

Analisis Makna dan Dampak Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa di Era Media Sosial

Agnes Miranda^{1*}, Mawardi Nurullah¹

¹Prodi Pendidikan Ekonomi, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia.

Received: 06-12-2025

Revised: 25-12-2025

Accepted: 03-01-2026

Published: 04-01-2026

Corresponding Author:

Author Name*: Agnes Miranda

Email*:

mirandaanwar05@gmail.com

© 2026 The Authors. This open access article is distributed under a (CC-BY License)



Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna *Fear of Missing Out (FoMO)* di kalangan mahasiswa dan bagaimana fenomena tersebut mempengaruhi pengalaman sosial mereka dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi, yang berfokus pada pengalaman subjektif mahasiswa dalam menggunakan media sosial. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan beberapa mahasiswa Pendidikan di Universitas Pamulang yang aktif di media sosial, serta observasi terhadap perilaku sosial mereka. Semua itu bertujuan untuk mengetahui bagaimana dampak sindrom *FoMO* yang dilakukan oleh mahasiswa di kalangan kampus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *FoMO* muncul akibat tekanan sosial dan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan lingkungan digital. Fenomena ini berdampak pada kesejahteraan emosional, interaksi sosial, dan pembentukan identitas diri remaja. Jika ada tren terbaru yang ada di sosial media, ketika mereka tertarik dan menyukai hal yang sedang marak tersebut maka mereka akan mengikuti tren tersebut hingga dapat dan terwujud, meskipun sulit dan harus usaha lebih untuk didapatkan atau diikuti. Pengaruh *FoMO* terhadap perilaku mereka dapat dilihat melalui beberapa indikator utama: meningkatnya frekuensi dan durasi penggunaan media sosial, perubahan pola tidur, gangguan pada aktivitas belajar, serta gangguan pada interaksi sosial di dunia nyata.

Kata Kunci: Dampak sosial, fenomenologi, *FoMO*, interaksi sosial, mahasiswa, media sosial, remaja digital.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dan internet dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu berinteraksi, memperoleh informasi, dan membangun relasi sosial. Media sosial menjadi salah satu teknologi yang paling dominan digunakan oleh mahasiswa sebagai sarana komunikasi, hiburan, pembentukan identitas diri, serta pencarian pengakuan sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa ruang digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka (Cheng et al., 2023; Hidayat & Nasution, 2025).

Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal merupakan pengguna aktif media sosial dan termasuk kelompok yang rentan terhadap tekanan sosial di dunia digital. Paparan konten yang terus-menerus, seperti unggahan aktivitas sosial, pencapaian akademik, dan gaya hidup ideal, berpotensi menimbulkan perasaan tertinggal dibandingkan orang lain. Kondisi ini memunculkan fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu perasaan cemas dan takut tertinggal dari pengalaman, informasi, atau interaksi sosial yang dialami orang lain di media sosial (Fazria, 2024; Perdana et al., 2024).

Cara sitasi:

Miranda, A., & Nurullah, M. (2026). Analisis Makna dan Dampak *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Mahasiswa di Era Media Sosial. *Journal of Educational Psychology and Social Wellbeing*, 1(1). <https://journal.sigufi.com/index.php/jepsow>

Penelitian-penelitian terkini menunjukkan bahwa FoMO memiliki keterkaitan yang kuat dengan kesejahteraan mental mahasiswa. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung mengalami peningkatan kecemasan, stres, dan kelelahan mental akibat dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial (Keles et al., 2020; Rozgonjuk et al., 2021). Selain itu, FoMO juga dikaitkan dengan gangguan pola tidur dan penurunan kualitas istirahat, yang pada akhirnya berdampak pada fungsi akademik dan keseimbangan emosional mahasiswa (Alutaybi et al., 2020; Yunarti, 2024).

Dari perspektif psikologis, FoMO dapat dipahami sebagai respons terhadap kebutuhan akan keterhubungan sosial dan penerimaan diri yang tidak terpenuhi secara optimal. Studi terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa kurang mendapatkan dukungan sosial di dunia nyata cenderung lebih bergantung pada media sosial untuk memenuhi kebutuhan tersebut, sehingga meningkatkan risiko FoMO dan ketergantungan digital (Franchina et al., 2021; Hasanuddin et al., 2024). Ketergantungan ini mendorong perilaku kompulsif, seperti pengecekan media sosial secara berulang dan kesulitan mengendalikan waktu penggunaan gawai.

Lebih lanjut, FoMO juga berkontribusi terhadap munculnya perbandingan sosial yang tidak sehat. Representasi kehidupan ideal di media sosial sering kali memicu rasa tidak puas terhadap diri sendiri, menurunkan harga diri, serta meningkatkan perasaan kesepian pada mahasiswa (Tandon et al., 2021; Dyah Anggraini Wiradhirayu & Husna, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa FoMO bukan sekadar fenomena perilaku digital, tetapi juga berkaitan erat dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dalam konteks pendidikan tinggi, kesejahteraan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin mendapat perhatian, terutama pascapandemi ketika penggunaan media digital meningkat secara signifikan. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman FoMO dari sudut pandang mahasiswa menjadi penting untuk merumuskan strategi literasi digital, pengendalian diri, serta intervensi psikososial yang relevan (Putra et al., 2025; Fatahillah et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa melalui pendekatan fenomenologis, dengan menelaah pengalaman subjektif mahasiswa dalam penggunaan media sosial serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental mereka (Mahadewi et al., 2023; Sitio et al., 2025).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami secara mendalam makna pengalaman mahasiswa terkait fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini dilakukan di Universitas Pamulang dengan pertimbangan bahwa universitas tersebut memiliki jumlah mahasiswa yang besar dan latar belakang sosial yang beragam, sehingga dinilai relevan untuk menggambarkan fenomena FoMO di kalangan mahasiswa.

Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian. Informan dalam penelitian ini berjumlah lima mahasiswa aktif Universitas Pamulang yang berada pada usia dewasa awal, memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, menunjukkan kecenderungan gaya hidup hedonis yang tercermin dari aktivitas konsumtif dan eksposur gaya hidup di media sosial, serta terlibat dalam organisasi kemahasiswaan. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip kecukupan data (*data saturation*), di mana pengumpulan data dihentikan ketika informasi yang diperoleh telah berulang dan tidak ditemukan temuan baru yang signifikan.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif dan nonpartisipatif serta wawancara mendalam secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman, persepsi, dan makna FoMO yang dirasakan oleh informan. Sebelum pengumpulan data, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan memperoleh persetujuan informan secara sadar (*informed consent*). Identitas informan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan kode atau inisial, serta informan diberikan hak untuk menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi.

Analisis data dilakukan secara tematik melalui tahapan transkripsi hasil wawancara secara verbatim, pembacaan data secara berulang, pengodean unit-unit makna, pengelompokan kode menjadi tema-tema utama, serta penafsiran tema untuk memahami pengalaman FoMO pada mahasiswa. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan studi pustaka.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi bagian dari pengalaman keseharian mahasiswa dalam penggunaan media sosial. Berdasarkan wawancara mendalam dan observasi, ditemukan bahwa mahasiswa memiliki dorongan kuat untuk terus terhubung dengan media sosial guna memperoleh informasi terbaru dan mengikuti aktivitas sosial yang dilakukan oleh lingkungan pertemanannya. Kebiasaan ini terlihat dari intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, seperti membuka media sosial secara berulang dalam satu hari, terutama pada waktu sebelum tidur dan setelah bangun tidur.

FoMO dimaknai oleh mahasiswa sebagai perasaan takut tertinggal dari informasi, tren, maupun aktivitas sosial yang sedang berlangsung. Informan menyampaikan bahwa ketidakhadiran mereka di media sosial sering kali menimbulkan perasaan cemas, khawatir tidak dianggap mengikuti perkembangan, serta takut kehilangan relasi sosial. Kondisi ini mendorong mahasiswa untuk terus memantau media sosial meskipun tidak memiliki kebutuhan informasi yang mendesak.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berkaitan erat dengan perilaku perbandingan sosial. Mahasiswa cenderung membandingkan kehidupan dirinya dengan representasi kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial, seperti pencapaian akademik, aktivitas organisasi, dan gaya hidup. Perbandingan tersebut memunculkan perasaan kurang puas terhadap diri sendiri serta tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial yang berkembang di lingkungan digital.

Penelitian ini juga menemukan bahwa FoMO berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa. Beberapa informan mengungkapkan adanya perasaan cemas, sulit berkonsentrasi, kelelahan mental, serta gangguan pola tidur akibat kebiasaan terus-menerus memantau media sosial. Dalam beberapa kasus, mahasiswa merasa sulit untuk menikmati aktivitas di dunia nyata karena perhatian mereka terpecah oleh aktivitas digital.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa FoMO pada mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dan kesejahteraan mental. Fenomena ini dapat dipahami melalui perspektif *Self-Determination Theory* (SDT) yang menekankan pentingnya kebutuhan dasar individu, khususnya kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*) (Ryan & Deci, 2020).

Mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan untuk menjadikan media sosial sebagai sarana utama dalam menjaga hubungan sosial. Ketika keterhubungan sosial sangat bergantung pada media digital, muncul kecemasan ketika individu merasa tertinggal dari aktivitas sosial orang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian Keles et al. (2020) dan Franchina et al. (2021) yang menyatakan bahwa FoMO meningkat seiring dengan ketergantungan individu terhadap media sosial sebagai sumber utama interaksi sosial.

Perilaku perbandingan sosial yang ditemukan dalam penelitian ini juga mendukung temuan penelitian terdahulu. Paparan konten ideal di media sosial mendorong individu untuk mengevaluasi diri secara negatif, yang pada akhirnya menurunkan kepuasan diri dan meningkatkan tekanan psikologis. Penelitian Tandon et al. (2021) dan Cheng et al. (2023) menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media sosial memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya kecemasan dan menurunnya kesejahteraan mental mahasiswa.

Lebih lanjut, dampak FoMO terhadap kesejahteraan mental mahasiswa terlihat dari munculnya kecemasan, kelelahan mental, dan gangguan tidur. Hal ini konsisten dengan penelitian Alutaybi et al. (2020) dan Rozgonjuk et al. (2021) yang menemukan bahwa FoMO berhubungan dengan stres psikologis dan gangguan regulasi emosi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Dalam konteks ini, FoMO tidak hanya menjadi fenomena sosial, tetapi juga menjadi isu kesehatan mental yang perlu mendapat perhatian dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa FoMO merupakan fenomena psikologis yang kompleks pada mahasiswa, yang dipengaruhi oleh kebutuhan keterhubungan sosial, tekanan perbandingan sosial, serta intensitas penggunaan media sosial. Oleh karena itu, upaya penguatan literasi digital dan pengembangan kemampuan regulasi diri menjadi penting untuk membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kesejahteraan mental.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa FoMO merupakan kondisi psikologis yang dialami mahasiswa akibat kebutuhan untuk selalu terhubung, memperoleh informasi terkini, serta mengikuti aktivitas sosial yang berkembang di media sosial. Penelitian ini secara eksplisit menjawab bahwa FoMO pada mahasiswa muncul ketika individu merasa takut tertinggal informasi, tren, maupun aktivitas yang dianggap penting dalam lingkungan pertemanannya, sehingga mendorong penggunaan media sosial secara intens dan berulang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa munculnya FoMO dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu keterbukaan dan kecepatan arus informasi di media sosial, tekanan sosial dari teman sebaya, kebutuhan psikologis akan kompetensi, otonomi, dan pengakuan sosial, serta keterikatan yang tinggi terhadap platform digital. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan membentuk pola perilaku mahasiswa yang merasa perlu untuk selalu update agar tetap diterima dan relevan di lingkungan sosialnya.

Dampak FoMO terhadap mahasiswa terlihat dalam berbagai aspek kehidupan, terutama pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan manajemen waktu, meningkatnya kecemasan, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara berlebihan yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan penggunaan media sosial, tetapi juga berimplikasi langsung terhadap kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa.

Berkaitan dengan upaya mengatasi FoMO, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa telah melakukan berbagai strategi personal, seperti membatasi waktu penggunaan media sosial, meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri (*self-awareness* dan *self-control*), menetapkan prioritas kegiatan, mengurangi ketergantungan pada validasi sosial, serta memperbanyak interaksi langsung di dunia nyata. Strategi tersebut terbukti membantu mahasiswa dalam mengurangi tekanan psikologis akibat FoMO dan meningkatkan kemampuan pengelolaan diri.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini merekomendasikan adanya intervensi praktis yang dapat diterapkan oleh kampus atau lembaga pendidikan. Kampus disarankan untuk mengembangkan program literasi digital yang tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis penggunaan media sosial, tetapi juga pada pemahaman dampak psikologis, manajemen waktu digital, serta pengelolaan konten dan promosi di media sosial agar tidak memicu tekanan sosial berlebihan di kalangan mahasiswa. Selain itu, unit bimbingan dan konseling (BK) di perguruan tinggi perlu mengintegrasikan isu FoMO ke dalam layanan konseling mahasiswa, khususnya dalam bentuk konseling preventif, pelatihan regulasi emosi, serta penguatan konsep diri dan kepercayaan diri mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa FoMO pada mahasiswa merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor teknologi, psikologis, dan sosial. Oleh karena itu, pengelolaan penggunaan media sosial perlu dilakukan secara kolaboratif antara mahasiswa, kampus, dan lembaga pendukung pendidikan agar penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat positif tanpa mengorbankan kesehatan mental dan kualitas akademik mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para informan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan data dan wawasan terkait fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada dosen pengampu mata kuliah yang telah memberikan bimbingan dalam proses penyusunan artikel ini. Terima kasih juga kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan atas dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian.

Daftar Pustaka

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (*fear of missing out*) pada generasi milenial. *Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 86–106.
- Alfian, I. (2024). *Fear of missing out* dan media sosial: Dampak perilaku konsumtif terhadap kesehatan mental dan keuangan dari perspektif Islam. *PROFJES: Profetik Jurnal Ekonomi Syariah*, 3(2), 101–115.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating *fear of missing out* (FoMO) on social media: The role of digital wellbeing features. *Digital Wellbeing Studies*, 1(1), 1–14.
- Cahyadi, A. (2024). Gambaran fenomena *fear of missing out* (FoMO) pada generasi Z di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

- Cheng, C., Lau, Y. C., & Chan, L. (2023). Social media use, social comparison, and psychological well-being among university students. *Journal of Behavioral Sciences*, 18(2), 55–69.
- Dyah Anggraini Wiradhirayu, M., & Husna, J. (2024). Dampak perbandingan sosial di Instagram terhadap *fear of missing out* dan kecemasan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Jejak Hukum Indonesia*, 1(2), 64–73.
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-esteem dan kepuasan hidup dengan *fear of missing out* pada remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 2(1), 60–76.
- Fatahillah, M. I., Rahayu, A. D., & Aziizah, S. S. (2025). Penyuluhan tren media sosial: Mengenali dan mengatasi *fear of missing out*. Aksi Kita: *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(5), 1487–1491.
- Fazria, N. (2024). *Fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial: Studi pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 2(3), 1193–1202.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2021). *Fear of missing out* as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 1–11.
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, F. B. (2024). Peran kecerdasan emosional dalam menghadapi *fear of missing out* pada remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 18(2), 185–203.
- Hidayat, Y., & Nasution, M. I. P. (2025). Fenomena *fear of missing out* di era digital: Dampaknya pada generasi Z. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(3), 1218–1228.
- Jannah, M. (2023). *Fenomena fear of missing out pada mahasiswa pendidikan agama Islam* (Tesis magister). UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Mahadewi, R. Y., Asmara, A. K., Kurniasari, B., & Sari, W. J. (2023). Fenomena *fear of missing out* pada mahasiswa berorganisasi. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(2), 77–86.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 8(3), 148–157.
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). Dampak sindrom *fear of missing out* terhadap interaksi sosial remaja. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54–60.
- Perdana, D. D., Widiyanti, & Gushevinalti. (2024). Fenomena *fear of missing out* pada generasi Z pengguna Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54–64.
- Putra, R. S., Pratama, S. R. P., Intania, C. P., Febriant, D., & Yuniar, N. (2025). Peningkatan kontrol diri untuk mengatasi *fear of missing out* melalui konseling multibudaya. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*, 4, 451–459.
- Putri, N. F., & Saraswati, P. (2023). *Fear of missing out* dan personal growth initiative pada mahasiswa. *Cognicia*, 11(2), 133–139.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). *Fear of missing out* (FoMO) and social media use: Associations with mental health. *Current Psychology*, 40, 1–9.
- Ruhmawati, A., & Muthi'ah, B. N. (2023). Fenomena *fear of missing out* pada perempuan: Antara identitas diri dan gaya hidup konsumtif. *Al-Zaytun: Jurnal Ilmu Sosial dan Hukum*, 3(4), 4694–4704.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions*. Academic Press.
- Sitio, G. A., et al. (2025). Analisis fenomena *fear of missing out* pada keputusan mahasiswa bergabung dalam organisasi. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 11(8), 161–170.
- 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. *International Journal of Information Management*, 59, 102339.
- Yunarti, D. P. (2024). Analisis dampak media sosial terhadap perilaku *fear of missing out* generasi milenial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 31–41.
- Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(2), 73–86.