

Dampak Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Nurul Qalby Suciati^{1*}

¹Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received March, 25, 2026

Revised April 01, 2026

Accepted April 10, 2026

Available online April 11, 2026

Kata Kunci:

Fear of Missing Out; Kesejahteraan Psikologis; Mahasiswa.

Keywords:

Fear of Missing Out; Psychological Well-Being; University Students;



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan
Insan Ghani Cendekia.

ABSTRAK

Perkembangan media sosial telah meningkatkan intensitas interaksi digital mahasiswa dan memunculkan fenomena Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan khawatir ketika individu merasa tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang sedang dialami orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak FoMO terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa serta strategi yang digunakan untuk mengatasinya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Informan penelitian merupakan mahasiswa aktif yang menggunakan media sosial secara intensif dan memiliki pengalaman terkait FoMO. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO ditandai oleh kebutuhan yang tinggi untuk selalu terhubung dengan media sosial, kecenderungan memeriksa notifikasi secara berulang, serta munculnya kecemasan ketika tidak dapat mengakses media sosial. Dampak FoMO terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa meliputi aspek emosional berupa kecemasan, kegelisahan, dan perasaan hampa; aspek kognitif berupa perbandingan sosial yang

berlebihan, rendah diri, dan menurunnya kepuasan hidup; aspek sosial berupa kesepian dan ketergantungan terhadap validasi sosial; serta aspek akademik berupa menurunnya konsentrasi belajar, produktivitas, dan kemampuan manajemen waktu. Penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa berupaya mengatasi FoMO melalui pembatasan penggunaan media sosial, digital detox, peningkatan aktivitas akademik dan keagamaan, serta memperkuat interaksi sosial secara langsung. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami mahasiswa, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the use of TikTok social media as an entertainment medium and the level of academic stress among university students. The rapid development of social media has made TikTok one of the platforms frequently used by students, both as a source of entertainment and as a way to reduce boredom caused by academic activities. However, uncontrolled TikTok use may also influence students' psychological conditions, including academic stress. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The research sample consisted of 24 university students who participated as respondents. Data were collected using questionnaires measuring TikTok use as an entertainment medium and academic stress levels. Data analysis was conducted through validity testing, reliability testing, descriptive statistics, normality testing, and hypothesis testing using Spearman Rank correlation analysis. The results showed that TikTok use as an entertainment medium was categorized as moderate, with a mean score of 31.21, while students' academic stress levels were also categorized as moderate, with a mean score of 35.29. The Spearman Rank correlation test resulted in a correlation coefficient of 0.269 with a significance value of 0.204 ($p > 0.05$). These findings indicate that there is no significant relationship between the use of TikTok as an entertainment medium and students' academic stress levels. Although the relationship direction is positive with a low correlation strength, TikTok use is not the main factor influencing students' academic stress. Other factors, such as academic workload, time management, learning motivation, and self-regulation ability, may have a greater role in determining students' academic stress levels.

*Corresponding author

E-mail addresses: nurulqalbysuciati@email.com

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan terhadap pola interaksi sosial masyarakat, terutama pada kelompok usia mahasiswa yang termasuk generasi digital. Kehadiran media sosial memungkinkan individu untuk memperoleh informasi secara cepat, membangun relasi sosial, serta mengikuti berbagai aktivitas yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menjadikan mahasiswa semakin terhubung dengan kehidupan sosial orang lain secara daring. Kondisi tersebut memunculkan fenomena psikologis baru yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan khawatir ketika individu merasa tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang sedang dinikmati oleh orang lain. Fenomena ini semakin banyak ditemukan pada kalangan mahasiswa karena tingginya kebutuhan akan keterhubungan sosial dan akses informasi yang berkelanjutan, (Li et al., 2021).

FoMO dipahami sebagai bentuk kecemasan sosial yang muncul ketika individu meyakini bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menarik dibandingkan dirinya. Perasaan tersebut mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial melalui media digital agar tidak kehilangan informasi terbaru. Karakteristik FoMO umumnya ditandai dengan keinginan yang kuat untuk selalu terhubung dengan media sosial, memeriksa notifikasi secara berulang, serta merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses platform digital dalam waktu tertentu. Intensitas perilaku tersebut menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan penggunaan teknologi, tetapi juga melibatkan aspek kebutuhan psikologis individu dalam menjalin hubungan sosial, (Dou et al., 2023).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami FoMO karena berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan kebutuhan untuk membangun identitas diri, memperluas jaringan sosial, serta memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Kehidupan akademik yang dinamis dan tingginya eksposur terhadap berbagai aktivitas teman sebaya melalui media sosial dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perbandingan sosial. Situasi tersebut membuat mahasiswa lebih mudah merasa tertinggal apabila tidak mengikuti tren, kegiatan, atau pencapaian yang ditampilkan oleh orang lain di ruang digital. Penelitian menunjukkan bahwa FoMO merupakan fenomena yang cukup umum ditemukan pada mahasiswa dan berkaitan dengan berbagai aspek kesehatan mental mereka, (Novianti & Yusuf, 2025).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa karena berkaitan dengan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan secara optimal. Konsep kesejahteraan psikologis tidak hanya merujuk pada ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu menghadapi tuntutan akademik maupun sosial secara lebih efektif. Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis dapat berdampak pada munculnya berbagai permasalahan emosional dan penurunan kualitas hidup, (Savitri, 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis. Individu yang mengalami FoMO dalam tingkat tinggi cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih rendah, meningkatnya perasaan cemas, serta munculnya tekanan psikologis akibat kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Paparan terhadap berbagai informasi mengenai keberhasilan, aktivitas sosial, dan pencapaian orang lain di media sosial dapat memunculkan perasaan tidak cukup baik terhadap diri sendiri. Akibatnya, individu mengalami kesulitan dalam mencapai kondisi psikologis yang sehat dan seimbang, (Piko et al., 2025).

Hubungan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan melalui kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan sosial secara terus-menerus. Media sosial sering kali menampilkan sisi terbaik kehidupan seseorang sehingga pengguna memperoleh gambaran yang tidak utuh mengenai realitas kehidupan orang lain. Paparan terhadap konten semacam ini dapat memunculkan persepsi bahwa kehidupan orang lain lebih menarik, lebih

sukses, atau lebih bahagia dibandingkan kehidupan dirinya sendiri. Persepsi tersebut berpotensi menurunkan kepuasan hidup dan meningkatkan tekanan psikologis pada mahasiswa yang memiliki tingkat FoMO tinggi, (Groenestein et al., 2024).

Konteks kehidupan mahasiswa saat ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas akademik maupun sosial. Informasi mengenai kegiatan kampus, organisasi, komunitas, hingga pergaulan sehari-hari banyak disebarluaskan melalui platform digital. Ketergantungan terhadap media sosial dalam memperoleh informasi sering kali membuat mahasiswa merasa perlu untuk selalu aktif dan terhubung. Kondisi tersebut berpotensi memperkuat pengalaman FoMO, terutama ketika mahasiswa melihat aktivitas yang tidak dapat mereka ikuti secara langsung. Dampak yang muncul tidak hanya berupa peningkatan penggunaan media sosial, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi emosional dan kesejahteraan psikologis mereka, (Novianti & Yusuf, 2025).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Indonesia menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa FoMO merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa, terutama pada masa ketika tuntutan akademik dan sosial berlangsung secara bersamaan, (Qudsyi & Fasya, 2024).

Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai FoMO dan kesejahteraan psikologis masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran hubungan antarvariabel. Pendekatan tersebut memberikan gambaran mengenai tingkat hubungan yang terjadi, tetapi belum mampu menjelaskan secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi FoMO serta bagaimana fenomena tersebut memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman yang lebih mendalam diperlukan agar dapat diketahui proses psikologis yang dialami mahasiswa ketika menghadapi tekanan untuk selalu terhubung dengan aktivitas sosial di media digital, (Savitri, 2019).

Kajian sistematis mengenai FoMO dan kesejahteraan digital juga menunjukkan bahwa fenomena tersebut menjadi salah satu tantangan psikologis utama pada era pascapandemi. Intensitas penggunaan media sosial yang meningkat menyebabkan individu lebih sering terpapar informasi mengenai aktivitas orang lain sehingga memperbesar peluang munculnya FoMO. Berbagai penelitian yang ditelaah dalam kajian sistematis menunjukkan bahwa FoMO berkorelasi dengan berbagai indikator kesejahteraan yang rendah, termasuk meningkatnya stres, kecemasan, dan menurunnya kualitas hidup. Temuan tersebut memperkuat pentingnya penelitian mengenai FoMO sebagai fenomena psikologis yang semakin relevan dalam kehidupan mahasiswa masa kini, (Groenestein et al., 2024).

Meskipun hubungan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis telah banyak diteliti menggunakan pendekatan kuantitatif, pemahaman mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi fenomena tersebut masih relatif terbatas. Pendekatan kuantitatif umumnya berfokus pada pengukuran tingkat hubungan antarvariabel sehingga belum mampu menggambarkan secara mendalam bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman FoMO, bentuk dampak yang dirasakan, serta strategi yang digunakan untuk mengatasinya. Pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman tersebut diperlukan agar diperoleh gambaran yang utuh mengenai dinamika psikologis yang dialami mahasiswa dalam kehidupan digital mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui pendekatan kualitatif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi FoMO, bentuk-bentuk dampak yang muncul terhadap kesejahteraan psikologis, serta upaya yang dilakukan untuk mengelola fenomena tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian psikologi digital dan menjadi dasar bagi penyusunan program intervensi yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di era media sosial.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi FoMO serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis pada konteks mahasiswa UIN Alauddin Makassar.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa terkait dampak Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kesejahteraan psikologis. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna, persepsi, dan pengalaman subjektif partisipan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna, persepsi, dan pengalaman subjektif partisipan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman fenomena sosial berdasarkan sudut pandang individu yang mengalaminya sehingga mampu menghasilkan deskripsi yang mendalam mengenai realitas yang diteliti. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini berupaya mengungkap pengalaman hidup mahasiswa yang mengalami FoMO serta dampaknya terhadap kondisi psikologis mereka secara komprehensif. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa penelitian kualitatif bertujuan memahami makna suatu fenomena berdasarkan perspektif individu yang mengalaminya secara langsung, (Putri & Santoso, 2024).

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari mahasiswa aktif UIN Alauddin Makassar yang memenuhi kriteria sebagai pengguna aktif media sosial dan pernah mengalami kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam kehidupan sehari-hari. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan partisipan secara sengaja berdasarkan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian. Penelitian ini melibatkan tiga mahasiswa perempuan berusia 20–21 tahun yang menggunakan media sosial dengan durasi rata-rata lebih dari empat jam per hari serta memiliki pengalaman terkait FoMO. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam yang berlangsung selama 20–30 menit bertujuan menggali pengalaman, perasaan, serta pandangan informan mengenai FoMO dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Observasi dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih kontekstual mengenai perilaku penggunaan media sosial informan, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian. Kombinasi ketiga teknik tersebut bertujuan menghasilkan data yang kaya, mendalam, dan sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif, (Supriatna et al., 2013).

Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan informasi yang diperoleh selama proses penelitian sehingga data yang relevan dengan fokus penelitian dapat diidentifikasi secara sistematis. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif untuk memudahkan proses interpretasi dan penemuan pola-pola tematik yang muncul dari pengalaman informan. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan melalui interpretasi terhadap temuan penelitian sehingga diperoleh pemahaman yang mendalam mengenai dampak FoMO terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik guna meningkatkan kredibilitas hasil penelitian. Prosedur tersebut sesuai dengan prinsip penelitian kualitatif yang menekankan ketelitian, kedalaman analisis, dan validitas temuan dalam memahami fenomena sosial secara holistik, (Supriatna et al., 2013).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan sekitar kampus Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar dan beberapa tempat tinggal mahasiswa berupa rumah kos yang berada di sekitar kawasan kampus. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang aktif menggunakan media sosial dalam aktivitas akademik maupun sosial. Lingkungan kampus dan kos menjadi ruang yang memungkinkan mahasiswa berinteraksi secara intens dengan media digital sehingga berpotensi mengalami Fear of Missing Out (FoMO).

Fenomena tersebut banyak ditemukan pada mahasiswa karena tingginya paparan media sosial yang mendorong munculnya kekhawatiran akan kehilangan informasi, pengalaman, atau aktivitas sosial yang sedang dialami orang lain, (ALMAYNIWATI & Rizal Kurniawan, 2024).

3.1 Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kebutuhan yang tinggi untuk selalu terhubung dengan media sosial. Aktivitas membuka media sosial dilakukan sejak bangun tidur, pada waktu istirahat, hingga menjelang tidur. Kebiasaan tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Intensitas penggunaan yang tinggi tidak hanya bertujuan memperoleh informasi akademik, tetapi juga untuk mengetahui aktivitas teman, perkembangan tren, dan berbagai peristiwa yang sedang ramai diperbincangkan. Kondisi tersebut mencerminkan karakteristik FoMO berupa kebutuhan untuk terus terhubung dengan lingkungan sosial melalui media digital. Temuan ini sejalan dengan hasil adaptasi instrumen SFOMOI versi Indonesia yang menjelaskan bahwa FoMO merupakan pengalaman psikologis yang sering terjadi pada mahasiswa akibat tingginya penggunaan media sosial, (Lubis & Nashori, 2024).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan memiliki kebiasaan membuka media sosial sejak bangun tidur hingga menjelang tidur. Salah satu informan mengungkapkan:

"Saya biasanya langsung buka Instagram atau WhatsApp setelah bangun tidur karena takut ada informasi penting atau aktivitas teman yang saya lewatkan." (Informan 1).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari mahasiswa dan memperlihatkan adanya kebutuhan untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial digital.

Mahasiswa juga menunjukkan kecenderungan merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial dalam beberapa waktu. Rasa gelisah muncul ketika terdapat kemungkinan informasi penting yang terlewat atau ketika tidak mengetahui aktivitas yang sedang dilakukan oleh teman sebaya. Pola tersebut menunjukkan bahwa FoMO bukan sekadar kebiasaan menggunakan media sosial, melainkan kondisi psikologis yang ditandai dengan kekhawatiran kehilangan pengalaman berharga yang dimiliki orang lain. Keadaan ini memperlihatkan adanya kebutuhan kuat untuk mempertahankan keterhubungan sosial dan memperoleh rasa aman melalui akses informasi yang berkelanjutan, (Shafira Daffanur et al., 2024).

Perilaku memeriksa notifikasi dan aktivitas teman secara berulang juga ditemukan sebagai gambaran FoMO pada mahasiswa. Aktivitas tersebut dilakukan untuk memastikan bahwa individu tidak tertinggal informasi maupun percakapan yang terjadi di lingkungan sosialnya. Pola ini menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai sarana pemantauan sosial yang memungkinkan mahasiswa mengetahui berbagai aktivitas orang lain secara cepat. Semakin tinggi kebutuhan untuk melakukan pemantauan tersebut, semakin besar pula kecenderungan FoMO yang dialami mahasiswa. Temuan ini mendukung penelitian Hikmah dan Duryati (2021) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat FoMO tinggi cenderung memiliki keterikatan yang lebih besar terhadap aktivitas media sosial, (Hammi & Kholifah, 2024).

FoMO pada mahasiswa muncul karena kebutuhan untuk mempertahankan hubungan sosial dan memperoleh rasa keterhubungan dengan kelompok sebayanya. Media sosial menyediakan akses tanpa batas terhadap berbagai informasi sehingga mahasiswa merasa perlu terus terhubung agar tidak tertinggal perkembangan yang terjadi di lingkungan sosialnya. Ketika akses tersebut terhambat, muncul perasaan cemas dan tidak nyaman yang menjadi ciri utama FoMO. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi sarana untuk memenuhi kebutuhan psikologis akan penerimaan dan keterhubungan sosial, (Isnaini & Triyono, 2021).

3.2 Dampak FoMo terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

1) Dampak Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memunculkan berbagai respons emosional negatif berupa kecemasan, kegelisahan, dan perasaan hampa setelah menggunakan media sosial dalam waktu yang lama. Mahasiswa merasa takut tertinggal informasi yang sedang berkembang sehingga muncul dorongan untuk terus memeriksa media sosial. Keadaan tersebut mengakibatkan individu sulit memperoleh ketenangan karena perhatian mereka selalu tertuju pada aktivitas yang terjadi di dunia digital. Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO dapat mengganggu keseimbangan emosional mahasiswa dan menurunkan kualitas kesejahteraan psikologis yang dimiliki, (Qudsyi & Fasya, 2024).

2) Dampak Kognitif

Aspek kognitif yang muncul dalam penelitian ini ditandai oleh kecenderungan mahasiswa membandingkan dirinya dengan orang lain setelah melihat unggahan di media sosial. Perbandingan sosial tersebut memunculkan rasa minder, kurang percaya diri, dan perasaan bahwa kehidupan orang lain lebih menarik dibandingkan kehidupannya sendiri. Proses perbandingan yang berlangsung secara terus-menerus dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya sehingga menurunkan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmah dan Qudsyi (2024) yang menemukan bahwa FoMO memiliki hubungan negatif dengan kepuasan hidup mahasiswa. (Qudsyi & Fasya, 2024)

Hal serupa diungkapkan oleh informan lain:

"Saya sering membandingkan diri dengan teman-teman yang terlihat lebih sukses di media sosial, sehingga kadang merasa kurang percaya diri." (Informan 2).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa FoMO mendorong munculnya perbandingan sosial yang berlebihan dan memengaruhi cara mahasiswa menilai dirinya sendiri.

3) Dampak Sosial

Dampak sosial terlihat dari munculnya perasaan kesepian meskipun mahasiswa memiliki banyak hubungan pertemanan di media sosial. Koneksi digital yang luas tidak selalu mampu memenuhi kebutuhan akan kedekatan emosional dan hubungan yang bermakna. Mahasiswa cenderung lebih banyak mengamati aktivitas orang lain dibandingkan membangun interaksi yang mendalam dalam kehidupan nyata. Kondisi tersebut menyebabkan individu tetap merasa terisolasi walaupun secara virtual terhubung dengan banyak orang. Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial mahasiswa dan berkontribusi terhadap menurunnya kesejahteraan psikologis, (Qudsyi & Fasya, 2024).

FoMO juga mendorong munculnya ketergantungan terhadap validasi sosial. Mahasiswa sering menjadikan respons orang lain terhadap unggahan mereka sebagai indikator penerimaan sosial. Keinginan untuk memperoleh perhatian, komentar, atau apresiasi dari lingkungan sosial dapat meningkatkan keterikatan individu terhadap media sosial. Ketika respons yang diperoleh tidak sesuai harapan, mahasiswa berpotensi mengalami kekecewaan dan penurunan kepuasan terhadap dirinya sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial sekaligus meningkatkan ketergantungan psikologis terhadap media sosial, (Maulida, 2025).

4) Akademik

FoMO juga berdampak pada aktivitas akademik mahasiswa. Dorongan untuk terus memeriksa media sosial menyebabkan perhatian mahasiswa mudah teralihkan dari tugas dan kegiatan belajar. Waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas akademik sering kali berkurang karena digunakan untuk mengakses media sosial secara berulang. Kondisi tersebut dapat menurunkan produktivitas belajar, mengganggu manajemen waktu, dan mengurangi keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan *learning disengagement* atau menurunnya keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas belajar akibat distraksi penggunaan media sosial, (Rahmah et al., 2026).

Gangguan manajemen waktu juga menjadi salah satu konsekuensi dari FoMO. Mahasiswa sering menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan ketika menggunakan media sosial. Aktivitas memeriksa notifikasi, menonton video pendek, dan melihat unggahan teman berlangsung secara berulang sehingga mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau beristirahat. Kondisi ini menunjukkan bahwa FoMO berpotensi menghambat kemampuan mahasiswa dalam mengatur prioritas kegiatan sehari-hari, (Shafira Daffanur et al., 2024).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa FoMO berdampak pada berbagai dimensi kesejahteraan psikologis mahasiswa, meliputi aspek emosional, kognitif, sosial, dan akademik. Kecemasan yang muncul akibat ketakutan tertinggal informasi berkembang menjadi perasaan hampa, rendah diri, dan kesepian mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, ketidakpuasan hidup, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan kualitas hubungan sosial. Kondisi tersebut diperkuat oleh kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang berlebihan melalui media sosial. Hasil penelitian ini mendukung temuan Qudsyi dan Fasya yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara FoMO dan *psychological well-being*, sehingga semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya, (Qudsyi & Fasya, 2024).

3.3 Strategi Mahasiswa dalam Mengatasi FoMO

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menyadari adanya dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga berupaya melakukan berbagai strategi untuk mengendalikan FoMO. Strategi yang paling umum dilakukan adalah membatasi waktu penggunaan media sosial. Mahasiswa mulai mengurangi frekuensi membuka aplikasi tertentu dan berusaha menggunakan media sosial hanya ketika diperlukan. Upaya tersebut dilakukan untuk mengurangi kecenderungan memeriksa informasi secara berulang yang selama ini menjadi pemicu munculnya FoMO, (Maulida, 2025).

Strategi lain yang ditemukan adalah melakukan *digital detox* atau mengurangi keterlibatan dalam aktivitas digital untuk sementara waktu. Mahasiswa memilih menjauh dari media sosial ketika merasa penggunaannya mulai mengganggu aktivitas sehari-hari. Praktik ini membantu individu memperoleh ruang untuk beristirahat dari berbagai arus informasi yang terus-menerus diterima melalui media sosial. Pengurangan paparan informasi terbukti membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan psikologis dalam menjalani aktivitas sehari-hari, (Maulida, 2025).

Mahasiswa juga berupaya mengalihkan perhatian pada aktivitas akademik dan kegiatan positif lainnya. Keterlibatan dalam organisasi, penyelesaian tugas kuliah, kegiatan keagamaan, maupun aktivitas pengembangan diri menjadi cara yang digunakan untuk mengurangi fokus terhadap media sosial. Strategi ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa memiliki aktivitas yang bermakna dan tujuan yang jelas, kecenderungan untuk terus memantau kehidupan orang lain menjadi berkurang. Aktivitas yang produktif membantu mahasiswa membangun kepuasan terhadap kehidupannya sendiri sehingga tidak lagi bergantung pada validasi sosial yang diperoleh melalui media sosial, (Hammi & Kholifah, 2024).

Peningkatan interaksi sosial secara langsung juga menjadi strategi yang banyak dipilih oleh mahasiswa. Hubungan tatap muka dinilai mampu memberikan kedekatan emosional yang lebih kuat dibandingkan interaksi melalui media sosial. Mahasiswa yang lebih sering berinteraksi secara langsung dengan teman, keluarga, maupun lingkungan kampus cenderung memiliki rasa keterhubungan sosial yang lebih baik. Kondisi ini membantu mengurangi kebutuhan untuk terus mencari informasi mengenai kehidupan orang lain melalui media sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan sosial yang berkualitas merupakan faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa mengendalikan FoMO dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, (Maulida, 2025).

Kesadaran diri menjadi faktor utama yang mendukung keberhasilan berbagai strategi tersebut. Mahasiswa yang mampu mengenali dampak negatif penggunaan media sosial cenderung lebih mudah mengembangkan perilaku digital yang sehat. Kesadaran terhadap pentingnya

menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata memungkinkan mahasiswa mengelola FoMO secara lebih adaptif. Kemampuan ini pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan, (Maulida, 2025).

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa FoMO merupakan fenomena yang cukup sering dialami mahasiswa sebagai akibat dari tingginya intensitas penggunaan media sosial. Mahasiswa menunjukkan kebutuhan yang kuat untuk selalu terhubung dengan informasi dan aktivitas sosial yang terjadi di lingkungan digital. Kondisi tersebut ditandai dengan kebiasaan memeriksa media sosial secara berulang, rasa gelisah ketika tidak dapat mengakses media sosial, serta kekhawatiran akan tertinggal informasi atau pengalaman yang sedang dialami orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memberikan dampak negatif terhadap berbagai aspek kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pada aspek emosional, FoMO menimbulkan kecemasan, kegelisahan, dan perasaan hampa akibat dorongan untuk terus mengikuti perkembangan di media sosial. Pada aspek kognitif, mahasiswa cenderung melakukan perbandingan sosial yang berlebihan sehingga memunculkan rasa minder, kurang percaya diri, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Pada aspek sosial, FoMO menyebabkan munculnya perasaan kesepian meskipun mahasiswa memiliki banyak koneksi di media sosial serta meningkatkan ketergantungan terhadap validasi sosial dari orang lain. Selain itu, FoMO juga berdampak pada aspek akademik berupa menurunnya konsentrasi belajar, terganggunya manajemen waktu, dan berkurangnya produktivitas akademik akibat distraksi penggunaan media sosial.

Penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa telah berupaya mengatasi FoMO melalui berbagai strategi, seperti membatasi penggunaan media sosial, melakukan *digital detox*, meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas akademik dan kegiatan positif lainnya, serta memperkuat interaksi sosial secara langsung. Keberhasilan strategi tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat kesadaran diri mahasiswa dalam memahami dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, kemampuan mengelola FoMO secara adaptif dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran, bagi mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dalam menggunakan media sosial secara bijak dan seimbang. Pengaturan waktu penggunaan media sosial, pengurangan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta peningkatan keterlibatan dalam aktivitas akademik, sosial, dan keagamaan dapat membantu mengurangi kecenderungan FoMO dan menjaga kesejahteraan psikologis. Dan diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dalam menggunakan media sosial secara bijak dan seimbang. Pengaturan waktu penggunaan media sosial, pengurangan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta peningkatan keterlibatan dalam aktivitas akademik, sosial, dan keagamaan dapat membantu mengurangi kecenderungan FoMO dan menjaga kesejahteraan psikologis.

Perguruan tinggi perlu mengembangkan program edukasi mengenai kesehatan mental digital (*digital well-being*) melalui seminar, pelatihan, maupun layanan konseling. Program tersebut dapat membantu mahasiswa memahami dampak FoMO serta mengembangkan strategi pengelolaan media sosial yang lebih sehat dan produktif.

Konselor diharapkan dapat memberikan layanan konseling preventif maupun kuratif terkait permasalahan FoMO yang dialami mahasiswa. Pendekatan konseling yang berorientasi pada penguatan konsep diri, pengelolaan emosi, peningkatan rasa syukur, serta pengembangan kesadaran spiritual dapat menjadi alternatif dalam membantu mahasiswa mengatasi dampak negatif FoMO.

Orang tua serta lingkungan sosial mahasiswa diharapkan memberikan dukungan emosional yang positif dan membangun komunikasi yang baik. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu mahasiswa mengurangi ketergantungan terhadap validasi yang diperoleh melalui media sosial serta meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah informan yang terlibat masih terbatas dan hanya berasal dari mahasiswa UIN Alauddin Makassar sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan kondisi seluruh mahasiswa di Indonesia. Kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi yang berfokus pada pengalaman subjektif informan sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan informan yang lebih beragam serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak FoMO terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dosen yang telah membimbing dan memberikan arahan, masukan yang sangat berarti selama proses penelitian dan penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh teman-teman yang telah memberikan dukungan, semangat dan bantuan yang tulus juga diberikan kepada para informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. DAFTAR PUSTAKA

- ALMAYNIWATI, & Rizal Kurniawan. (2024). Pengaruh Social Comparison Terhadap Fear of Missing Out Pada Mahasiswa di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(4), 132–140. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i4.149>
- Dou, F., Li, Q., Li, X., Li, Q., & Wang, M. (2023). Impact of perceived social support on fear of missing out (FoMO): A moderated mediation model. *Current Psychology*, 42(1), 63–72. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01404-4>
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological wellbeing: A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLoS ONE*, 19(10 October), 1–29. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Hammi, I. M. F., & Kholifah, N. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) Ditinjau dari Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 289–301. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5526>
- Isnaini, L. A., & Triyono. (2021). Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Anfusina*, 4(1), 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.24042/ajp.v4i1.13210>
- Li, Y. Y., Huang, Y. T., & Dou, K. (2021). Validation and psychometric properties of the chinese version of the fear of missing out scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189896>
- Lubis, S. N. J., & Nashori, F. (2024). Regulasi diri dan Fear Of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 10(1), 1–12. <https://ojs.unm.ac.id/talenta/article/view/61459>
- Maulida, F. (2025). Peran Fear of Missing Out (FoMO) dan Regulasi Emosi untuk Memprediksi Kesejahteraan Psikologis pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Diversita*, 11(1), 110–118. <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.14707>
- Novianti, H., & Yusuf, S. (2025). The digital dilemma: analyzing the psychological impact of fear of missing out (FoMO) among university students in Cirebon. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 12(1), 103–112. <https://doi.org/10.24042/rsx8hp13>
- Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (2025). Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*, 253(January), 104771. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>

- Putri, A., & Santoso, B. (2024). Jurnal Pendidikan Integratif Jurnal Pendidikan Integratif. *Jurnal Pendidikan Integratif*, 5(3), 115–122. <https://repository-penerbitlitnus.co.id/id/eprint/463>
- Qudsyi, H., & Fasya, S. (2024). *Fear Of Missing Out and Psychological Well-Being Among Final-Year Undergraduate University Students in Indonesia*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-7-2023.2343374>
- Rahmah, R., Aprilia, E. D., Sulistyani, A., & Amna, Z. (2026). *Fear of Missing Out (FoMO) and Learning Disengagement in College Students*. 12(2024). <https://doi.org/10.22146/gamajop.89151>
- Savitri, J. A. (2019). Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>
- Shafira Daffanur, Basaria, D., & Anggraini, A. (2024). Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kesejahteraan Psikologi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(2), 925–936. <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i2.1287>
- Supriatna, A., Sunarsi, D., & Permatasari, R. I. (2013). *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*. PT Literasi Nusantara Abadi Grup. <https://repository-penerbitlitnus.co.id/id/eprint/463>