

# Pengaruh Budaya FoMO (*Fear of Missing Out*) terhadap Adaptasi Sosial pada Mahasiswa Rantau

Sabrina Zakiyatun Nisa, Durrotun Nafisah, Filbert Awali M. Hakim, Arfin Nurma Halida

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

email: sabrinazakiyatun.23274@mhs.unesa.ac.id

## Abstract

*This study aims to analyze the influence of the Fear of Missing Out (FoMO) culture on the social adaptation of students from outside the region at Universitas Negeri Surabaya. Through a quantitative approach using simple regression analysis, the study involved 213 first-year Psychology students from outside the area as the sample. The results of the analysis indicate that there is no significant influence between FoMO levels and the social adaptation capabilities of these students. This finding suggests that although FoMO has the potential to affect psychological well-being, it does not directly hinder or enhance social integration in a new environment. This research provides important insights into how digital cultures like FoMO may not play a dominant role in influencing individual social adaptation processes in new settings.*

**Keywords:** *Fear of Missing Out (FoMO), Social Adaptation, Overseas Students.*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh budaya Fear of Missing Out (FoMO) terhadap adaptasi sosial mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya. Melalui pendekatan kuantitatif dengan uji regresi sederhana, penelitian ini melibatkan 213 mahasiswa baru S1 Psikologi yang berasal dari luar daerah sebagai sampel. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara tingkat FoMO dan kemampuan adaptasi sosial mahasiswa rantau. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun FoMO berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis, ia tidak secara langsung menghambat maupun meningkatkan integrasi sosial di lingkungan baru. Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai bagaimana budaya digital seperti FoMO mungkin tidak berperan dominan dalam memengaruhi proses adaptasi sosial individu di lingkungan baru.

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out (FoMO), Adaptasi Sosial, Mahasiswa Rantau.*

## I. Pendahuluan

Di era modern yang serba cepat dan kompetitif, masyarakat dihadapkan pada ekspektasi yang tinggi untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru, baik dalam aspek sosial, ekonomi, maupun profesional. Kehidupan sehari-hari kian didorong oleh kebutuhan untuk tetap terinformasi dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang dianggap penting atau bernilai. Dalam konteks ini, fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) semakin relevan. FoMO (*Fear of Missing Out*) atau dalam bahasa Indonesia sering diterjemahkan sebagai "takut ketinggalan" adalah fenomena psikologis yang merujuk pada perasaan cemas atau khawatir bahwa seseorang mungkin melewatkan pengalaman atau kesempatan yang menyenangkan, terutama yang terjadi di lingkungan sosial (Milyavskaya et al., 2018). Perasaan ini seringkali dipicu oleh informasi yang diperoleh melalui media sosial, di mana orang-orang cenderung memamerkan momen-momen terbaik dalam hidup mereka. FoMO dapat dipicu oleh perasaan ketakutan akan pengecualian sosial dan bahwa individu yang memiliki kebutuhan untuk diterima dalam kelompok cenderung

mengalami FoMO yang lebih tinggi (Alabri, 2022).

Fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) kini semakin sering ditemukan di lingkungan sekitar kita. Bahkan tidak sedikit dari perilaku FoMO ini sudah menjadi budaya yang membuat individu seringkali merasa perlu untuk terus mengikuti tren dan aktivitas terbaru agar tidak dianggap ketinggalan zaman atau berbeda dari kelompok sosialnya. Ini adalah upaya untuk menjaga atau meningkatkan status sosial mereka. Namun, upaya yang didorong oleh FoMO seringkali tidak sehat. Alih-alih membawa kebahagiaan, FoMO justru dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan perasaan tidak puas. Menurut (Przybylski et al., 2013), beberapa ciri perilaku FoMO meliputi perasaan cemas yang berlebihan, kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, kebutuhan untuk selalu terhubung secara daring, pengabaian aktivitas lain, penggunaan media sosial yang berlebihan, serta perasaan tidak puas atau kurang bahagia. Jika tidak dikelola dengan baik, FoMO dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan kualitas hidup seseorang. Hal ini dapat menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga memengaruhi kemampuan mereka dalam beradaptasi sosial, terutama bagi mereka yang berada di lingkungan baru atau berbeda.

Individu yang mengalami FoMO sering terjebak dalam siklus perbandingan sosial yang merugikan, memperburuk kesepian dan kecemasan, sehingga sulit beradaptasi dan menjalin hubungan baru (Przybylski et al., 2013). Adaptasi sosial adalah proses penyesuaian individu terhadap norma dan praktik sosial di lingkungan baru (Prayoga & Handoyo, 2023). FoMO bukan hanya hasil dari penggunaan media sosial, tetapi juga mencerminkan kebutuhan akan koneksi dan penerimaan, yang membuat individu lebih fokus pada orang lain daripada menikmati pengalaman pribadi (Twenge & Campbell, 2009).

Menurut (Park & Burgess, 2009) adaptasi sosial sendiri merupakan proses penyesuaian individu terhadap norma, nilai, dan perilaku dalam lingkungan sosial baru. Proses ini melibatkan interaksi antara individu dengan kelompok sosialnya. Artinya, adaptasi sosial bukanlah sekali jadi, melainkan melalui proses yang berkelanjutan. Individu secara aktif berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun sosial. Setiap individu memiliki karakteristik dan pengalaman yang berbeda, sehingga proses adaptasi setiap orang pun berbeda-beda. Park dan Burgess (1921) dengan tepat menggarisbawahi bahwa adaptasi sosial adalah sebuah proses yang dinamis dan berkelanjutan, di mana individu secara aktif berusaha menyesuaikan diri dengan norma, nilai, dan perilaku yang berlaku dalam lingkungan sosial baru. Proses ini melibatkan interaksi yang kompleks antara individu dan kelompok sosialnya.

Merujuk pada penelitian yang telah dilakukan oleh Marina Milyvskaya et al. (2018) mengenai "*Fear of Missing Out: Prevalence, Dynamics, and Consequences of Experiencing FoMO*" menunjukkan bahwa FoMO (rasa takut ketinggalan) berdampak signifikan terhadap

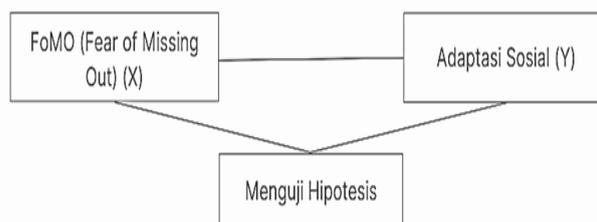
adaptasi sosial mahasiswa, terutama mahasiswa rantau. Studi menemukan bahwa mahasiswa mengalami FoMO pada 16% dari pengalaman yang dilaporkan, dengan 50% peserta merasakan FoMO setidaknya sebulan sekali, dan 15% secara mingguan. FoMO dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, kesedihan, kelelahan, stres, serta penurunan kualitas tidur. Pada mahasiswa rantau, FoMO menghambat adaptasi sosial dan menimbulkan kesepian, di mana konflik antara komitmen akademik dan kegiatan sosial mengganggu kesejahteraan mental mereka. Secara keseluruhan, FoMO dapat menjadi penghalang bagi mahasiswa rantau dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan beradaptasi dengan lingkungan baru, karena tekanan untuk selalu terlibat dalam kegiatan sosial dapat mengganggu kesejahteraan mental dan emosional mereka.

Penelitian di atas menunjukkan bahwa fenomena FoMO berdampak signifikan pada adaptasi sosial mahasiswa, terutama mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau adalah mereka yang berasal dari daerah berbeda untuk menempuh pendidikan di kota lain (Damarhadi et al., 2020). Adapun mahasiswa rantau di Indonesia sering menghadapi tantangan beradaptasi dengan lingkungan baru yang menuntut mereka menjalin hubungan sosial dan aktif di berbagai kegiatan. Tekanan ini kadang mendorong mereka mengikuti tren yang tidak sesuai minat. Media sosial memperkuat perbandingan hidup, terutama bagi mahasiswa baru yang sering mencari validasi sosial. Khususnya, mahasiswa baru seringkali merasa tidak nyaman dan tidak pasti dengan lingkungan barunya, sehingga mereka cenderung mencari validasi sosial melalui media sosial. Hal ini sejalan dengan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada mahasiswa baru rantau di Universitas Negeri Surabaya. Dapat diketahui bahwasannya hal tersebut memperkuat perasaan FoMO dan membuat mereka merasa harus selalu terlibat dalam berbagai aktivitas. Perbandingan sosial yang marak di media sosial juga membuat mahasiswa baru cenderung membandingkan diri mereka dengan teman-teman seangkatan, memicu perasaan tidak mampu dan FoMO.

Pada penelitian Przybylski et al. (2013) dijelaskan pula dampak FoMO terhadap mahasiswa rantau sangat signifikan. Pertama, mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung merasa cemas dalam situasi sosial, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan baru. Kedua, fenomena ini dapat mendorong perilaku sosial yang tidak autentik, di mana mahasiswa terlibat dalam berbagai kegiatan meskipun merasa tidak nyaman, sehingga interaksi sosial yang kualitasnya rendah. Selain itu, pengaruh FoMO juga dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental, seperti stres dan kecemasan, yang pada gilirannya mengganggu proses adaptasi sosial mereka.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya. Pentingnya penelitian ini didasarkan pada kurangnya studi yang membahas secara spesifik pengaruh budaya FoMO terhadap adaptasi sosial mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan di era digital,

FoMO menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi interaksi dan adaptasi sosial mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami serta mengidentifikasi apakah terdapat pengaruh antara budaya FoMO dengan adaptasi sosial mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya dan seberapa besar hal tersebut memengaruhi subjek. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu hipotesis nol menyatakan tidak terdapat pengaruh budaya FoMO terhadap adaptasi sosial pada mahasiswa rantau, sedangkan hipotesis alternatif menyatakan terdapat pengaruh budaya FoMO terhadap adaptasi sosial pada mahasiswa rantau.



Gambar 1. Model Penelitian

## II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan uji kuantitatif regresi sederhana. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa baru S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2024/2025 sebanyak 550 mahasiswa. Dengan pengambilan sampel sejumlah 213 mahasiswa. Ukuran sampel ditentukan berdasarkan Tabel Issac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95%. diambil dari populasi tersebut dengan teknik *purposive sampling*, yaitu mahasiswa baru yang berstatus sebagai anak rantau.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang mengukur variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan adaptasi sosial yang telah diuji validitas dan reabilitasnya. Instrumen penelitian ini menggunakan skala Likert 4-point untuk mengukur kedua variabel penelitian. Pada variabel *Fear of Missing out* (FoMO) menggunakan kuesioner dari alat ukur FoMO milik (Vonna, 2022) dengan 22 item yang fokus pada dua aspek utama yaitu, kebutuhan psikologis *relatedness* yang tidak terpenuhi dan kebutuhan psikologis-*self* yang tidak terpenuhi. Kemudian untuk mengukur variabel adaptasi sosial menggunakan kuesioner dari alat ukur adaptasi sosial milik (Mulis, 2020) dengan 35 item yang fokus pada lima aspek utama yaitu, *recognition, participation, social approval, altruisme, dan conformity*.

Setiap jawaban memiliki skor yang berbeda, tergantung pada apakah pernyataannya termasuk favorable atau unfavorable. Skala Likert 4-point ini memiliki rentang jawaban dari sangat setuju (skor 4), setuju (skor 3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1) untuk pernyataan favorable dan sangat setuju (1), setuju (2), tidak setuju (3), sangat tidak setuju (4) untuk pernyataan unfavorable. Proses penelitian meliputi tahap perencanaan, pengumpulan data, dan analisis data.

Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel dan secara inferensial untuk menguji hubungan antara variabel FoMO dan adaptasi sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman mengenai pengaruh FoMO terhadap proses adaptasi sosial mahasiswa baru.

### III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh budaya FoMO (*Fear of Missing Out*) terhadap adaptasi sosial pada mahasiswa rantau. Berdasarkan hasil yang diperoleh, ditemukan bahwa FoMO tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan adaptasi sosial mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi proses adaptasi mereka di lingkungan baru.

Hasil penelitian ini juga memperkuat pandangan bahwa meskipun FoMO dapat menimbulkan kecemasan dan perasaan tertinggal dalam konteks sosial, terutama di media sosial, hal tersebut tidak secara langsung mempengaruhi bagaimana seseorang menyesuaikan diri secara sosial di dunia nyata. Dengan demikian, adaptasi sosial mahasiswa rantau lebih dipengaruhi oleh interaksi langsung dan dukungan yang mereka terima dari orang-orang di sekitarnya

#### 3.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel I.** Hasil Statistik Uji Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1						
	(Constant)	99.437	6.077		16.364	<.001
	FoMO	.090	.108	.057	.830	.407

a. Dependent Variable: Adaptasi\_Sosial

Berdasarkan Tabel I, hasil analisis regresi menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,407 dengan nilai signifikansi (p) kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Nilai ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel budaya *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap adaptasi sosial pada mahasiswa baru rantau Fakultas Psikologi angkatan 2024/2025 di Universitas Negeri Surabaya. Dengan demikian, hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ), yang menyatakan bahwa FoMO tidak berpengaruh terhadap adaptasi sosial, diterima. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa meskipun FoMO mungkin menjadi fenomena yang relevan dalam konteks kehidupan sosial mahasiswa, dalam penelitian ini, pengaruhnya terhadap kemampuan mahasiswa baru rantau untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru tidak terbukti signifikan secara statistik. Terdapat faktor-faktor pendukung lainnya yang dapat berpengaruh secara signifikan terhadap penelitian ini, seperti dukungan sosial, koping strategi, atau faktor

psikologis lainnya mungkin berperan lebih besar dalam memengaruhi adaptasi sosial mahasiswa rantau.

### 3.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan adaptasi sosial pada mahasiswa baru. Temuan ini tidak sesuai dengan hipotesis awal yang mengasumsikan adanya pengaruh antara kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun FoMO sering diasosiasikan dengan kecemasan sosial, hal ini tidak serta merta memengaruhi kemampuan mahasiswa baru dalam beradaptasi di lingkungan sosial baru mereka. Fenomena ini perlu dianalisis lebih lanjut dengan memperhatikan beberapa faktor yang mungkin memengaruhi masing-masing variabel.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) serta kaitannya dengan kemampuan individu dalam beradaptasi sosial. Namun, dalam praktiknya banyak faktor yang berperan. Tidak hanya variabel FoMO yang mempengaruhi adaptasi sosial. Dalam kerangka teori dukungan sosial, terdapat argumen bahwa individu yang memiliki jaringan sosial yang kokoh dan dukungan emosional yang memadai cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dalam interaksi sosial (Cohen & Wills, 1985). Temuan ini mengisyaratkan bahwa mahasiswa rantau yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat dapat berfungsi sebagai buffer terhadap stres dan kecemasan, sehingga mahasiswa rantau yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman, atau komunitas mungkin tidak terlalu terpengaruh oleh FoMO karena mereka telah memiliki sumber dukungan yang kuat untuk beradaptasi (Schneiders, 1964).

Meskipun FoMO dapat memicu perasaan cemas akibat potensi kehilangan kesempatan untuk berinteraksi, hal ini tidak secara otomatis menghalangi individu dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang ada (Blackwell et al., 2017). Sebaliknya, perasaan FoMO mungkin berfungsi sebagai dorongan bagi individu untuk lebih aktif dalam menjalin koneksi, yang pada akhirnya dapat memperkuat jaringan dukungan sosial mereka. Oleh karena itu, meskipun FoMO dapat menimbulkan kecemasan, dampaknya terhadap kemampuan individu untuk beradaptasi dalam konteks sosial tidaklah signifikan (Cohen et al., 2000).

Dari perspektif teori koping, FoMO dapat dilihat sebagai salah satu mekanisme yang digunakan individu untuk menghadapi kecemasan yang muncul akibat ketidakpastian dalam interaksi sosial. Dalam konteks ini menurut (Lazarus & Folkman, 1984), individu merasa terdorong untuk selalu mengikuti perkembangan sosial agar tidak merasa terasing. Namun, strategi koping yang berkaitan dengan FoMO sering kali bersifat maladaptif. Misalnya, individu yang terlalu fokus pada apa yang mereka lewatkan dapat mengalami peningkatan kecemasan dan

stres, yang pada gilirannya mengganggu kemampuan mereka untuk berinteraksi secara efektif. Dengan demikian, meskipun FoMO mungkin muncul sebagai respons terhadap tekanan sosial, dampaknya terhadap kemampuan beradaptasi dalam konteks sosial cenderung negatif.

Dalam era digital saat ini, FoMO juga semakin terlihat dalam lingkungan sosial online, di mana individu terus-menerus terpapar pada informasi dan interaksi melalui platform media sosial. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh (Przybylski et al., 2013) media sosial dapat memperburuk perasaan FoMO, karena individu sering melihat teman-teman mereka berpartisipasi dalam kegiatan yang tidak mereka ikuti. Namun, keberadaan platform sosial ini juga memberikan peluang baru untuk berinteraksi dan terhubung dengan orang lain. Dalam hal ini, meskipun FoMO lebih terlihat dalam konteks *online*, hal ini tidak selalu berdampak negatif pada kemampuan individu untuk beradaptasi secara sosial. Sebaliknya, individu mungkin menemukan cara baru untuk membangun hubungan yang bermakna melalui media sosial, yang dapat meningkatkan rasa keterhubungan mereka (Kovačić Petrović et al., 2023).

Terakhir, penting untuk diingat bahwa adaptasi sosial dipengaruhi oleh banyak faktor lain di luar FoMO. Menurut (Bandura, 1977) penting untuk diingat bahwa adaptasi sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti *self-efficacy*, karakteristik kepribadian, keterampilan sosial, dan latar belakang budaya. Sebagai contoh, individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik dan kepribadian yang terbuka mungkin lebih mampu beradaptasi dengan situasi sosial, terlepas dari pengalaman FoMO yang mereka alami. Ini berarti bahwa FoMO hanyalah satu dari banyak faktor yang mungkin berpengaruh pada adaptasi sosial, dan pengaruhnya kemungkinan lebih kecil dibandingkan dengan variabel lain seperti kepercayaan diri, keterampilan sosial, atau dukungan lingkungan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Alt, 2015) juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* serta kemampuan individu dalam mengelola hubungan sosial dengan baik memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap adaptasi sosial di kehidupan sehari-hari dibandingkan dengan kecemasan sosial yang disebabkan oleh FoMO. Dengan kata lain, individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan adaptasi mereka cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan sosial, meskipun mereka mengalami FoMO. *Self-efficacy*, yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan, memainkan peranan penting dalam proses adaptasi sosial (Bandura, 1977). Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih efektif dalam menghadapi berbagai tantangan sosial, seperti menjalin pertemanan baru, beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda, serta mengelola stres yang berkaitan dengan akademik (Chemers et al., 2001). Mereka menunjukkan kepercayaan diri yang lebih besar ketika berhadapan dengan situasi sosial yang asing dan lebih mampu membuat keputusan yang tepat.

Karakteristik kepribadian juga berkontribusi terhadap kemampuan adaptasi sosial mahasiswa rantau. Misalnya, individu dengan sifat ekstrovert lebih mudah membentuk hubungan dan berinteraksi dengan orang lain (Tackett et al., 2017). Di sisi lain, mereka yang memiliki sifat *agreeableness* cenderung lebih fleksibel dalam beradaptasi dengan lingkungan baru dan lebih mampu menangani konflik sosial (Graziano & Tobin, 2002). Sifat *conscientiousness* juga relevan, karena individu dengan karakter ini biasanya lebih terorganisir dan lebih mampu mengatasi tantangan yang dihadapi di lingkungan akademik (Roberts et al., 2007).

Keterampilan sosial, seperti kemampuan berkomunikasi dengan baik, empati, dan pengelolaan konflik, sangat berpengaruh terhadap adaptasi sosial mahasiswa yang merantau. Individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik lebih mampu berinteraksi dengan orang lain, mengatasi konflik, dan beradaptasi dengan situasi baru (Hart et al., 2011). Mereka juga lebih efektif dalam menyampaikan kebutuhan dan perasaan mereka, serta memahami sudut pandang orang lain.

Latar belakang budaya juga berperan penting dalam proses adaptasi sosial. Individu yang berasal dari budaya kolektivistik sering kali lebih mengutamakan kepentingan kelompok dan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru (Hofstede, 2001). Sebaliknya, mereka yang berasal dari budaya individualistik mungkin lebih fokus pada kepentingan pribadi dan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan situasi baru (Triandis, 1995). Latar belakang budaya ini juga memengaruhi cara individu menghadapi stres dan konflik sosial, serta cara mereka berinteraksi dengan orang lain.

Dalam konteks FoMO, faktor-faktor seperti *self-efficacy*, karakteristik kepribadian, keterampilan sosial, dan latar belakang budaya dapat memengaruhi bagaimana individu menghadapi kecemasan sosial yang timbul akibat FoMO. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi dan keterampilan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengatasi kecemasan sosial dan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru. Di sisi lain, individu dengan kepribadian ekstrovert lebih cenderung untuk menjalin hubungan baru dan berinteraksi dengan orang lain dengan lebih mudah. Latar belakang budaya juga dapat memengaruhi cara individu berinteraksi dan mengatasi kecemasan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa baru rantau di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya masih menghadapi berbagai faktor lain yang mempengaruhi proses adaptasi sosial mereka.

Temuan ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan beragam elemen yang saling berinteraksi dalam kehidupan individu untuk memahami proses adaptasi sosial secara menyeluruh. Dalam konteks ini, FoMO hanya merupakan salah satu aspek dari keseluruhan gambaran yang lebih kompleks.

## **IV. Simpulan dan Saran**

### **4.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa FoMO tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan adaptasi sosial mahasiswa rantau. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun FoMO sering dikaitkan dengan kecemasan sosial dan kekhawatiran akan tertinggal, hal ini tidak secara langsung mempengaruhi kemampuan mahasiswa rantau dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Sebaliknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptasi sosial mahasiswa rantau lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, strategi koping, dan karakteristik individu. Faktor-faktor ini berperan lebih besar dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi tantangan dan tekanan sosial di lingkungan baru mereka. Sementara itu, FoMO tampaknya lebih relevan dalam konteks interaksi sosial online, bukan dalam proses adaptasi sosial di kehidupan nyata sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa budaya FoMO tidak mempengaruhi secara signifikan adaptasi sosial mahasiswa rantau, dan faktor-faktor psikososial lain lebih memainkan peran kunci dalam proses adaptasi tersebut.

### **4.2 Saran**

Penelitian lanjutan sebaiknya mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi adaptasi sosial mahasiswa rantau, seperti dukungan sosial, strategi koping, dan faktor psikologis lainnya. Selain itu, penambahan ukuran sampel yang lebih besar dan menggunakan instrumen penelitian yang telah divalidasi dapat meningkatkan generalisasi hasil. Contohnya, menggunakan skala Likert 4-point untuk mengukur variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan adaptasi sosial yang telah divalidasi sebelumnya.

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui indikasi mahasiswa baru dengan kondisi mental terkait FoMO. Institusi pendidikan dapat mempertimbangkan untuk menyediakan program dukungan sosial dan pelatihan strategi koping yang lebih intensif bagi mahasiswa baru yang merantau. Program-program ini dapat membantu mereka menghadapi tantangan adaptasi sosial dengan lebih baik, khususnya dalam membangun jaringan sosial di lingkungan baru. Meskipun FoMO tidak berpengaruh langsung terhadap adaptasi sosial, mahasiswa rantau juga perlu diberikan literasi digital mengenai manajemen FoMO, agar mereka tidak terlalu bergantung pada interaksi sosial online yang dapat memicu kecemasan dan perasaan tertinggal dari kehidupan sosial. Dengan demikian, implementasi praktis dari temuan penelitian ini dapat membantu individu mampu dalam mengelola perasaan takut ketinggalan dan meningkatkan adaptasi sosial secara efektif.

## Daftar Pustaka

- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Alt, D. (2015). 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>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- 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>
- Chemers, M. M., Hu, L. -t., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64.
- Cohen, S., Gottlieb, B. H., & Underwood, L. G. (2000). Social Relationships and Health. In *Social Support Measurement and Intervention* (pp. 3–26). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0001>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. In *Psychological Bulletin* (Vol. 98, Issue 2, pp. 310–357). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Damarhadi, S., Junianto, M., Indasah, S. N., & Situmorang, N. Z. (2020). Kebermaknaan hidup pada mahasiswa rantau di Indonesia. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 1693–2552.
- Graziano, W. G., & Tobin, R. M. (2002). Agreeableness: dimension of personality or social desirability artifact? *Journal of Personality*, 70(5), 695–727.
- Hart, P., D., Smith, J. A., & Allen, J. (2011). Social skills and social adaptation: The importance of interpersonal competencies. *International Journal of Adolescence and Youth*, 16(1), 43–56.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. SAGE Publications.
- Kovačić Petrović, Z., Peraica, T., Blažev, M., & Kozarić-Kovačić, D. (2023). Association between problematic Internet use and specific Internet activities and COVID-19- and earthquake-related stress, anxiety, and depression symptoms among Croatian young adults. *Frontiers*

in *Psychiatry*, 14.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Mulis, S. (2020). *Pengaruh Adaptasi Sosial dan Self Regulated Learning terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2017 Jurusan Hukum Bisnis Syariah Uin Malang*.
- Park, R. E., & Burgess, E. W. (2009). *Introduction to the Science of Sociology, by Title: Introduction to the Science of Sociology*. The University of Chicago Press Chicago. [www.gutenberg.net](http://www.gutenberg.net)
- Prayoga, A. P., & Handoyo, P. (2023). Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Culture Shock. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 153–158. <https://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb>
- 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>
- Roberts, B. W., Kuncel, N. R., Shiner, R., Caspi, A., & Goldberg, L. R. (2007). The Power of Personality The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status, and Cognitive Ability for Predicting Important Life Outcomes. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 313–345. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00047.x>
- Schneiders, M. (1964). The Social Adjustment of Students: A Study of Student Transition and Development. *Journal of Educational Psychology*, 274–282.
- Tackett, J. L., Lahey, B. B., & Krueger, R. F. (2017). The role of personality in interpersonal relationships: A review of the literature. *Personality and Individual Differences*, 117, 236–245. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.041>
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism & collectivism*. Westview Press.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. Atria Books.
- Vonna, D. (2022). *Perbedaan Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa di SMK 8 Lhoksemawe*.