



Research Article

Adaptasi dan uji psikometrik *State Fear of Missing Out Inventory* (SFOMOI) versi bahasa Indonesia

Devin Johanda, Salsabila Adiningsih, Nabila Velda Azzahra, Haya Shafa Fikriyyah

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta

devinjohanda.dj@gmail.com

Article Information

Submitted: 01- 02-2026

Accepted : 07- 04- 2026

Published : 08- 04-2026

ABSTRAK

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan pengalaman psikologis yang sering terjadi di kalangan mahasiswa, didorong oleh tingginya paparan dan penggunaan media sosial. Fenomena ini memicu kekhawatiran sesaat akan kehilangan pengalaman berharga yang dialami orang lain. Sebagian besar instrumen FoMO yang ada berfokus pada pengukuran sifat yang stabil (*trait*) sehingga kurang mampu menangkap dinamika FoMO sebagai kondisi emosional situasional (*state*). Penelitian ini bertujuan mengembangkan *State Fear of Missing Out Inventory* (SFOMOI) ke dalam bahasa Indonesia. Proses adaptasi dilakukan dengan mengikuti pedoman *International Test Commission* (ITC) yang mencakup *forward* dan *back-translation*, penilaian oleh panel ahli, serta uji keterbacaan. Penelitian ini mampu menghasilkan SFOMOI versi Indonesia dengan bukti validitas isi yang sangat baik. Struktur unidimensional dari instrumen asli berhasil direplikasi dengan muatan faktor yang memadai. Reliabilitas konsistensi internal juga tergolong sangat baik. SFOMOI versi Indonesia dapat digunakan untuk mengukur FoMO situasional pada populasi mahasiswa, serta dapat diaplikasikan dalam penelitian yang memerlukan pengukuran fluktuasi emosional sesaat.

Kata kunci: adaptasi; mahasiswa; media sosial; state FoMO

ABSTRACT

Fear of Missing Out (FoMO) is a psychological experience commonly experienced among college students, driven by high exposure to and use of social media. This phenomenon triggers a fleeting anxiety about missing out on valuable experiences that others are having. Most existing FoMO instruments focus on measuring stable traits, making them less capable of capturing the dynamics of FoMO as a situational emotional state. This study aims to develop the State Fear of Missing Out Inventory (SFOMOI) into Indonesian. The adaptation process followed the guidelines of the International Test Commission (ITC), which include forward and back-translation, expert panel review, and readability testing. This study successfully produced an Indonesian version of the SFOMOI with excellent content validity. The unidimensional structure of the original instrument was successfully replicated with adequate factor loadings. Internal consistency reliability was also rated as excellent. The Indonesian version of the SFOMOI can be used to measure situational FoMO in a student population and can be applied in research requiring the measurement of momentary emotional fluctuations.

Keywords: adaptation; undergraduate student; social media; state FoMO

PENDAHULUAN

Meningkatnya paparan dan penggunaan media sosial di kalangan anak muda, membuat fenomena *fear of missing out* (FoMO) semakin menjadi perhatian dalam kajian Psikologi. Perkembangan teknologi informasi dan meningkatnya penggunaan media sosial menyebabkan individu terus-menerus terpapar informasi mengenai aktivitas, pengalaman, dan pencapaian orang lain. Paparan ini sering menimbulkan pengalaman FoMO, yaitu perasaan cemas bahwa orang lain sedang menjalani pengalaman yang menyenangkan atau bermakna sementara diri sendiri tidak terlibat di dalamnya. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa FoMO berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, antara lain memicu gejala depresi (Elhai et al., 2020b), memunculkan gangguan tidur (Akbari et al., 2021), serta mendorong penggunaan media sosial yang bersifat kompulsif (Elhai et al., 2020a). Di konteks pendidikan tinggi, FoMO juga mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan keterlibatan akademik mahasiswa (Al-Furaih & Al-Awidi, 2020).

FoMO terbagi menjadi dua, yaitu *trait* dan *state*. FoMO tidak hanya hadir sebagai kecenderungan menetap dan stabil dalam diri seseorang (*trait*), tetapi juga dapat muncul sebagai respons emosional yang sementara dan berubah-ubah sesuai situasi atau *state* (Przybylski et al., 2013). *State Fear of Missing Out* (SFOMO) merujuk pada pengalaman kecemasan yang bersifat situasional yang muncul ketika individu merasa sedang melewatkan pengalaman yang dianggap berharga pada momen tertentu. *State* FoMO mencerminkan fluktuasi emosional *real-time* yang dipicu oleh konteks tertentu, misalnya ketika mahasiswa melihat unggahan teman tentang kegiatan kampus atau acara sosial yang tidak mereka ikuti. Hal ini berbeda dengan *trait* FoMO yang menggambarkan kecenderungan stabil untuk khawatir akan kehilangan pengalaman secara umum. *State* FoMO mencakup komponen afektif seperti kecemasan atau kegelisahan saat ini, komponen kognitif berupa perhatian dan pikiran berulang mengenai pengalaman eksternal, serta kecenderungan perilaku jangka pendek seperti mengecek notifikasi atau membuka media sosial secara segera. Sifat dinamis ini menjadikan *state* FoMO lebih sensitif terhadap pemicu situasional yang berbeda-beda dalam kehidupan sehari-hari.

Instrumen pengukuran FoMO di Indonesia sudah dikembangkan, namun sebagian besar dari instrumen yang tersedia masih berfokus pada pengukuran *trait* FoMO, seperti adaptasi skala *Fear of Missing Out Scale* (Przybylski et al., 2013) maupun *Online Fear of Missing Out Inventory* (Sette et al., 2019). Instrumen-instrumen tersebut merepresentasikan kecenderungan jangka panjang dan belum dapat menangkap dinamika pengalaman FoMO yang muncul secara situasional. Hal ini menyebabkan pemakaian instrumen tersebut kurang sesuai untuk penelitian yang membutuhkan pemantauan kondisi emosional sesaat (*moment-to-moment*).

Di sisi lain, *State Fear of Missing Out Inventory* (SFOMOI) yang dikembangkan oleh Holte (2023) menawarkan pengukuran FoMO sebagai kondisi emosional sesaat. Instrumen ini memiliki kelebihan yakni jumlah aitem yang singkat (8 aitem) namun tetap komprehensif mengukur dimensi afektif, kognitif, dan perilaku secara unidimensional sehingga tidak membebani partisipan saat diisi berulang kali. Akan tetapi, hingga saat ini masih belum tersedia alat ukur SFOMOI tersebut dalam bentuk bahasa Indonesia. Penelitian ini bertujuan mengadaptasi SFOMOI dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia untuk dapat digunakan pada populasi mahasiswa S1 di Indonesia.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan instrumen psikologi dengan metode adaptasi mengikuti pedoman *International Test Commission Guidelines for Translating and Adapting Tests* (ITC, 2017). Langkah awal dilakukan dengan meminta izin kepada pengembang SFOMOI. Tahap selanjutnya dilakukan tahap *forward translation* oleh dua penerjemah independent. Penerjemah 1 merupakan akademisi psikologi yang memahami konstruk FoMO, sedangkan Penerjemah 2 tidak menerima penjelasan mengenai konstruk untuk mencegah bias konseptual. Selanjutnya dilakukan *back translation* oleh dua penerjemah bilingual untuk memastikan kesetaraan makna dengan instrumen asli. Proses berikutnya yaitu tahap harmonisasi melalui diskusi panel untuk menyelaraskan seluruh hasil terjemahan (ITC, 2017). *Pre-testing* dilakukan dengan melibatkan 30 mahasiswa. Selain itu juga dilakukan penilaian validitas isi oleh 7 panel ahli (terdiri dari 4 akademisi psikologi dan 3 ahli linguistik) menggunakan *Content Validity Index* (CVI) dan estimasi Kappa (κ) dengan kriteria kelayakan aitem merujuk pada $I-CVI \geq 0,78$ (Lynn, 1986; Polit & Beck, 2006). Setelah itu, dilakukan *field testing* untuk memperoleh data analisis psikometrik, meliputi EFA, CFA, dan perhitungan reliabilitas internal (Hair et al., 2019).

Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang aktif menempuh S1 di Indonesia. Pemilihan mahasiswa *sebagai* partisipan penelitian dilakukan dengan tujuan menjaga kesesuaian kriteria dengan penelitian awal sehingga memungkinkan adaptasi lintas budaya menjadi lebih seimbang. Kriteria partisipan pada penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa Indonesia aktif S1, (2) aktif menggunakan media sosial, dan (3) bersedia mengikuti penelitian secara sukarela. Karakter sosiodemografi dari 106 partisipan ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Karakteristik		n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	29	27,4%
	Perempuan	77	72,6%
Domisili	DIY	87	82,0%
	Jawa Barat	3	2,8%
	Jawa Tengah	7	6,6%
	Jawa Timur	5	4,7%
	DKI Jakarta	2	1,8%
	Luar Jawa	2	1,8%
	Frekuensi penggunaan media sosial	1 – 2 jam	6
2 – 4 jam		20	18,9%
4 – 6 jam		42	39,6%
<1 jam		1	0,9%
>6 jam		37	34,9%

Instrumen

Instrumen yang diadaptasi adalah *State Fear of Missing Out Inventory* (SFoMOI) dari Holte (2023). *State FoMO* yaitu perasaan takut ketinggalan pengalaman berharga yang bersifat sementara atau situasional. Konstruk ini bersifat unidimensi, sehingga seluruh butir pertanyaan yang ada hanya merefleksikan satu faktor utama. SFoMOI terdiri dari 8 item. Skoring dilakukan dengan menjumlahkan respons dari seluruh item. Setiap butir dijawab pada skala Likert 6 poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 6 (sangat setuju). Semua item bersifat *favorable*, sehingga tidak ada butir yang perlu dibalik skornya. Skor skala ini berkisar dari 8 hingga 48. Semakin tinggi skor merepresentasikan semakin tinggi *State FoMO* yang dirasakan individu pada saat mengisi instrumen.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui platform Google Form. Instrumen penelitian yang tertera pada kuesioner yang dibagikan pada partisipan terdiri dari tiga bagian, yaitu: (1) *informed consent* berisi penjelasan tujuan penelitian dan hak partisipan; (2) pengisian data diri partisipan; serta (3) skala SFoMOI yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak Jamovi. Bukti validitas isi diestimasi dengan *Content Validity Index* pada level aitem (I-CVI) dan level skala (S-CVI) yang dilengkapi dengan koefisien *Kappa* (κ) berdasarkan penilaian tujuh ahli, dengan kriteria I-CVI $\geq 0,78$ (Polit & Beck, 2006). Struktur faktor dievaluasi melalui *Exploratory Factor Analysis* (EFA) menggunakan metode *Principal Axis Factoring* tanpa rotasi, dengan minimal KMO $\geq 0,70$; *Bartlett's Test* signifikan ($p < .05$); *eigenvalue* ≥ 1 ; dan *factor loading* minimal 0,40 (Hair et al., 2019). Selain itu dilakukan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk menguji kesesuaian model satu faktor menggunakan indikator *goodness of fit* seperti CFI ≥ 0.80 , TLI ≥ 0.95 , SRMR ≤ 0.09 , serta RMSEA 0.05–0.10 (Hu & Bentler, 1999). Reliabilitas skala dianalisis menggunakan Cronbach's α dan McDonald's ω dengan kriteria nilai ≥ 0.70 sebagai indikator konsistensi internal yang memadai.

HASIL PENELITIAN

Hasil pilot test SFOMOI

Berdasarkan hasil uji coba SFOMOI versi Indonesia dengan melibatkan 33 mahasiswa S1, seluruh item dinilai sangat jelas dengan tingkat kejelasan di atas 90% untuk setiap butir. Namun begitu, Item 2 (teman-teman bersenang-senang tanpa saya) dan Item 8 (tidak dapat mengikuti candaan baru teman-teman) menjadi yang paling sering ditandai kurang jelas oleh beberapa partisipan. Beberapa partisipan menyampaikan kebingungan dalam membedakan istilah "pengalaman berharga" dan "pengalaman istimewa", serta menyarankan penggantian kata "mengalami" menjadi "merasakan" pada satu item. Meskipun demikian, sebanyak 97% partisipan menyatakan bahwa aitem sudah sesuai dengan pengalaman mahasiswa, dan 94% menilai konteksnya relevan dengan budaya Indonesia. Partisipan memahami makna item dengan baik dan sesuai dengan konstruk *state FoMO* yang diukur.

Bukti validitas berdasarkan konten tes

Berdasarkan penilaian tujuh ahli terhadap delapan aitem SFOMOI versi Bahasa Indonesia, nilai I-CVI didapat sebesar 1,00 pada setiap item. Kalkulasi kesepakatan pada level skala secara keseluruhan (S-CVI/UA) juga mencapai nilai sempurna 1,00. Estimasi koefisien Kappa (κ) untuk mengoreksi probabilitas kebetulan antar-ahli (*chance agreement*) pada setiap aitem berada pada nilai 1,00 (kategori sangat baik, memenuhi batas kelayakan 0,74). Hal ini menunjukkan bahwa semua ahli sepakat bahwa aitem-aitem tersebut telah merepresentasikan konstruk *state* FoMO secara tepat murni karena relevansi substansi, bukan karena faktor kebetulan.

Tabel 2. *Content Validity Index* Berdasarkan *Expert Judgment*

Item	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	Rentang Skor	Jumlah Skor 3–4	I-CVI	Kappa (κ)	Keputusan
1	4	4	4	3	4	3	4	3–4	7/7	1.00	1.00	Dipertahankan
2	4	4	4	4	4	4	4	4	7/7	1.00	1.00	Dipertahankan
3	4	4	4	4	3	4	4	3–4	7/7	1.00	1.00	Dipertahankan
4	4	4	4	4	4	4	4	4	7/7	1.00	1.00	Dipertahankan
5	4	4	4	4	4	4	4	4	7/7	1.00	1.00	Dipertahankan
6	4	4	3	4	4	4	4	3–4	7/7	1.00	1.00	Dipertahankan
7	4	3	4	4	4	4	4	3–4	7/7	1.00	1.00	Dipertahankan
8	4	3	4	3	4	3	4	3–4	7/7	1.00	1.00	Dipertahankan

Bukti validitas berdasarkan struktur internal

Berdasarkan pengujian dengan EFA didapat nilai *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) sebesar 0,894 (kategori *meritorious*), dengan nilai *Measure of Sampling Adequacy* (MSA) per item berada pada rentang 0,849–0,916. Hasil *Bartlett's Test of Sphericity* juga signifikan ($p < 0,001$), yang berarti matriks korelasi layak untuk diekstraksi. Hasil ekstraksi menunjukkan hanya satu faktor yang memiliki nilai *eigenvalue* di atas 1 (yaitu 4,42) yang menjelaskan 55,3% varians total. Nilai *factor loading* berada pada rentang 0,479 hingga 0,855, di mana seluruh aitem memenuhi kriteria minimal $\geq 0,40$. Model satu faktor ini selanjutnya menjadi dasar untuk pengujian model melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Pada tabel 3, hasil CFA menunjukkan bahwa model satu faktor SFOMOI memiliki kecocokan model yang memadai atau *good fit* (CFI = 0,928; TLI = 0,900; SRMR = 0,0576; RMSEA = 0,129). Informasi faktor loading berdasar CFA disajikan pada tabel 4.

Tabel 3. Indeks Kelayakan Model CFA Skala SFoMOI (n=106)

X ²	dF	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
55.4	20	< .001	.928	.900	.0576	.129

Tabel 4. Informasi factor loading SFOMOI (n = 106)

No	Item asli	Indonesia	Factor loading
1	I am concerned about missing out on a rewarding experience	Saya merasa khawatir apabila melewatkan pengalaman berharga	.446
2	I am worried my friends are having fun without me	Saya merasa khawatir apabila teman-teman bersenang-senang tanpa saya	.863
3	I am bothered I may be missing out on a fun experience	Saya merasa tidak tenang jika mungkin melewatkan pengalaman yang menyenangkan	.708
4	I feel anxious something special is happening without me present	Saya merasa cemas apabila sesuatu yang istimewa terjadi tanpa kehadiran saya	.843
5	I fear I am absent from a special moment	Saya takut melewatkan momen istimewa	.689
6	I worry something exciting is happening and I am not there to experience	Saya khawatir apabila sesuatu yang menyenangkan terjadi tanpa saya turut mengalaminya	.873
7	I am nervous knowing I may be missing an enjoyable experience	Saya gelisah saat mengetahui kemungkinan melewatkan pengalaman menyenangkan	.762
8	I am concerned about missing out on the development of an inside joke with my friends	Saya khawatir tidak dapat memahami atau mengikuti candaan di antara teman-teman saya	.656

Reliabilitas SFOMOI Indonesia

Tabel 5 menyajikan hasil analisis reliabilitas SFOMOI Indonesia yang menunjukkan bahwa skala memiliki konsistensi internal yang sangat baik dengan nilai Cronbach's α sebesar 0,904 dan McDonald's ω sebesar 0,906. Indeks *item-rest correlation* berada pada rentang 0,459 hingga 0,801. Seluruh aitem memiliki korelasi yang kuat dan berada di atas batas penerimaan minimal 0,30.

Tabel 5. Informasi Reliabilitas SFoMOI (n=106)

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped
				Cronbach's α
Item 1	4.52	1.15	.459	.910
Item 2	3.48	1.49	.800	.881
Item 3	4.12	1.34	.705	.891
Item 4	3.58	1.42	.781	.883
Item 5	4.55	1.11	.682	.893
Item 6	3.70	1.29	.801	.882
Item 7	3.58	1.26	.716	.890
Item 8	3.62	1.38	.620	.899

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptasi *State Fear of Missing Out Inventory* (SFOMOI) versi Indonesia memiliki kualitas psikometrik yang kuat dan konsisten dengan temuan sebelumnya. Analisis EFA mengindikasikan kelayakan data yang sangat baik, yang diikuti oleh munculnya satu faktor dominan yang menjelaskan 55,3% varians. Seluruh aitem menunjukkan *factor loading* yang

memadai dan mendukung struktur unidimensional sebagaimana dilaporkan dalam pengembangan instrumen aslinya (Holte, 2023). Konsistensi struktur ini sejalan dengan penelitian adaptasi FoMO di Tiongkok (Li et al., 2020) dan Spanyol (González-Cabrera et al., 2021) yang juga membuktikan validitas konstruk solid serta kecocokan model unidimensional yang sangat baik. Kemiripan profil data psikometrik lintas budaya ini menegaskan bahwa FoMO merupakan fenomena emosional universal yang mengerucut pada satu dimensi utama.

Hasil CFA lebih lanjut memperkuat stabilitas struktur, meskipun nilai RMSEA mencapai 0,129. Kenny et al., (2015) membuktikan bahwa indeks ini cenderung bias pada model berderajat bebas (df) rendah, sehingga CFI dan SRMR lebih valid untuk dijadikan acuan (Shi et al., 2018). SFOMOI versi Indonesia memiliki keunggulan berupa efisiensi situasional yang tidak membebani partisipan, terutama jika dibandingkan instrumen berdimensi banyak seperti skala Aurira et al. (2023), maupun skala transien dengan aitem panjang seperti T-SFOMOS (Wegmann et al., 2017). Selain itu, instrumen ini terbukti lebih komprehensif dan sensitif dalam menangkap fluktuasi emosional pada peristiwa spesial jika dibandingkan dengan skala singkat lainnya seperti FoMO-3 (Hisham et al., 2025).

Dari sisi reliabilitas, SFOMOI versi Indonesia menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik ($\alpha = 0,904$ dan $\omega = 0,906$), dimana ω digunakan sebagai pelengkap stabil yang tidak mengasumsikan kesetaraan beban item (Hayes & Coutts, 2020). Perbedaan kecil dalam kekuatan *loading* item tertentu dapat dipahami secara kultural. Keberhasilan adaptasi skala ini di Indonesia berkaitan erat dengan konteks masyarakat kolektivistik yang menekankan pada harmoni sosial dan keterhubungan interpersonal (Basid & Rahmah, 2023). Dalam budaya "guyub", aliran informasi digital dan dukungan komunitas sangat krusial, sehingga kegagalan untuk tetap terhubung dipandang sebagai ancaman terhadap kohesi hubungan sosial (Irwanto et al., 2025).

Relevansi instrumen SFOMOI didukung oleh profil demografi mahasiswa. Berdasarkan uji lapangan, mayoritas partisipan (74,5%) menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari untuk mengakses media sosial. Intensitas ini menempatkan mahasiswa pada posisi rentan terhadap lonjakan kecemasan situasional. Literatur terbaru menegaskan bahwa *state* FoMO bertindak sebagai mediator utama yang mengubah kecenderungan predisposisi (*trait*) menjadi penggunaan media sosial yang problematik (Giancola et al., 2025; Servidio et al., 2025), serta berkontribusi secara langsung pada fenomena *digital burnout* (Tufan et al., 2025). Pada konteks anak muda dan mahasiswa di Indonesia, fenomena FoMO ini secara signifikan memicu gejala depresi dan penurunan kepuasan hidup (Rahmah & Qudsyi, 2024; Salsabiela & Khairi, 2023), mendorong keputusan pembelian impulsif akibat paparan iklan digital (B. et al., 2025), serta memicu perilaku *phubbing* yang pada akhirnya mendistraksi keterlibatan akademik mahasiswa (Fadillah & Rohmadani, 2026; Duc, 2026).

Meskipun instrumen ini terbukti valid dan reliabel, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Partisipan didominasi oleh mahasiswa di wilayah Yogyakarta (82%) dan ukuran sampel lapangan tergolong kecil untuk CFA. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas ukuran dan keragaman geografis sampel. Selain itu, penelitian ini belum menguji validitas konvergen dan diskriminan. Terakhir, disarankan menggunakan desain *Experience Sampling Method* (ESM) agar fluktuasi *state* FoMO secara *real-time* dapat ditangkap dengan presisi yang lebih mendalam.

KESIMPULAN

Adaptasi SFOMOI versi Indonesia terbukti sebagai instrumen ukur yang valid secara lintas budaya dan reliabel untuk menilai fluktuasi *state* FoMO pada populasi mahasiswa S1. SFOMOI mempertahankan struktur unidimensional yang kuat dan ekuivalen dengan versi aslinya, serta menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Secara praktis, skala ini direkomendasikan bagi peneliti yang membutuhkan alat ukur ringkas, komprehensif, dan sensitif untuk menangkap fluktuasi emosi situasional secara *real-time*, seperti pada penelitian dengan desain *longitudinal* maupun *Experience Sampling Method* (ESM). Selain itu, instrumen ini sangat relevan diaplikasikan pada konteks sosiokultural masyarakat Indonesia yang kolektivistis, di mana keterhubungan interpersonal memegang peranan krusial. Penelitian mendatang disarankan untuk menguji validitas diskriminan instrumen ini dan memperluas demografi sampel agar daya generalisasinya semakin optimal.

REFERENSI

- Akbari, M., Seydavi, M., Zamani, E., Farnia, V., & Daneshfar, I. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet addiction: The mediating role of psychological inflexibility. *Current Psychology*, 40, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02386-4>.
- Al-Furaih, S. A. A., & Al-Awidi, H. M. (2020). Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Education and Information Technologies*, 26(2). <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10361-7>.
- Aurira, P., Andayani, T. R., Supratiwi, M., & Nursodiq, F. (2023). Fear of missing out scale adaptation in Indonesia. *Psychological Research on Urban Society*, 6(2), 6.
- B., S. K. W., Widiastuti, F., Chairunnisa, F., & Rosyid, G. Y. (2025). Social media advertising, fear of missing out (FOMO), and impulsive purchase decision of iPhone among Generation Z in Indonesia: Evidence from Jambi City. *International Journal of Science and Society*, 7(4), 93–101. <https://doi.org/10.54783/ijssoc.v7i4.1543>.
- Basid, A., & Rahmah, N. (2023). Dinamika budaya kolektivisme pada perilaku digital di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 1-15. <https://doi.org/10.7454/jps.2023.102>
- Duc, T. M. (2026). Excessive social media use and its impact on psychological well-being and academic performance of Vietnamese university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 31(1), 2608766. <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2608766>
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020a). 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. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>
- Elhai, J. D., Rozgonjuk, D., Liu, T., & Yang, H. (2020b). Fear of missing out predicts repeated measurements of greater negative affect using experience sampling methodology. *Journal of Affective Disorders*, 262, 298–303. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.026>

- Fadillah, E. N., & Rohmadani, Z. V. (2026). The role of boredom proneness in moderation of the relationship between FoMO and phubbing behavior of Yogyakarta's Gen-Z. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 74-91. <https://doi.org/10.15642/jipbs.2026.4.1.74-91>
- Giancola, M., Perazzini, M., Bontempo, D., Perilli, E., & D'Amico, S. (2025). Don't touch my smartphone! The psychological and sensory-motivational factors of problematic smartphone and social media use in emerging adulthood. *Frontiers in Developmental Psychology*, 3, 1617529. <https://doi.org/10.3389/fdpys.2025.1617529>
- González-Cabrera, J., Montiel, I., Ortega-Barón, J., Calvete, E., Orue, I., & Machimbarrena, J. M. (2021). The Fear of Missing Out Scale (FoMOS): Evidence of validity and reliability in the Spanish context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10173. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910173>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hayes, A. F., & Coutts, J. J. (2020). Use omega rather than Cronbach's alpha for estimating reliability. *Communication Methods and Measures*, 14(1), 1–24. <https://doi.org/10.1080/19312458.2020.1718629>
- Hisham, E. M., Hartanto, A., & Majeed, N. M. (2025). A 3-item short version of the fear of missing out (FoMO) scale for trait and time-intensive designs: Measurement invariance and psychometric properties. *Telematics and Informatics Reports*, 20, 100259. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2025.100259>
- Holte, A. J. (2023). The State Fear of Missing Out Inventory: Development and validation. *Telematics and Informatics Reports*, 10, 100055. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100055>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- International Test Commission (ITC). (2017). *ITC guidelines for translating and adapting tests* (2nd ed.). International Journal of Testing. <https://doi.org/10.1080/15305058.2017.1398166>
- Irwanto, I., Bahfiarti, T., & Unde, A. A. (2025). Digital transformation of youth violence in Indonesia: new responsibilities and social negotiations in the digital age. *Frontiers in Communication*, 10, 1576389. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2025.1576389>
- Kenny, D. A., Kaniskan, B., & McCoach, D. B. (2015). The performance of RMSEA in models with small degrees of freedom. *Sociological Methods & Research*, 44(3), 486-507. <https://doi.org/10.1177/0049124114543236>
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between social influence and problematic social networking use. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 901. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00877>

-
- Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35(6), 382–385. <https://doi.org/10.1097/00006199-198611000-00017>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489–497. <https://doi.org/10.1002/nur.20147>
- 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, N., & Qudsyi, H. (2024). *Fear of missing out and life satisfaction among undergraduate university students who are working on thesis in Indonesia* [Skripsi, Universitas Islam Indonesia].
- Salsabiela, A., & Khairi, A. (2023). *Fear of missing out and psychological well-being among final-year undergraduate university students in Indonesia* [Skripsi, Universitas Islam Indonesia].
- Servidio, R., Craig, F., Soraci, P., Boca, S., Pisanti, R., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2025). Loneliness moderates the predictive effect of the trait-state FoMO pathway on problematic social media use. *Addictive Behaviors Reports*, 21, 100612. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100612>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2019). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Shi, D., Maydeu-Olivares, A., & DiStefano, C. (2018). The relationship between the standardized root mean square residual and model misspecification in factor analysis models. *Multivariate Behavioral Research*, 53(5), 676–694. <https://doi.org/10.1080/00273171.2018.1476221>
- Tufan, C., Köksal, K., Griffiths, M. D., & Terzioglu, Z. A. (2025). Fear of missing out and psychological well-being: Examining the dual pathways of problematic social media use and digital burnout. *Psychology, Health & Medicine*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2587974>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>

State of Missing Out Inventory versi Indonesia

Petunjuk

Kami tertarik untuk mengetahui bagaimana Anda mengalami ketakutan tertinggal (*Fear of Missing Out*) dalam situasi sosial tertentu. Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan yang menggambarkan perasaan dan respons Anda terhadap berbagai situasi sosial yang mungkin Anda hadapi. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan pilih nomor yang paling sesuai dengan kondisi atau perasaan Anda pada saat situasi tersebut terjadi.

- 1= Sangat Tidak Setuju (STS)
- 2= Tidak Setuju (TS)
- 3= Agak Tidak Setuju (ATS)
- 4= Agak Setuju (AS)
- 5= Setuju (S)
- 6= Sangat Setuju (SS)

No	Item	Pilihan Respon					
		STS	TS	ATS	AS	S	SS
1	Saya merasa khawatir apabila melewatkan pengalaman berharga						
2	Saya merasa khawatir apabila teman-teman bersenang-senang tanpa saya						
3	Saya merasa tidak tenang jika mungkin melewatkan pengalaman yang menyenangkan						
4	Saya merasa cemas apabila sesuatu yang istimewa terjadi tanpa kehadiran saya						
5	Saya takut melewatkan momen istimewa						
6	Saya khawatir apabila sesuatu yang menyenangkan terjadi tanpa saya turut mengalaminya						
7	Saya gelisah saat mengetahui kemungkinan melewatkan pengalaman menyenangkan						
8	Saya khawatir tidak dapat memahami atau mengikuti candaan di antara teman-teman saya						