KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik (JMIA)
Vol.3, No.6 Desember 2026
e-ISSN: 3032-7377, p-ISSN : 3032-7385, Hal 93-105
DOI : https://doi.org/10.61722/jmia.v3i6.13409

PENGALAMAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA UIN SALATIGA: STUDI FENOMENOLOGI DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING

Syifa Nurrahma
UIN Salatiga
Anisa Asmahani
UIN Salatiga
Aulia Firmanda
UIN Salatiga
Jl. Lingkar Salatiga Km. 2, Pulutan, Sidorejo, Kota Salatiga
Email : syifanurrahma687@gmail.com

Abstrak Penelitian ini dilatar belakangi oleh meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa yang dapat memunculkan fenomena Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan takut tertinggal informasi, pengalaman, aktivitas, maupun tren yang sedang diikuti orang lain. Kondisi tersebut dapat mendorong mahasiswa untuk terus memantau media sosial dan membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa dalam mengalami FoMO, faktor-faktor yang memengaruhinya, dampak yang ditimbulkan, serta strategi yang dilakukan untuk mengatasinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Informan ditentukan melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria mahasiswa aktif UIN Salatiga yang aktif menggunakan media sosial, pernah mengalami FoMO, dan bersedia memberikan informasi mengenai pengalamannya. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi. Analisis data menggunakan metode Colaizzi untuk mengidentifikasi makna pengalaman informan berdasarkan tema-tema yang ditemukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO dialami mahasiswa melalui dorongan untuk mengetahui informasi terbaru, mengikuti tren, dan tidak tertinggal dari aktivitas teman sebaya. Faktor yang memengaruhi meliputi penggunaan media sosial, rasa ingin tahu, gengsi, perkembangan zaman, dan perbandingan sosial. Pengalaman tersebut dapat menimbulkan rasa iri, khawatir, serta keinginan untuk selalu mengikuti perkembangan lingkungan. Meskipun demikian, dampaknya terhadap aktivitas akademik dan kondisi emosional berbeda pada setiap mahasiswa. Mahasiswa mengatasinya dengan bersikap selektif terhadap informasi, memeriksa kebenaran berita, dan mempertimbangkan manfaat tren sebelum mengikutinya.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*;Media Sosial;Pengalaman.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital menjadikan perubahan besar dalam tatanan kehidupan mahasiswa saat ini. Perubahan ini tidak hanya sekadar soal pembaruan perangkat keras maupun lunak, tetapi juga mengubah pola pikir, kebiasaan kerja, proses belajar, hingga cara berinteraksi sehari-hari (Maesarah et al., 2026). Salah satu bentuk teknologi digital yang digunakan oleh mahasiswa ialah *handphone* untuk bermedia sosial. Media sosial memegang peranan krusial dalam mempercepat pembentukan serta penyebaran beragam tren digital yang memengaruhi dinamika sosial masyarakat, terutama di kalangan generasi muda Indonesia saat ini (Rasmita et al., 2024). Munculnya media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, Telegram, dan berbagai

Naskah Masuk: 04 November 2026; Revisi: 05 November 2026; Diterima: 06 November 2026; Terbit: 17 November 2026

platform lainnya yang memungkinkan mahasiswa mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh orang lain secara cepat dan terus menerus. Di sisi lain, Media sosial memberikan berbagai manfaat bagi mahasiswa, yaitu dapat memudahkan mahasiswa untuk memperoleh informasi mengenai aktivitas, pencapaian, dan gaya hidup orang lain. Namun penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membuka ruang bagi seorang individu untuk dapat membandingkan dirinya dengan gambaran kehidupan orang lain yang tampak lebih ideal. Fenomena ini sering kali memicu terjadinya *Fear of Missing Out* (FOMO), yang di mana ketakutan akan tertinggal informasi terkini berujung pada timbulnya rasa cemas, tidak percaya diri, hingga penurunan kesehatan mental seorang individu (Rasmita et al., 2024).

Menurut Przybylski, *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kondisi psikologis ketika seseorang merasa khawatir karena tertinggal suatu momen, aktivitas, maupun interaksi sosial yang sedang terjadi atau berlangsung. Kecemasan tersebut muncul dari persepsi bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman berharga yang tidak dimiliki oleh mereka. Alhasil, muncul dorongan kuat dalam diri individu untuk terus terhubung dengan setiap aktivitas orang lain di dunia maya, yang pada akhirnya berdampak pada krisis kepercayaan diri hingga penurunan kesehatan mental. FOMO dapat ditandai dengan keinginan untuk tetep terhubung secara terus-menerus dengan segala sesuatu aktifitas yang dilakukan orang lain agar tidak tertinggal (Fitri et al., 2024), khususnya melalui media sosial. Di kalangan mahasiswa, FOMO sering kali terjadi dikarenakan ketika menyaksikan teman sebaya berpartisipasi dalam suatu kegiatan, berkumpul bersama, merayakan pencapaian tertentu, atau menikmati momen yang tidak sempat mereka rasakan sendiri, dan juga tren dalam aplikasi TikTok yang mereka ikuti. Maka FOMO dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk psikologis, relasi sosial, hingga performa akademik. Seorang individu yang terjebak dalam kondisi ini rentan dibayangi rasa cemas, tekanan stres, dan ketidakpuasan atas alur hidupnya sendiri (Nugrahanto, 2023)

Sebagian besar penelitian terdahulu mendudukkan isu FoMO pada mahasiswa dalam penelitian kuantitatif berbasis uji variabel. Meskipun demikian, penelitian mengenai pemahaman mendalam terkait realitas subjektif dan pemaknaan personal mahasiswa mengalami FoMO masih belum banyak dilakukan dalam studi-studi terdahulu. Khalbi dan Suud, 2025, telah menggunakan pendekatan fenomenologis yang digunakan untuk memahami pengalaman FOMO pada mahasiswa Muslim Yogyakarta, khususnya terhadap penyelesaian tugas akhir. Temuan penelitian tersebut membuktikan bahwa pendekatan fenomenologis sangat efektif untuk menggali pengalaman subjektif individu. Namun demikian, eksplorasi mendalam yang mendudukkan isu FOMO dalam kerangka pemikiran bimbingan dan konseling masih menyisakan ruang penelusuran yang amat luas (Kurnia, 2024)

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas FoMO melalui pendekatan psikologis, sosial, dan perilaku penggunaan teknologi digital. Kajian terdahulu berfokus pada hubungan FoMO dengan intensitas penggunaan media sosial, motivasi individu, kebutuhan psikologis dasar, kecemasan, serta kesejahteraan psikologis (Miranda & Nurullah, 2026). Sebagian penelitian juga mengembangkan instrumen pengukuran untuk mengetahui tingkat FoMO dan faktor-faktor yang memengaruhinya (Komala & Rafiyah, 2022). Hasil penelitian tersebut memberikan pemahaman bahwa pengalaman FoMO dapat berkaitan dengan rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis, ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Penelitian lain mulai menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman individu dalam menghadapi tekanan sosial di lingkungan digital. Meskipun demikian, pembahasan mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai FoMO, khususnya dalam kehidupan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi Islam, masih memerlukan perhatian lebih lanjut (Puspitasari et al., 2025)

Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang tidak hanya mengukur tingkat FoMO atau mengidentifikasi hubungan antarvariabel, tetapi juga memahami bagaimana mahasiswa mengalami fenomena tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Mayasari & Nurrahmi, 2023). Setiap mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda dalam menghadapi perkembangan informasi, aktivitas sosial, dan pencapaian teman sebaya. Sebagian mahasiswa mungkin merasa cemas ketika tidak mengikuti kegiatan tertentu, sementara mahasiswa lainnya mengalami dorongan untuk terus memantau media sosial karena takut kehilangan informasi penting (Nurfadilla et al., 2024). Perbedaan pengalaman tersebut dapat dipengaruhi oleh kebutuhan penerimaan sosial, kepercayaan diri, konsep diri, kemampuan mengendalikan emosi, serta pola interaksi dengan lingkungan. Oleh karena itu, pengalaman personal mahasiswa perlu digali secara mendalam agar diperoleh pemahaman mengenai situasi yang memunculkan FoMO, perasaan yang menyertainya, perilaku yang dilakukan, serta cara individu mengatasi kondisi tersebut (Intan et al., 2024)

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, fenomena FOMO ini dapat mempengaruhi kondisi psikologis, sosial, dan akademik mahasiswa. Individu yang mengalami FOMO cenderung memiliki kebutuhan untuk selalu terkoneksi dengan media sosial agar tetap "*up to date*" dengan lingkungan sekitar (Kusumaningrum, 2026). Hal ini dapat menyebabkan kecemasan berlebihan, tekanan sosial, hingga penurunan fokus dalam kegiatan akademik. Sebagai mahasiswa yang diharapkan mampu mengelola emosi, waktu, dan prioritas. FoMO dapat menjadi tantangan yang serius terutama dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan pribadi (Nurfadilla et al., 2024).

Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga menjadi konteks yang relevan untuk mengkaji fenomena tersebut karena kehidupan mahasiswa berlangsung dalam lingkungan akademik dan sosial yang mempertemukan individu dengan beragam latar belakang, aktivitas organisasi, pergaulan, tuntutan perkuliahan, serta pencapaian personal. Interaksi tersebut memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan sosial dan akademik, tetapi sekaligus dapat memunculkan tekanan untuk mengikuti aktivitas orang lain. Paparan terhadap unggahan mengenai prestasi akademik, kegiatan organisasi, perjalanan, pertemanan, maupun pencapaian pribadi dapat menimbulkan perbandingan sosial. Mahasiswa yang merasa kehidupannya tidak sejalan dengan apa yang ditampilkan orang lain berpotensi mengalami ketidakpuasan, kecemasan, dan perasaan tertinggal. Persoalan ini penting diperhatikan karena pengalaman FoMO tidak selalu terlihat melalui perilaku penggunaan media sosial, tetapi juga dapat dirasakan secara emosional dan memengaruhi cara mahasiswa memandang dirinya sendiri maupun lingkungan sosialnya (Pesatnya & Fomo, 2025)

Penelitian ini menawarkan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman Fear of Missing Out pada mahasiswa UIN Salatiga berdasarkan pengalaman yang benar-benar mereka alami. Pendekatan fenomenologi memungkinkan penggalian makna subjektif melalui cerita, perasaan, pemikiran, dan tindakan mahasiswa ketika menghadapi situasi yang memunculkan FoMO. Fokus penelitian tidak hanya diarahkan pada penggunaan media sosial, tetapi juga mencakup pengalaman membandingkan diri, kekhawatiran tertinggal informasi, kebutuhan memperoleh pengakuan, perasaan tidak dilibatkan dalam lingkungan pertemanan, serta upaya mengatasi tekanan tersebut. Perspektif bimbingan dan konseling digunakan untuk menganalisis pengalaman tersebut dalam kaitannya dengan perkembangan pribadi dan sosial mahasiswa. Hal ini penting karena layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berorientasi pada penanganan permasalahan, tetapi juga membantu individu mengembangkan kesadaran diri, penerimaan diri, regulasi emosi, keterampilan sosial, dan kemampuan mengambil keputusan secara tepat.

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengalaman *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa melalui pendekatan fenomenologi dalam sudut pandang bimbingan dan konseling. Manfaat dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling sekaligus menjadi pijakan dalam merumuskan layanan intervensi yang responsif terhadap isu dinamika media sosial mahasiswa saat ini.

KAJIAN TEORI

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan perasaan khawatir, cemas, atau takut ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman, aktivitas, maupun informasi yang

sedang diperoleh orang lain. FoMO sebagai kekhawatiran yang muncul karena orang lain mungkin memiliki pengalaman menyenangkan ketika individu tidak terlibat di dalamnya. Kondisi tersebut mendorong seseorang untuk terus mengetahui aktivitas orang lain, khususnya melalui media sosial, agar tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya (Bekmam, 2022)

Pada mahasiswa, FoMO dapat muncul melalui kebiasaan memeriksa media sosial secara berulang, membandingkan kehidupan pribadi dengan pencapaian teman, serta merasa gelisah ketika tidak mengetahui perkembangan informasi terbaru. FoMO berkaitan dengan penggunaan media sosial dan kebutuhan individu untuk tetap terhubung dengan aktivitas sosial (Daffanur et al., 2025). Selain itu, FoMO memiliki keterkaitan dengan penggunaan teknologi digital yang bermasalah dan kondisi psikologis individu (Yanzhuri, 2025)

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, FoMO perlu dipahami sebagai pengalaman psikologis yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, konsep diri, kebutuhan sosial, dan kemampuan mengendalikan perilaku. Layanan bimbingan dan konseling berperan membantu mahasiswa mengenali pemicu kecemasan, membangun penerimaan diri, meningkatkan kesadaran dalam menggunakan media sosial, serta mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan. Dengan demikian, kajian fenomenologis terhadap pengalaman FoMO pada mahasiswa UIN Salatiga diarahkan untuk memahami makna pengalaman subjektif, bentuk perilaku, faktor pemicu, dan dampaknya terhadap kehidupan akademik maupun sosial mahasiswa

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Metode fenomenologi dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana pengalaman mahasiswa terkait *Fear of Missing Out* (FoMO). Subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling,* yaitu penentuan informan sesuai dengan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan dari penelitian (Sugiyono, 2026). Kriteria informan dapat meliputi mahasiswa aktif di UIN Salatiga yang aktif dalam bermedia sosial, pernah mengalami perasaan takut ketinggalan aktifitas yang sedang dilakukan oleh orang lain, merasa bahwa harus atau wajib mengikuti aktifitas yang sedang naik daun *(trend)*oleh orang lain, dan bersedia untuk memberikan informasi pengalaman yang pernah dialami.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, dan observasi. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman informan terkait fenomena FoMO secara mendalam. Pengumpulan data berfokus pada kemunculan awal terjadinya FoMO, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dinamika emosional dan perilaku yang menyertai, serta strategi yang diterapkan informan untuk mengatasi kondisi tersebut. Sumber data diperoleh dari data primer secara langsung dari informan penelitian. Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode yang dikembangkan oleh Collaizi (Leswarie et al., 2025).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bagian hasil dan pembahasan menyajikan temuan penelitian mengenai pengalaman Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa UIN Salatiga berdasarkan hasil wawancara dengan para informan. Temuan penelitian menggambarkan pengalaman mahasiswa dalam mengenali dan mengalami FoMO, mulai dari awal kemunculannya, penggunaan media sosial, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, hingga respons emosional dan perilaku yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Setiap pengalaman informan menunjukkan adanya perbedaan dalam memahami, merasakan, dan menghadapi FoMO sesuai dengan situasi serta lingkungan sosial masing-masing.

Awal kemunculan FoMO yaitu informan yang mulai menyadari bahwa FoMO sejak semester pertama perkuliahan. Informan mengamati bahwa sejumlah teman sekelasnya aktif mengikuti organisasi dan memiliki teman dekat yang tertentu. Aplikasi tiktok menjadi salah satu sumber utama munculnya perasaan tersebut karena informan sering melihat unggahan mengenai aktivitas sosial teman-temannya, seperti sering berkumpul di berbagai tempat. Gambaran tersebut kemudian munculnya kecenderungan untuk membandingkan kehidupan sosialnya dengan kehidupan orang lain. Hal tersebut diungkapkan oleh informan ANS: *"Waktu semester satu kuliah itu saya sering merasa minder sama teman-teman. Soalnya saya lihat teman-teman sudah banyak yang ikut organisasi, sudah punya circle sendiri, dan kelihatannya mereka juga gampang akrab satu sama lain. Pemicunya sebenarnya lebih sering dari Instagram. Saya suka scroll Instagram, terus lihat mereka pada hangout, misalnya di Kopi Tiam, di Rawa, atau tempat-tempat lain. Dari situ saya jadi kepikiran sendiri, kayak merasa kok mereka sudah punya teman dan kegiatan masing-masing, sedangkan saya merasa belum seperti mereka. Kadang akhirnya saya jadi membandingkan diri sendiri dengan mereka."*

Hal tersebut diungkapkan oleh informan AI yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial sehari-hari lebih banyak dimanfaatkan sebagai hiburan dan membaca berita yang sedang viral, khususnya melalui aplikasi X. AI memaknai Fear of Missing Out (FoMO) sebagai perilaku meniru sikap, gaya, dan budaya tanpa mengetahui apakah sesuatu tersebut layak untuk diikuti

atau tidak. Pengalaman FoMO sering dirasakan ketika dirinya sedang sibuk dan jarang membuka berita di X sehingga tertinggal banyak informasi. Ketika kembali membuka media sosial, AI berusaha mencari tahu asal-usul berita tersebut. Namun, karena khawatir informasi semakin tertimbun oleh berita lain, AI terkadang tetap memberikan opini meskipun belum sepenuhnya mengetahui kebenarannya. Hal tersebut diungkapkan oleh informan AI:

"Saya suka menggunakan media sosial sebagai hiburan, dan juga saya suka membaca berita-berita yang sedang viral di X. Menurut saya, FoMO itu perilaku meniru sikap, gaya, budaya tanpa mengetahui itu memang layak diikuti atau tidak, atau asal ikut-ikutan. Saya sering mengalaminya ketika sedang sibuk dan jarang membuka berita di X. Ketika membuka kembali, ternyata sudah banyak berita yang saya ketinggalan. Biasanya saya mencari tahu asal-usulnya, tetapi karena takut tertimbun berita lain, saya tetap ikut beropini. Kalau memang opini saya salah atau benar, pasti nanti ada yang memberikan komentar. Dari situlah saya mengetahui valid atau tidaknya berita yang saya bagikan."

AI juga menjelaskan bahwa pengalaman FoMO terakhir dirasakan sekitar tiga sampai empat bulan sebelumnya. Ketika melihat unggahan orang lain mengenai pencapaian atau kesenangan, terkadang muncul perasaan iri dan keinginan untuk mengalami hal serupa. Menurutnya, gengsi dan perkembangan zaman menjadi faktor yang memengaruhi munculnya FoMO. Meskipun demikian, AI merasa kondisi tersebut tidak terlalu mengganggu aktivitas akademik maupun emosional karena dirinya masih mampu memilah tren yang ingin diikuti. AI juga terkadang ingin mengetahui suatu informasi lebih dahulu dibandingkan teman-temannya dan merasa sedikit bangga ketika tidak tertinggal tren. Untuk mengatasi FoMO, AI berusaha mencari tahu lebih dalam mengenai sesuatu yang akan diikuti, terutama dengan mempertimbangkan dampak positif dan negatifnya. AI juga mengungkapkan bahwa pengalaman tersebut membuatnya lebih memahami karakter, sifat, dan latar belakang orang lain. AI pernah mendiskusikan fenomena FoMO dalam sebuah seminar karena tidak setuju apabila FoMO selalu dianggap negatif. Menurutnya, FoMO juga dapat memberikan pengaruh positif apabila sesuatu yang diikuti benar dan valid. AI berpendapat bahwa layanan bimbingan klasikal dapat membantu mahasiswa menghadapi FoMO.

Hal tersebut juga diungkapkan oleh informan RA yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial sehari-hari lebih banyak dilakukan untuk mencari hiburan dan mengikuti berbagai informasi yang sedang ramai diperbincangkan. RA memaknai FoMO sebagai perilaku mengikuti sesuatu yang sedang populer karena tidak ingin dianggap tertinggal dari orang lain. RA menceritakan bahwa dirinya pernah merasa khawatir ketika tidak mengetahui informasi yang sedang dibicarakan teman-temannya. Ketika melihat banyak orang mengikuti suatu tren, RA

terkadang terdorong untuk mencari tahu dan mencoba hal yang sama. Hal tersebut diungkapkan oleh informan RA:

"Saya biasanya menggunakan media sosial untuk hiburan dan melihat informasi yang sedang ramai. Kalau ada sesuatu yang sedang tren dan banyak teman membicarakannya, saya biasanya penasaran dan ingin tahu juga. Kadang saya merasa takut ketinggalan kalau tidak mengikuti perkembangan tersebut. Menurut saya, FoMO itu seperti keinginan untuk mengikuti apa yang sedang dilakukan orang lain supaya tidak merasa berbeda atau tertinggal. Apalagi kalau melihat teman-teman sudah mengikuti sesuatu, terkadang saya juga ingin mencobanya."

RA mengungkapkan bahwa rasa penasaran, gengsi, dan pengaruh lingkungan pertemanan menjadi faktor yang mendorong munculnya FoMO. Ketika melihat unggahan teman yang menunjukkan aktivitas menyenangkan, terkadang RA merasa iri dan ingin merasakan pengalaman serupa. Dalam kegiatan akademik, RA mengaku bahwa keinginan mengetahui informasi terbaru terkadang membuat perhatiannya terbagi ketika mengerjakan tugas. Namun, RA tetap berusaha menyelesaikan tanggung jawab perkuliahan terlebih dahulu. Secara emosional, perasaan tersebut terkadang menimbulkan rasa penasaran dan khawatir tertinggal dari perkembangan yang sedang terjadi. Dalam hubungan sosial, RA merasa lebih terdorong untuk mengikuti pembicaraan teman agar tidak ketinggalan informasi. Ketika mengalami FoMO, RA biasanya mencari tahu informasi yang sedang populer dan mempertimbangkan apakah hal tersebut sesuai dengan dirinya. RA juga berusaha membatasi penggunaan media sosial agar tidak berlebihan. Menurutnya, pengalaman FoMO membuat dirinya lebih memahami pentingnya memilih tren yang sesuai dengan kebutuhan. RA berpendapat bahwa layanan bimbingan klasikal dapat membantu mahasiswa memahami perilaku FoMO dan meningkatkan kemampuan mengendalikan diri.

Informan DN yang menjelaskan bahwa media sosial digunakan sehari-hari untuk mencari hiburan, membaca berita, dan mengikuti perkembangan informasi yang sedang viral. DN memaknai FoMO sebagai perasaan takut tertinggal dari informasi atau tren yang sedang diketahui banyak orang. DN menceritakan bahwa dirinya pernah mengalami keadaan ketika tidak sempat membuka media sosial karena kesibukan sehingga banyak informasi yang terlewat. Setelah kembali mengakses media sosial, DN merasa penasaran dan berusaha mencari tahu berita yang sebelumnya belum diketahui. Hal tersebut diungkapkan oleh informan DN:

"Saya biasanya membuka media sosial untuk mencari hiburan dan melihat berita terbaru. Kadang kalau sedang sibuk dan tidak sempat membuka media sosial, ternyata banyak informasi yang sudah ramai tetapi saya belum mengetahuinya. Akhirnya saya mencari tahu apa yang sedang terjadi supaya tidak tertinggal. Menurut saya, FoMO itu ketika kita merasa harus selalu mengetahui perkembangan informasi dan tren. Apalagi sekarang informasi cepat sekali

berubah, jadi terkadang muncul rasa penasaran kalau belum mengetahui sesuatu yang sedang dibicarakan banyak orang."

DN menyebutkan bahwa perkembangan zaman dan cepatnya penyebaran informasi menjadi faktor yang memengaruhi munculnya FoMO. Ketika melihat unggahan orang lain mengenai tren atau kegiatan tertentu, DN terkadang merasa tertarik untuk mengetahui lebih lanjut. Dalam aktivitas akademik, DN mengaku bahwa kebiasaan memeriksa informasi terbaru terkadang membuat konsentrasi belajar terbagi, tetapi dirinya tetap berusaha menyelesaikan tugas dan mengikuti perkuliahan. Secara emosional, DN terkadang merasa gelisah dan penasaran ketika belum mengetahui informasi yang sedang ramai diperbincangkan. Dalam hubungan sosial, DN ingin mengetahui informasi agar dapat mengikuti pembicaraan bersama teman-temannya. Ketika mengalami FoMO, DN biasanya mencari informasi melalui media sosial dan berusaha memastikan kebenarannya sebelum mengikuti suatu tren. DN juga berusaha mengurangi kebiasaan membuka media sosial ketika sedang belajar. Menurutnya, pengalaman FoMO membuat dirinya lebih memahami pentingnya memilah informasi. DN berpendapat bahwa layanan bimbingan klasikal dapat membantu mahasiswa mengetahui dampak FoMO serta memberikan pemahaman tentang penggunaan media sosial secara bijaksana.

Informan FS yang menjelaskan bahwa media sosial digunakan untuk melihat berbagai aktivitas orang lain, mencari hiburan, dan mengetahui perkembangan tren yang sedang populer. FS memahami FoMO sebagai perilaku mengikuti sesuatu karena melihat banyak orang melakukannya dan merasa tidak ingin tertinggal. FS menceritakan bahwa dirinya terkadang merasa tertarik ketika melihat teman-temannya mengikuti kegiatan atau menggunakan sesuatu yang sedang populer. Hal tersebut diungkapkan oleh informan FS:

"Saya sering menggunakan media sosial untuk melihat aktivitas teman-teman dan mencari informasi yang sedang tren. Kalau melihat teman-teman mengikuti kegiatan tertentu atau mencoba sesuatu yang baru, terkadang saya juga ingin mengikutinya. Ada rasa penasaran dan sedikit iri karena mereka sudah merasakan pengalaman tersebut. Menurut saya, FoMO itu muncul ketika kita melihat orang lain melakukan sesuatu, kemudian kita merasa ingin melakukan hal yang sama karena takut ketinggalan. Apalagi kalau sesuatu itu sedang ramai dibicarakan, biasanya semakin membuat saya penasaran."

FS mengungkapkan bahwa gengsi, keinginan mengikuti perkembangan zaman, dan pengaruh teman menjadi faktor yang memengaruhi munculnya FoMO. Ketika melihat unggahan teman yang memperlihatkan pencapaian atau pengalaman menyenangkan, FS terkadang merasa ingin memperoleh pengalaman serupa. Dalam aktivitas akademik, FS mengaku bahwa keinginan

mengikuti tren terkadang membuat perhatiannya terbagi, terutama ketika sedang mengerjakan tugas. Namun, FS tetap berusaha membedakan antara kegiatan yang penting dan sekadar mengikuti popularitas. Secara emosional, FS terkadang merasa kurang puas ketika membandingkan dirinya dengan orang lain. Dalam hubungan sosial, FS merasa ingin mengetahui informasi terbaru agar tidak tertinggal dari pembicaraan teman. Ketika mengalami FoMO, FS biasanya mencari tahu lebih lanjut mengenai tren tersebut sebelum memutuskan untuk mengikutinya. FS juga berusaha memahami bahwa tidak semua hal yang populer sesuai dengan kebutuhan dirinya. Menurutnya, pengalaman FoMO memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengenali keinginan dan kemampuan diri sendiri. FS berpendapat bahwa layanan bimbingan klasikal dapat membantu mahasiswa mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan memilih perilaku yang positif.

Informan MR yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial sehari-hari lebih banyak dilakukan untuk mencari hiburan, memperoleh informasi, dan mengikuti perkembangan berita maupun tren yang sedang viral. MR memaknai FoMO sebagai perasaan takut tertinggal dari sesuatu yang sedang diketahui atau dilakukan orang lain. MR menceritakan bahwa dirinya pernah merasa penasaran ketika menemukan informasi yang sedang ramai diperbincangkan, tetapi belum mengetahui peristiwa tersebut. Keadaan itu mendorong MR untuk mencari tahu agar dapat mengikuti perkembangan informasi dan pembicaraan teman-temannya. Hal tersebut diungkapkan oleh informan MR:

"Saya menggunakan media sosial untuk hiburan dan mencari informasi terbaru. Kalau ada berita atau tren yang sedang ramai, biasanya saya ingin tahu apa yang sebenarnya terjadi. Terkadang saya merasa tertinggal kalau teman-teman sudah mengetahui sesuatu, sedangkan saya belum tahu. Menurut saya, FoMO itu rasa takut ketinggalan informasi atau pengalaman orang lain. Saya juga terkadang ingin mengikuti tren yang sedang berkembang, tetapi tetap harus melihat apakah hal tersebut memang baik dan sesuai untuk diikuti atau tidak."

MR menjelaskan bahwa rasa penasaran, gengsi, dan perkembangan teknologi menjadi faktor yang memengaruhi munculnya FoMO. Ketika melihat unggahan orang lain mengenai pencapaian atau aktivitas tertentu, MR terkadang merasa tertarik dan ingin mencoba pengalaman yang sama. Dalam kegiatan akademik, MR mengaku bahwa keinginan mengetahui informasi terbaru terkadang mengganggu konsentrasi belajar, tetapi tidak sampai menghambat seluruh aktivitas perkuliahan. Secara emosional, MR terkadang merasa penasaran apabila tidak mengetahui informasi yang sedang dibicarakan teman-temannya. Dalam hubungan sosial, MR berusaha mengikuti perkembangan informasi agar dapat terlibat dalam percakapan bersama teman. Ketika mengalami FoMO, MR biasanya mencari tahu informasi lebih dalam dan

mempertimbangkan manfaat dari sesuatu yang ingin diikuti. MR juga berusaha membatasi penggunaan media sosial ketika memiliki tugas perkuliahan. Menurutnya, pengalaman FoMO membuat dirinya lebih memahami pentingnya bersikap selektif dalam mengikuti perkembangan zaman. MR berpendapat bahwa layanan bimbingan klasikal dapat membantu mahasiswa memahami FoMO, membedakan pengaruh positif dan negatif media sosial, serta meningkatkan kemampuan mengendalikan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap lima mahasiswa, pengalaman *Fear of Missing Out* (FoMO) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor yang mendorong munculnya perasaan takut tertinggal informasi, aktivitas, dan tren yang berkembang di lingkungan sosial. Mahasiswa menggunakan media sosial tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga untuk memperoleh berita, mengikuti perkembangan zaman, serta mengetahui aktivitas orang lain. Pengalaman FoMO muncul ketika mahasiswa tidak memperoleh informasi terbaru, melihat teman memiliki pengalaman tertentu, atau menemukan tren yang sedang ramai diperbincangkan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa FoMO berkaitan dengan rasa penasaran, gengsi, pengaruh teman sebaya, dan keinginan untuk tetap terlibat dalam lingkungan sosial. Selain itu, unggahan mengenai pencapaian dan kesenangan orang lain terkadang menimbulkan perasaan iri serta keinginan untuk memperoleh pengalaman serupa. Dalam kehidupan akademik, FoMO memiliki pengaruh yang berbeda pada setiap mahasiswa. Sebagian mahasiswa merasa konsentrasi belajar dapat terganggu karena keinginan memeriksa media sosial, sedangkan mahasiswa lainnya menganggap kondisi tersebut tidak terlalu menghambat aktivitas perkuliahan karena masih mampu memilah informasi yang ingin diikuti. Dari sisi emosional, pengalaman FoMO dapat menimbulkan rasa penasaran, kegelisahan, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Namun, mahasiswa juga menunjukkan kemampuan mengendalikan perilaku dengan mencari kebenaran informasi, mempertimbangkan manfaat suatu tren, serta membatasi penggunaan media sosial. Temuan ini memperlihatkan bahwa FoMO tidak selalu dipandang sebagai pengalaman negatif karena keinginan mengikuti perkembangan informasi dapat memberikan manfaat apabila disertai sikap kritis dan selektif. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling melalui bimbingan klasikal diperlukan untuk membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi, membangun kepercayaan diri, serta mengembangkan kemampuan menggunakan media sosial secara bijaksana agar tidak mudah terpengaruh oleh kehidupan orang lain.

KESIMPULAN

FoMO pada mahasiswa muncul karena keinginan untuk mengetahui informasi, mengikuti tren, serta tidak tertinggal dari aktivitas teman sebaya. Kondisi ini dipengaruhi oleh penggunaan

media sosial, rasa ingin tahu, gengsi, dan perkembangan zaman. FoMO dapat menimbulkan perasaan iri, khawatir, serta dorongan untuk selalu mengikuti perkembangan lingkungan. Namun, dampaknya terhadap akademik dan emosional berbeda pada setiap mahasiswa. Upaya mengatasinya dapat dilakukan dengan bersikap selektif terhadap informasi, memeriksa kebenaran berita, dan mempertimbangkan manfaat suatu tren sebelum mengikutinya. Oleh karena itu, bimbingan klasikal diperlukan untuk membantu mahasiswa memahami FoMO dan mengembangkan penggunaan media sosial secara bijak.

DAFTAR PUSTAKA

Bekmam. (2022). Hubungan Perilaku Konsumtif Dengan Fomo Pada Mahasiswa. *Ilmiah, Jurnal Indonesia, Multidisiplin*, *3*(2), 1–18.

Daffanur, S., Basaria, D., & Anggraini, A. (2025). Hubungan Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kesejahteraaan Psikologi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Research Jurnal*, *7*(2), 925–936.

Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, *1*(4), 21. Https://Doi.Org/10.47134/Pjp.V1i4.2823

Intan, A. N., Alwiyah, R. H., Mulyeni, S., & Herlina, H. (2024). Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) Pada Mahasiswa Pasim Bandung. *Indonesian Journal Of Social Science (Ijss*, *2*(2), 22–31.

Komala, K., & Rafiyah, I. (2022). Gambaran Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal Of Nursing Care*, *5*(1), 1–11.

Kurnia, R. S. (2024). Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Uin Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. *An-Nahdlah: Jurnal Pendidikan Islam*, *4*(1), 345–351.

Kusumaningrum, R. I. (2026). Menghadapi Rasa Takut Tertinggal : Fenomena Fear Of Missing Out (Fomao) Di Kalangan Mahasiswa Menghadapi Rasa Takut Tertinggal : Fenomena Fear Of Missing Out (Fomao) Di. *Kampus Akademik Publising Jurnal Ilmiah Nusantara (Jinu)*, *3*(1), 1278–1281.

Khalbi, M., & Suud, F. M. (2025). Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Mahasiswa Muslim Yogyakarta. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, *9623*, 646–657.

Leswarie, A., Zainun, A., & Aurilie, U. H. (2025). Desain Penelitian Fenomenology: Kajian Literatur Penelitian Kualitatif. *Jurnal Komprehenshif*, *3*(1), 258–265.

Maesarah, I., Arfiandi, L. D., Diana, S. A., Safitri, A. K., Azizah, C. N., Nugroho, M. G. . J. ., Hafid, M., & Widagdo, A. (2026). Perkembangan Teknologi Digital Dan Dampaknya Terhadap Kehidupan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa (Jipm)*, *4*(2), 326–334.

Mayasari, F., & Nurrahmi, N. (2023). Menilik Fenomena Fomo (Fear Of Missing Out) Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau. *Komunikasiana: Journal Of Communication Studies*, *5*(2), 75. Https://Doi.Org/10.24014/Kjcs.V5i2.26672

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*, *1*(1).

Nurfadilla, R. S., Athar, M. A., Afifah, N. Z., & Syarifah, R. (2024). Perilaku Fomo Pada Mahasiswa Generasi Z Di Prodi Bk Uhamka. *Indonesian Gender And Society Journal*, *5*(2), 56–65.

Nugrahanto, B. P. (2023). Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa This Work Is Licensed Under A Creative Commons Attribution- Mahasiswa]. *Blantika: Multidisciplinary Jornal*, *2*(3), 225–240.

Esatnya, A., & Fomo, O.-. (2025). Profil Kecenderungan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(2), 984–991. Https://Doi.Org/10.31316/G-Couns.V9i2.6764

Puspitasari, C. A., Alwin, D. A., Kamaludin, M., & Reza, M. (2025). Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial The Influence Of The Fear Of Missing Out (Fomo) Henomenon On The Levels Of Anxiety And Life Atisfaction Of Gen Z Students On Soc. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, *5*(1), 1298–1310.

Rasmita, D., Zahara, M. U., & Ariadni, D. K. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Sindrom Fomo (Fear Of Missing Out) Pada Remaja. *Journal Of Health Science And Technology*, *5*(2), 77–83.

Sugiyono. (2026). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (2nd Ed.). Alfabeta, Cv.

Yanzhuri, M. (2025). Trend Fomo Dan Tiktok Di Kalangan. *Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Kegamaan Islam*, *22*(1), 77–93. Https://Doi.Org/10.19105/Nuansa.V18i1.Xxxx