

Menghadapi Rasa Takut Tertinggal: Fenomena Fear Of Missing Out (Fomao) Di Kalangan Mahasiswa

Rahma Indah Kusumaningrum

rahmaindahk2206@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Ayundha Sintya Setyaningtyas

ayundhasintya@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Raulys Sijabat

raulysijabat@upgris.ac.id

Universitas PGRI Semarang

Korespondensi penulis: *rahmaindahk2206@gmail.com*

Abstract. *The rapid development of digital technology and social media has significantly transformed social interaction patterns among university students. One psychological phenomenon that emerges from this condition is Fear of Missing Out (FOMO), defined as the anxiety arising from the fear of missing valuable experiences or information experienced by others. This phenomenon becomes increasingly prominent due to the intensive use of social media platforms among students. This study aims to explore how students perceive the experience of FOMO, identify contributing factors, and understand the strategies they use to cope with it. This research employs a qualitative phenomenological approach. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation involving active university students who frequently use social media. The findings reveal that FOMO is driven by the need for social connectedness, social comparison in digital environments, and dependence on social media. FOMO affects students' emotional well-being, academic focus, and psychological health. However, some students have begun to develop coping strategies, such as regulating social media usage and enhancing self-awareness. This study concludes that FOMO is a complex psychosocial phenomenon that requires attention in efforts to maintain students' mental health in the digital era.*

Keywords: *Fear of Missing Out, university students, social media, phenomenology, mental health.*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial mahasiswa. Salah satu dampak psikologis yang muncul adalah fenomena Fear of Missing Out (FOMO), yaitu perasaan takut tertinggal dari pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang dialami orang lain. Fenomena ini semakin menguat seiring dengan intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman FOMO, faktor-faktor yang melatarbelakanginya, serta strategi yang digunakan untuk mengatasi perasaan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap mahasiswa aktif pengguna media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO dipicu oleh kebutuhan akan keterhubungan sosial, perbandingan sosial di media digital, serta ketergantungan terhadap media sosial. FOMO berdampak pada kondisi emosional, fokus akademik, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun demikian, sebagian mahasiswa mulai mengembangkan strategi koping seperti pengaturan waktu penggunaan media sosial dan peningkatan kesadaran diri. Penelitian ini menegaskan bahwa FOMO merupakan fenomena psikososial yang kompleks dan perlu mendapatkan perhatian dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa di era digital.

Kata kunci: *Fear of Missing Out, mahasiswa, media sosial, fenomenologi, kesehatan mental*

Received Januari 03, 2026; Revised Januari 03, 2026; Accepted Januari 03, 2026

* Rahma Indah Kusumaningrum, rahmaindahk2206@gmail.com

LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang berlangsung sangat cepat telah membawa perubahan mendasar dalam pola kehidupan sosial masyarakat, khususnya di kalangan mahasiswa. Kehadiran berbagai platform media sosial seperti Instagram, Tiktok dan WhatsApp yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang utama bagi mahasiswa untuk membangun identitas diri, menunjukkan eksistensi sosial, serta mengikuti perkembangan lingkungan sekitarnya. Arus informasi yang terus mengalir tanpa batas waktu dan ruang membuat mahasiswa selalu terhubung dengan aktivitas sosial orang lain.

Di balik kemudahan tersebut, muncul fenomena psikologis yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO merujuk pada perasaan cemas, tidak nyaman, dan takut tertinggal ketika individu merasa tidak ikut serta dalam pengalaman, aktivitas, atau informasi yang dianggap penting dan dialami oleh orang lain. Pada konteks mahasiswa, FOMO sering muncul ketika mereka melihat unggahan teman sebaya yang menampilkan aktivitas sosial, pencapaian akademik, maupun gaya hidup tertentu di media sosial.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami FOMO karena berada pada fase perkembangan dewasa awal, di mana kebutuhan akan penerimaan sosial dan rasa memiliki kelompok menjadi sangat dominan. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi mendorong mahasiswa untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain. Proses perbandingan sosial tersebut kerap memunculkan perasaan tertinggal, rendah diri, dan tekanan emosional, terutama ketika realitas kehidupan pribadi tidak sejalan dengan gambaran ideal yang ditampilkan di media sosial.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa fenomena FOMO memiliki keterkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, gangguan fokus belajar, serta penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran tingkat FOMO melalui instrumen psikometrik. Pendekatan ini belum sepenuhnya mampu menggambarkan bagaimana mahasiswa secara subjektif memaknai, merasakan, dan menghadapi FOMO dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggali pengalaman personal mahasiswa terkait fenomena FOMO melalui pendekatan kualitatif fenomenologis, tanpa keluar dari konteks empiris.

KAJIAN TEORITIS

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam penelitian ini dijelaskan melalui beberapa landasan teoretis utama yang saling berkaitan. Landasan teori ini digunakan untuk membantu memahami bagaimana dan mengapa FOMO dapat muncul serta memengaruhi perilaku mahasiswa.

Pertama, *Self-Determination Theory* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan menjelaskan bahwa individu memiliki kebutuhan psikologis dasar berupa kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial. Dalam konteks mahasiswa, kebutuhan keterhubungan sosial memiliki peran yang sangat penting. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi secara optimal dalam kehidupan nyata, mahasiswa cenderung mencari pemenuhannya melalui interaksi di media sosial. Upaya tersebut dapat memunculkan FOMO ketika mahasiswa merasa kurang terlibat atau tertinggal dari aktivitas sosial teman-temannya.

Kedua, *Social Comparison Theory* yang dikemukakan oleh Festinger menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk menilai diri sendiri dengan membandingkan kondisi dan pencapaiannya dengan orang lain. Media sosial memperkuat proses perbandingan ini karena menyajikan representasi kehidupan orang lain yang sering kali bersifat selektif dan menonjolkan sisi positif. Akibatnya, mahasiswa dapat merasa kurang berhasil, tertinggal, atau tidak sebanding dengan standar sosial yang terbentuk di media digital.

Ketiga, *Media Dependency Theory* yang dikembangkan oleh Ball-Rokeach dan DeFleur menjelaskan bahwa semakin tinggi ketergantungan individu terhadap media untuk memenuhi kebutuhan informasi dan interaksi sosial, maka semakin besar pula pengaruh media terhadap

sikap dan perilaku individu. Dalam konteks FOMO, ketergantungan mahasiswa terhadap media sosial membuat mereka merasa perlu untuk terus terhubung. Ketika akses terhadap media tersebut terhambat, muncul perasaan cemas dan takut tertinggal.

Ketiga teori ini digunakan secara terpadu untuk menjelaskan fenomena FOMO pada mahasiswa, sesuai dengan kerangka konseptual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena sejalan dengan tujuan penelitian, yaitu memahami dan menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Penelitian fenomenologis berfokus pada upaya menangkap makna pengalaman yang dialami individu berdasarkan sudut pandang mereka sendiri.

Subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif yang menggunakan media sosial secara intensif dan memiliki pengalaman merasakan kecemasan atau ketakutan tertinggal dari aktivitas sosial teman sebaya. Pemilihan informan dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kesesuaian pengalaman informan dengan fokus pada isi dari penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam sebagai teknik utama untuk menggali pengalaman, perasaan, dan pemaknaan mahasiswa terhadap FOMO. Selain wawancara, peneliti juga menggunakan observasi dan dokumentasi sebagai data pendukung untuk memperkuat pemahaman terhadap konteks pengalaman informan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, serta *member checking* guna memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan pengalaman informan.

Analisis data dilakukan dengan mengikuti tahapan analisis fenomenologis, yaitu proses *epoche* untuk menahan asumsi peneliti, pengidentifikasian pernyataan bermakna, pengelompokan tema-tema utama, penyusunan deskripsi tekstural dan struktural, serta penarikan esensi pengalaman mahasiswa terkait fenomena FOMO. Seluruh tahapan analisis ini dilakukan secara konsisten dan tidak keluar dari rancangan metode penelitian yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dialami mahasiswa sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan gelisah, cemas, dan tidak nyaman ketika mereka merasa tidak terlibat dalam aktivitas sosial yang dilakukan oleh teman-temannya. Informan mengungkapkan bahwa perasaan tersebut umumnya muncul setelah melihat unggahan aktivitas sosial, pencapaian akademik, maupun gaya hidup teman sebaya di media sosial. Paparan konten tersebut memunculkan persepsi bahwa orang lain menjalani kehidupan yang lebih aktif, produktif, dan menyenangkan.

Pemicu utama FOMO berasal dari intensitas penggunaan media sosial yang tinggi serta kebutuhan mahasiswa untuk diakui dan diterima dalam lingkungan sosialnya. Proses perbandingan sosial yang berlangsung secara terus-menerus membuat mahasiswa menilai dirinya berdasarkan standar yang ditampilkan di media sosial. Ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut, muncul perasaan rendah diri, takut tertinggal, dan kekhawatiran akan kehilangan momen penting.

Dari sisi dampak, FOMO memengaruhi kondisi emosional dan akademik mahasiswa. Secara emosional, mahasiswa merasakan kecemasan, stres, dan tekanan psikologis yang berkelanjutan. Secara akademik, FOMO menyebabkan menurunnya fokus belajar, kecenderungan menunda tugas, serta kesulitan mengatur waktu karena dorongan untuk terus memantau media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berimplikasi langsung pada produktivitas akademik.

Meskipun demikian, penelitian ini menemukan adanya upaya adaptif yang dilakukan mahasiswa untuk mengelola FOMO. Beberapa informan mulai menyadari dampak negatif dari

penggunaan media sosial yang berlebihan dan berusaha membatasi waktu akses media sosial. Selain itu, mahasiswa juga berupaya mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih bermakna, seperti fokus pada tugas akademik, memperkuat relasi sosial secara langsung, serta meningkatkan kesadaran diri terhadap kebutuhan dan kemampuan pribadi. Strategi ini membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis akibat FOMO dan menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan dunia nyata.

KESIMPULAN DAN SARAN

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikososial yang nyata dan semakin menguat di kalangan mahasiswa pada era digital. Fenomena ini dipengaruhi oleh kebutuhan akan keterhubungan sosial, proses perbandingan sosial, serta tingginya ketergantungan terhadap media sosial. FOMO memberikan dampak pada kondisi emosional mahasiswa dan berimplikasi pada aktivitas akademik.

Sebagai saran, perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap isu kesehatan mental mahasiswa melalui program literasi digital dan pendampingan psikologis. Mahasiswa juga diharapkan mampu mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak agar keseimbangan antara kehidupan digital dan dunia nyata dapat terjaga.

DAFTAR REFERENSI

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314-324.
- Angelique, M. (2025). Hubungan antara Fear of missing out, Regulasi diri, dan Prestasi akademik pada mahasiswa pengguna media sosial aktif. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(1), 34-50.
- Azzahra, L. N. (2024). Tren Fear of missing out pada mahasiswa UIN Suska Riau. *Journal of Creative Student Research*, 6(2), 45-58.
- Daffanur, S. (2024). Tekanan sosial dan perasaan tidak cukup baik pada mahasiswa: Studi fenomenologis fear of missing out. *Jurnal Psikologis Sosial*, 12(2), 88-102.
- Dwiyanti, R. &. (2023). Fear of missing out dan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologis Pendidikan*, 8(3), 201-215.
- Elhai, J. D. (2023). Fear of missing out as a mediator between smartphone addiction and mental health problems: A systematic review. *Computer in Human Behavior Reports*, 10, 100387.
- Elsayed, A. (2025). The impact of fear of missing out on academic stress and digital fatigue among university students. *Journal of Educational Psychology and Technology*, 12(2), 120-135.
- Ilahi, W. &. (2024). The phenomenon of fear of missing out on Instagram among Generation Z. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 5(10), 1450-1462.
- Najib, A. &. (2024). Self-control: Protecting students' mental health from fear of missing out. *Hasanuddin Journal of Sociology*, 6(1), 55-68.
- Nursodiq, E. A. (2025). Dampak fear of missing out terhadap stres dan kesejahteraan mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Klinis dan Pendidikan*, 7(3), 110-126.
- Qudsyi, A. &. (2024). Hubungan fear of missing out dengan kesejahteraan mental mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(2), 90-105.
- Rahman, N. &. (2024). Perilaku kompulsif dan kecemasan sosial akibat fear of missing out di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(1), 23-38.
- Yadi, H. F. (2024). The role of self-confidence and self-control in fear of missing out among students. *Journal of education, Health and Community Psychology*, 13(3), 1096-1113.