depresi (Reer et al., 2019).

Beberapa skala telah dikembangkan untuk mengukur FOMO. (Przybylski et al., 2013) memperkenalkan skala awal berisi 10 item dengan satu faktor yang mengukur pengalaman FOMO secara umum. Alt, (2015) kemudian mengembangkan skala versi mahasiswa dengan tiga faktor: FOMO sosial, FOMO informasi, dan FOMO komersial. Zhang et al., (2020) membuat skala 8 item dengan dimensi sosial dan personal.

Skala FOMO oleh (Przybylski et al., 2013) adalah yang paling banyak digunakan dan menjadi fokus penelitian ini. Skala ini disusun berdasarkan *Self-Determination* (Sela et al., 2020). dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Italia (Casale & Fioravanti, 2020).

Di berbagai studi, reliabilitas test-retest dan konsistensi internal dari skala ini baik, tetapi temuan tentang validitas strukturnya tidak konsisten. Versi Spanyol dan Turki mendukung struktur satu faktor seperti versi asli (Gil et al., 2015) namun versi Italia (Casale & Fioravanti, 2020) menunjukkan dua faktor. Versi Arab (Al-Menayes, 2016) juga menunjukkan dua faktor tetapi hanya menggunakan 8 dari 10 item.

Hasil penelitian terkait invariansi pengukuran lintas gender juga tidak konsisten. (Elhai et al., 2020) menemukan bahwa perempuan memiliki loading faktor lebih tinggi, menunjukkan kemungkinan perbedaan makna konstruk berdasarkan gender. Namun, (Casale & Fioravanti, 2020) menemukan bahwa model pengukuran setara untuk laki-laki dan perempuan. Secara umum, temuan invariansi gender masih bervariasi.

Untuk validitas konkuren, penelitian menunjukkan bahwa FOMO berhubungan dengan perilaku bermasalah online seperti kecanduan internet (Sela et al., 2020), penggunaan smartphone bermasalah (Elhai et al., 2017), PSMU (Rozgonjuk et al., 2020), kesejahteraan psikologis yang rendah (Dutot, 2020), kualitas tidur buruk (Adams et al., 2020), prestasi akademik buruk (Whelan et al., 2020), dan *phubbing* (Fang et al., 2020). Secara ringkas: FOMO berkorelasi positif dengan PSMU dan emosi negatif, mendukung validitas skala.

Penelitian ini menelaah karakteristik psikometrik *Skala Fear of Missing Out* (FoMO) yang dikembangkan oleh (Przybylski et al., 2013), sebagai upaya untuk mengadaptasi dan memvalidasi instrumen tersebut pada konteks profesi guru. Meskipun skala FoMO telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian internasional, kajian mengenai penerapannya pada populasi tenaga pendidik masih sangat terbatas. Padahal, guru merupakan kelompok yang semakin banyak bergantung pada teknologi dan media digital, sehingga potensi munculnya FoMO terkait tuntutan pekerjaan, komunikasi profesional, dan dinamika pembelajaran berbasis digital menjadi relevan untuk diteliti.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif (Hirose & Creswell, 2023), dengan tujuan memvalidasi konstruk dan menguji

reliabilitas *Skala Fear of Missing Out* (FoMO) adaptasi dari (Przybylski et al., 2013) pada konteks profesi guru. Prosedur penelitian diawali dengan uji validitas isi melalui penilaian pakar (*expert judgment*) oleh seorang pakar dibidang psikologi yang memiliki kompetensi dalam psikometri diperoleh nilai VI=1. Ahli mengevaluasi seluruh butir berdasarkan relevansi, kejelasan redaksi, dan kesesuaian konteks dengan karakteristik pekerjaan guru. Perbaikan butir dilakukan sesuai rekomendasi pakar.

Instrumen selanjutnya menjalani uji keterbacaan (*readability test*) yang melibatkan seorang guru sebagai representasi responden sasaran. Proses ini bertujuan memastikan bahwa setiap item dapat dipahami dengan baik dan tidak mengandung ambiguitas. Hasil evaluasi keterbacaan digunakan untuk menyempurnakan aspek bahasa dan konteks instrument diperoleh nilai VI=1.

Setelah proses validasi awal, Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Forms dan melibatkan 68 guru Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi mencakup guru yang aktif mengajar minimal satu tahun, sehingga memiliki pengalaman profesional yang cukup untuk memahami konteks pekerjaan. Guru juga harus merupakan pengguna media sosial harian, minimal satu platform seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, atau Facebook, serta memiliki tingkat keterlibatan digital yang tinggi, yaitu menggunakan aplikasi pembelajaran atau platform digital untuk kegiatan kelas.

Selain itu, guru yang dipilih pernah merasakan tekanan informasi digital, seperti cemas atau khawatir ketinggalan informasi terkait pekerjaan atau komunitas profesional, dan bersedia berpartisipasi secara sukarela dengan mengisi kuesioner daring. Partisipan menerima informasi penelitian dan mengisi

persetujuan partisipasi secara sukarela. Data yang terkumpul bersifat anonim dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Instrumen dalam penelitian ini adalah Skala FoMO versi guru yang dikembangkan berdasarkan konstruk asli FoMO dan disesuaikan dengan konteks penggunaan teknologi dalam profesi pendidikan. Skala menggunakan format Likert 1–5 dan mencakup sejumlah butir yang menggambarkan kecenderungan guru mengalami kekhawatiran tertinggal informasi atau aktivitas digital yang relevan. Seluruh butir yang telah melalui proses penilaian pakar, uji keterbacaan, dan dianalisis secara empiris melalui dua pendekatan statistik. Sehingga memperoleh nilai *Cronbach's alpha* 0.973.

Analisis pertama menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk menguji kesesuaian struktur faktor instrumen dengan model teoretis. Metode estimasi Maximum Likelihood digunakan dengan mempertimbangkan indeks kelayakan seperti CFI, TLI, NNFI, dan RNI. Instrumen dinyatakan memenuhi syarat psikometrik apabila seluruh kriteria validitas dan reliabilitas terpenuhi.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan analisis faktor menunjukkan bahwa nilai *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) sebesar 0.845, yang mengindikasikan bahwa ukuran sampel memiliki kecukupan yang sangat baik untuk dilakukan analisis faktor. Nilai KMO tersebut berada di atas batas minimum 0.60, sehingga matriks korelasi dianggap memadai. Selain itu, hasil *Bartlett's Test of Sphericity* menunjukkan nilai *Chi-Square* sebesar 558.976 dengan derajat kebebasan ($df = 45$) dan tingkat signifikansi $p < 0.001$. Temuan ini menunjukkan bahwa matriks korelasi tidak bersifat identitas dan terdapat hubungan antarvariabel yang signifikan.

Tabel 1 Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin		
Measure of Sampling Adequacy		.845
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	558.976
df		45
Sig.		.000

Hasil pada tabel 2 analisis faktor eksploratori menggunakan metode *Principal Component Analysis* dengan rotasi Varimax menunjukkan bahwa struktur faktor skala terbentuk dengan baik dan terdistribusi pada tiga komponen utama. Nilai-nilai *loading* setelah rotasi mengindikasikan bahwa setiap butir memuat secara kuat pada komponen yang sesuai, dengan nilai loading berada pada rentang 0.585 hingga 0.818, yang menunjukkan kontribusi indikator yang memadai terhadap masing-masing faktor.

Komponen pertama terdiri dari item aitem1 (0.797), aitem2 (0.762), aitem 4(0.650), dan aitem5 (0.585), yang menunjukkan bahwa item-item tersebut memiliki keterkaitan konseptual yang kuat dan membentuk satu dimensi yang konsisten. Komponen kedua memuat item aitem3 (0.720), aitem8 (0.787), aitem9 (0.639), dan aitem10 (0.631), menandakan terbentuknya dimensi kedua yang terpisah secara jelas dari komponen pertama. Sementara itu, komponen ketiga terdiri dari item aitem6 (0.738) dan aitem7 (0.818), dengan kedua item menunjukkan nilai loading yang tinggi dan stabil.

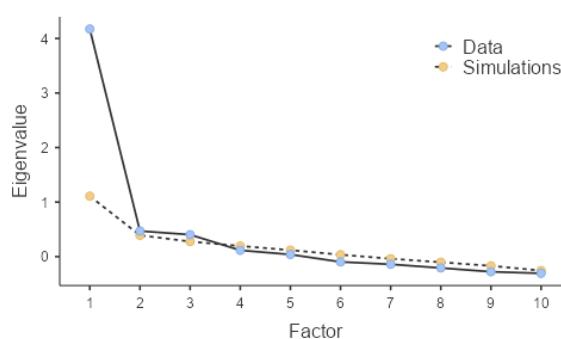
Rotasi Varimax dengan *Kaiser Normalization* menghasilkan konvergensi dalam 10 iterasi, yang menunjukkan bahwa proses rotasi berjalan optimal dan struktur faktor yang diperoleh bersifat stabil. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa skala memiliki struktur faktor yang jelas dan

dapat dibedakan menjadi tiga dimensi yang dapat dipertanggungjawabkan secara psikometrik.

Tabel 2 Principal Component Analysis

Rotated Component Matrix ^a			
	Component		
	1	2	3
aitem1	.797		
aitem 2	.762		
aitem 3		.720	
aitem 4	.650		
aitem 5	.585		
aitem 6			.738
aitem 7			.818
aitem 8		.787	
aitem 9		.639	
aitem 10		.631	

Extraction Method: Principal Component Analysis.
 Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.
 a. Rotation converged in 10 iterations.



Gambar 2 Screen Plot

Hasil evaluasi *goodness of fit* pada tabel 3 menunjukkan bahwa model memiliki tingkat

kecocokan yang berada pada kategori cukup. Nilai *Comparative Fit Index* (CFI) tercatat sebesar 0.841, sedangkan *Tucker-Lewis Index* (TLI) dan *Non-Normed Fit Index* (NNFI) masing-masing menunjukkan nilai 0.795. Nilai ini masih berada sedikit di bawah batas ideal 0.90, namun secara umum masih dapat diterima dalam penelitian eksploratif.

Selanjutnya, *Relative Noncentrality Index* (RNI) sebesar 0.841, *Normed Fit Index* (NFI) sebesar 0.793, serta *Relative Fit Index* (RFI) sebesar 0.734, yang menunjukkan bahwa model memiliki kesesuaian moderat terhadap data empiris. Nilai *Incremental Fit Index* (IFI) sebesar 0.844 mendukung kesimpulan bahwa model memiliki tingkat kelayakan yang memadai, meskipun belum mencapai kategori sangat baik.

Dari sisi parsimony, nilai *Parsimony Normed Fit Index* (PNFI) sebesar 0.617 mengindikasikan bahwa model memiliki tingkat kehematan parameter yang cukup memadai, sesuai dengan rekomendasi bahwa nilai di atas 0.60 dapat diterima untuk model dengan struktur moderat. Secara keseluruhan, meskipun beberapa indikator belum memenuhi kriteria *fit* yang sangat baik, namun kombinasi dari seluruh indeks menunjukkan bahwa model tetap dapat diterima dan layak digunakan untuk interpretasi hubungan antarvariabel dalam penelitian ini.

Tabel 3 Model Fit Indication

Model	
Comparative Fit Index (CFI)	0.841
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.795
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.795
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.841
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.793
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.734

Model	
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.844
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.617

Hasil *Exploratory Factor Analysis* (CFA) pada penelitian ini menunjukkan bahwa struktur konsisten dengan hipotesis teoretis dan mampu menjelaskan nilai KMO sebesar 0.845 total varians. Temuan ini diperkuat oleh analisis faktor konfirmatori (CFA) serta parallel analysis (PA), yang memberikan dukungan empiris terhadap validitas model faktor. Persentase varians yang dijelaskan ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian sebelumnya, meskipun terdapat variasi. Zhang et al., (2020) melaporkan bahwa dua faktor FoMO menjelaskan 61,45% varians, sedangkan Pada skala yang diadaptasi oleh Gökler dari (Przybylski et al., 2013) et al. (2013), varians yang dijelaskan tercatat sebesar 39,4%. Dengan demikian, varians yang dijelaskan oleh skala dalam penelitian ini dapat dikategorikan memadai dan kompetitif dibandingkan instrumen terdahulu.

Aspek reliabilitas juga menunjukkan kualitas psikometrik yang kuat. Koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0.973 untuk skala total menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Temuan ini sebanding dengan penelitian Zhang et al., (2020) yang melaporkan reliabilitas 0,86 untuk faktor privat, 0,92 untuk faktor sosial, dan 0,94 untuk total skala, sedangkan skala Sette et al., (2020) menunjukkan rentang 0,73–0,85 dengan reliabilitas keseluruhan 0,92. Reliabilitas skala asli FoMO oleh (Przybylski et al., 2013). Secara keseluruhan, reliabilitas skala yang dikembangkan dalam penelitian ini tergolong tinggi dan berada dalam rentang yang kompetitif dengan instrumen yang telah mapan.

Selanjutnya, hasil penelitian ini secara konsisten mendukung struktur dua faktor FoMO sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian (Zhang et al., 2020). Kebanyakan penelitian FoMO sebelumnya lebih menitikberatkan pada aspek sosial, baik direpresentasikan secara konseptual maupun melalui indikator empiris (Liu et al., 2025; Przybylski et al., 2013; Sette et al., 2020). Namun demikian, penelitian ini juga menggarisbawahi signifikansi aspek privat, yaitu pengalaman emosional yang muncul dari refleksi batin, imajinasi, dan pemaknaan diri. Aspek privat dapat terancam ketika individu merasa kehilangan peluang yang berpotensi memperkuat identitas pribadinya (Zhang et al., 2020), sehingga dimensi ini penting untuk dipertimbangkan dalam pengukuran FoMO.

Dibandingkan dengan instrumen terdahulu, skala ini memiliki rentang usia sasaran yang lebih spesifik, yaitu guru. Hal ini sejalan dengan skala (Przybylski et al., 2013) yang ditujukan bagi individu berusia 18–62 tahun serta skala (Sette et al., 2020) yang diperuntukkan bagi rentang usia 18–63 tahun. Selain itu, skala ini tidak membatasi FoMO hanya pada konteks penggunaan media sosial.

Dari aspek jumlah item, skala ini disusun dengan mempertimbangkan keseimbangan antara cakupan konten dan efisiensi pengukuran. Pada tahap awal, disusun 21 item yang kemudian dipadatkan menjadi 17 item pada versi final. Jumlah ini jauh lebih ringkas dibandingkan skala-skala sebelumnya, seperti 32 item (Przybylski et al., 2013), 26 item (Zhang et al., 2020), atau 46 item (Sette et al., 2020). Meskipun terdapat skala satu item seperti yang dikembangkan (Riordan et al., 2020), para peneliti menegaskan bahwa skala tersebut tidak dapat menggantikan instrumen komprehensif yang mencerminkan struktur teoretis penuh dari konstruksi FoMO. Oleh karena itu, skala dua faktor dengan 10 item dalam penelitian ini dinilai cukup representatif

serta efisien untuk digunakan oleh peneliti dengan keterbatasan waktu.

Instrumen ini juga menangkap emosi FoMO seperti kecemasan, dan sedih serta takut, yang belum diakomodasi secara lengkap dalam penelitian sebelumnya. Sebagian skala memang telah mencakup kecemasan (Przybylski et al., 2013; Sette et al., 2020; Zhang et al., 2020), namun sebagian besar tidak memuat beragam bentuk emosi yang muncul dalam pengalaman FoMO. Oleh sebab itu, fokus skala ini pada aspek emosional bukan perilaku menjadi salah satu keunikan dan kontribusi teoretis yang signifikan.

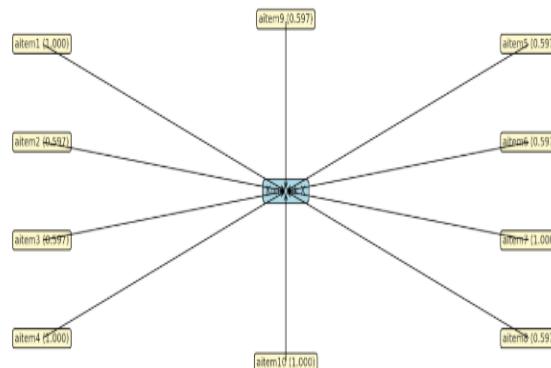
Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi praktis. Sejalan dengan rekomendasi (Sezgin & Karabacak, 2019), mengurangi FoMO dapat dilakukan dengan mengalihkan fokus pada *Joy of Missing Out* (JoMO), yaitu kondisi bahagia dan produktif dengan situasi yang sedang dihadapi tanpa tekanan sosial. (Abel et al., 2016) menegaskan bahwa instrumen pengukuran FoMO sangat penting untuk membantu individu mengenali sumber ketakutan kehilangan kesempatan sehingga dapat mengambil keputusan yang lebih adaptif. Dengan demikian, skala yang dikembangkan dalam penelitian ini tidak hanya valid dan reliabel, tetapi juga berfungsi sebagai alat penting dalam memahami pengalaman FoMO dan memberikan dasar bagi intervensi untuk membantu individu mengelola pengalaman tersebut secara lebih sehat.

Diagram alur konsep FoMO pada penelitian ini menggambarkan bahwa konstruk FoMO terbentuk oleh dua kelompok indikator, yaitu indikator inti dan indikator pendukung. Indikator inti yang memiliki loading sebesar 1.000 pada aitem1, aitem4, aitem7, dan aitem10, berfungsi sebagai fondasi utama yang menjelaskan pengalaman emosional FoMO. Aitem- aitem inti ini merepresentasikan

dimensi perasaan yang paling kuat, seperti rasa takut kehilangan kesempatan penting, kecemasan yang intens, penyesalan mendalam, serta perasaan tertinggal dibanding orang lain.

Selain itu, terdapat indikator pendukung yang memiliki loading sebesar 0,597 pada aitem2, aitem3, aitem5, aitem6, aitem8, dan aitem9. Indikator pendukung ini memperkaya struktur FoMO dengan memperluas cakupan konten emosional dan kognitif, seperti rasa penasaran yang tidak terkontrol, ketidaknyamanan psikologis, kesedihan, dan kekhawatiran terhadap keputusan yang diambil. Meskipun kontribusinya tidak sekuat indikator inti, indikator pendukung menjaga kedalaman dan keberagaman konstruksi FoMO.

Dalam alur konsep, indikator inti dan pendukung tersebut mengarah langsung menuju konstruk FoMO sebagai variabel laten utama. Panah satu arah dari setiap item menuju FoMO menunjukkan bahwa seluruh indikator bersifat reflektif, di mana perubahan pada FoMO tercermin melalui perubahan pada semua indikator. Dengan struktur ini, FoMO dipahami sebagai pengalaman emosional yang kompleks, terdiri atas inti respons emosional yang kuat serta lapisan pendukung berupa emosi dan pikiran yang memperluas pengalaman FoMO.



Gambar 1 Path Diagram Skala FoMO

Simpulan

Penelitian ini berhasil mengadaptasi dan memvalidasi Skala *Fear of Missing Out* (FoMOS) untuk digunakan pada guru di Indonesia. Analisis faktor eksploratori dan konfirmatori menunjukkan bahwa skala memiliki struktur tiga faktor yang stabil dengan kecukupan sampel dan model fit yang memadai. Reliabilitas yang tinggi pada seluruh faktor menunjukkan bahwa instrumen ini konsisten dan dapat diandalkan untuk mengukur FoMO pada populasi guru. Temuan ini menegaskan pentingnya memahami FoMO dalam konteks profesional pendidikan, mengingat tingginya tuntutan digital dan arus informasi yang harus direspon oleh guru.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran dapat diajukan untuk pengembangan studi FoMO pada guru di Indonesia. Sekolah perlu memperkuat literasi digital dan pelatihan manajemen informasi guna membantu guru mengelola tekanan penggunaan media sosial. Skala FoMOS yang telah tervalidasi disarankan digunakan dalam penelitian lanjutan terkait stres kerja, burnout, dan perilaku digital guru. Penelitian berikutnya juga perlu melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam untuk meningkatkan generalisasi temuan, serta mengeksplorasi model psikometrik alternatif dan pendekatan longitudinal. Selain itu, integrasi FoMO dengan variabel psikososial seperti regulasi emosi, self-efficacy teknologi, dan kesejahteraan guru penting dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis pendidik di era digital.

Daftar Pustaka

(APJII), A. P. J. I. I. (2023). *Profil Pengguna Internet Indonesia. Asosiasi Penyelengara Jasa Internet Indonesia (APJII)*.

<https://apjii.or.id/content/read/39/559/Hasil-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2022>. II(1), 17–18.

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business \& Economics Research*, 14(1).
- Adams, S. K., Murdock, K. K., Daly-Cano, M., & Rose, M. (2020). Sleep in the social world of college students: Bridging interpersonal stress and fear of missing out with mental health. *Behavioral Sciences*, 10(2), 54.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38.
- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueti, 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.
- 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.
- Alpan, R. (2020). *Efek Smartphone Terhadap Akhlak Generasi Milenial Di Perumnas Bumi Way Urang Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan*. UIN Raden Intan Lampung.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119.
- Anisah, N., & others. (2017). Pengaruh Penggunaan Smartphone Dalam Gaya Hidup Modern Terhadap Komunikasi Interpersonal Kalangan Pemuda di Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial \& Ilmu Politik*, 2(4).
- Arts, K., der Wal, R., & Adams, W. M. (2015). Digital technology and the conservation of nature. *Ambio*, 44(Suppl 4), 661–673.
- Baumeister, R. F. (2012). Need-to-belong theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 2, 121–140.
- 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.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255.
- Can, G., & Satici, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 32, 3.
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive Behaviors*, 102, 106179.
- Dutot, V. (2020). A social identity perspective of social media's impact on satisfaction with life. *Psychology & Marketing*, 37(6), 759–772.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962.
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, 107, 106430.
- Gil, F., Oberst, U., Del Valle, G., & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías? Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 77–83.
- Hermawan, D., Haryanto, I. P. B., & Yogis, I. G. D. M. (2019). Pemanfaatan Smartphone sebagai Media Informasi untuk Meminimalisir Dampak Negatif Globalisasi. *WIDYABHAKTI Jurnal Ilmiah Populer*, 1(3), 113–120.
- Hirose, M., & Creswell, J. W. (2023). Applying Core Quality Criteria of Mixed Methods Research to an Empirical Study. *Journal of Mixed Methods Research*, 17(1), 12–28. <https://doi.org/10.1177/15586898221086346>
- Liu, B., Xu, H., Wei, H., & Song, Y. (2025). Why can parents' phubbing affect mobile phone addiction? Perspective of the I-PACE model. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1470306. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1470306>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737.
- Nursodiq, F., Andayani, T. R., & Supratiwi, M. (2020). When fear of missing out becomes a good thing. *International Conference on Community Development (ICCD 2020)*, 254–259.
- 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>
- Rahmah, A. (2015). Digital literacy learning system for Indonesian citizen. *Procedia Computer Science*, 72, 94–101.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486–1505.
- Riordan, B. C., Cody, L., Flett, J. A. M., Conner, T. S., Hunter, J., & Scarf, D. (2020). The development of a single item FoMO (fear of missing out) scale. *Current Psychology*, 39(4), 1215–1220.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487.
- Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M., & Omer, H. (2020). Family

environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 106, 106226.

Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29.

Sezgin, A. A., & Karabacak, \I. (2019). A new definition of fear and enjoy in the digital age: FoMO and JoMO. *Journal of Communication Theory and Research*, 49, 1–12.

Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.

Sobaih, A. E. E., Hasanein, A. M., & Abu Elnasr, A. E. (2020). Responses to COVID-19 in higher education: Social media usage for sustaining formal academic communication in developing countries. *Sustainability*, 12(16), 6520.

Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782–821.

Utami, R. H., Magistarina, E., Pratama, M., & Khasanah, A. N. (2021). Between boredom and frustration: Predictor of compulsive internet use. *Jurnal Neo Konseling*, 3(4), 13–19.

Whelan, E., Islam, A. K. M. N., & Brooks, S. (2020). Applying the SOBC paradigm to explain how social media overload affects academic performance. *Computers & Education*, 143, 103692.

Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619–1634.