

Analisis Kondisi *Fear of Missing Out* (FoMO) Mahasiswa Universitas Syiah Kuala

Putri Kurnia Rahmah¹, Nurbaity Nurbaity², Dara Rosita³

Departemen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Syiah Kuala

¹prahmah152@gmail.com, ²nurbaitybustamam@usk.ac.id, ³dararosita@usk.ac.id

First received:

19 Mar 2025

Revised:

18 May 2025

Final Accepted:

2 Jun 2025

Abstract

The FoMO phenomenon is observed to occur among students who actively use social media. Students who experience FoMO tend to feel worried and anxious if they cannot participate in social activities or share their experiences on social media. This study aims to describe the condition of Fear of Missing Out (FoMO) in Syiah Kuala University Students. The research approach uses descriptive data analysis techniques. This researcher conducted a sampling technique through simple random sampling, where each member of the population had the opportunity to be selected as a sample. The population used in this study were Syiah Kuala University students. The study collected data from the USK student data portal which amounted to 23,700 students. The sample of this study consisted of 394 students. The data collection technique used the Fear of Missing Out (FoMO) scale. Data analysis techniques were carried out using descriptive statistics. This study shows that based on the Fear of Missing Out (FoMO) score obtained. From these results, it can be concluded that the fear aspect has the highest percentage (46.99%), followed by anxiety (36.14%), while worry has the lowest percentage (16.87%). This shows that the majority of students are more likely to experience FoMO in the form of fear of losing experience or information compared to anxiety or worry. FoMO conditions in the final students of Syiah Kuala University are at a moderate level, indicating the existence of FoMO conditions but not at a high level.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), Students, Descriptive Research

Abstrak

Fenomena FoMO teramati terjadi di kalangan mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung merasa khawatir dan cemas jika tidak dapat mengikuti aktivitas sosial atau berbagi pengalaman mereka di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk gambaran kondisi *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Pendekatan penelitian menggunakan Teknik analisis data deskriptif. Peneliti ini melakukan teknik pengambilan sampel melalui *simple random sampling*, yaitu setiap anggota populasi berpeluang untuk dipilih sebagai sampel. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Penelitian mengumpulkan data dari portal data mahasiswa USK yang berjumlah 23.700 mahasiswa. Sampel penelitian ini terdiri 394 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *Fear of Missing Out* (FoMO). Teknik analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif. Penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan skor *Fear of Missing Out* (FoMO) yang diperoleh. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa aspek ketakutan memiliki persentase tertinggi (46.99%), diikuti oleh kecemasan (36.14%), sedangkan kekhawatiran memiliki persentase terendah (16.87%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa lebih cenderung mengalami FoMO dalam bentuk ketakutan akan kehilangan pengalaman atau informasi dibandingkan dengan kecemasan atau kekhawatiran. Kondisi FoMO pada mahasiswa akhir Universitas Syiah Kuala berada pada tingkat sedang, menunjukkan adanya kondisi FoMO namun bukan pada tingkatan tinggi.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FoMO), Mahasiswa, Penelitian Deskriptif

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di kalangan mahasiswa. Media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga sarana untuk berbagi informasi, pengalaman, dan aktivitas sosial. Dengan didukungnya teknologi modern tentunya semakin memudahkan seseorang dalam menjalani hidup, baik itu dalam hal berinteraksi maupun berbuat sesuatu lainnya. Globalisasi dan modernisasi yang menjalar di berbagai belahan dunia tentunya memberikan pengaruh tinggi terhadap perkembangan zaman, serta menjadikan sebuah keadaan yang tak bisa dihindari dalam kehidupan saat ini. Kehadiran media sosial yang dibawa oleh teknologi dapat diartikan agar penggunaannya dapat mempresentasikan diri dengan berbagai macam cara seperti dengan melakukan interaksi, kerja sama, dan membangun hubungan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015). Oleh karena keadaan perkembangan yang tidak bisa dihindarkan, kebaruan khususnya di era digital ini membentuk kemudahan bagi masyarakat dalam mengakses informasi secara lebih cepat dan efisien dari belahan sudut manapun. Kemudahan tersebut dapat diakses oleh siapa saja dari semua kalangan pengguna telepon seluler-*smartphone*.

Prevalensi FoMO di kalangan mahasiswa tergolong tinggi. Misalnya, penelitian oleh Christina et al. (2019) menemukan bahwa mahasiswa yang sering menggunakan media sosial

memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan akibat FoMO. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali dikaitkan dengan rendahnya kualitas tidur dan gangguan fokus. penting untuk mengkaji kondisi FoMO pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat FoMO berdasarkan tiga aspek utama, yaitu ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti penggunaan media sosial, perbandingan sosial, dan tingkat kepercayaan diri.

FoMO tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat mengganggu produktivitas akademik. Mahasiswa yang terlalu fokus pada media sosial sering kali mengalami gangguan konsentrasi, kualitas tidur yang buruk, dan kecemasan berlebih. Kondisi ini semakin diperburuk dengan kecenderungan mahasiswa untuk membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain di media sosial, yang sering kali menimbulkan rasa rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Fenomena ini sesuai dengan teori perbandingan sosial yang diungkapkan oleh Festinger (1954). Universitas Syiah Kuala adalah salah satu universitas terbaik di Aceh dengan lebih dari 20.000 mahasiswa. Lingkungan sosial di kampus ini sangat aktif, sehingga mahasiswa sering menghadapi tekanan, baik dalam hal akademik

maupun sosial. Mereka juga merasa perlu untuk selalu aktif dan mengikuti tren di media sosial. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana *Fear of Missing Out* (FoMO) memengaruhi mahasiswa di sini, terutama dalam hal rasa takut, khawatir, dan cemas yang mereka alami.

Fear Of Missing Out (FoMO) merupakan rasa akan ketakutan ketika tidak dapat memperoleh informasi dari teman maupun lainnya yang sedang melakukan kegiatan yang lebih seru dibandingkan dirinya sehingga menimbulkan perasaan takut kehilangan moment, stress, apabila momet penting tidak diketahui baik dari individu satu maupun kelompok. Pada dasarnya tanggapan sosial determinasi pada sosial media dapat meninggalkan efek perbandingan antar individu dengan tingkat ketentraman serta bahagia menurut orang lain. Media sosial dapat mengetahui informasi orang lain yang terjadi pada hidupnya yang merupakan self reward dan ketika orang lain dapat melihat, ini akan menjadi sebuah terjemahan dalam bentuk bahagia (Przybylski dkk, 2013). Sedangkan menurut JWT Marketing *Communication* dalam Abel et, al (2016) menyatakan bahwa FoMO merupakan rasa ketakutan akan kehilangan momen dan rata-rata orang yang mengalami merasakan akan kehilangan moment yang ingin diketahui, atau memiliki moment yang menarik dari yang dimiliki.

Faktor-faktor yang mempengaruhi FoMo atau *Fear of Missing out* dapat bervariasi, tetapi berikut ini adalah beberapa yang paling umum:

- a. Penggunaan Media Sosial, penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali dikaitkan dengan FoMo. Melihat orang lain

memposting tentang pengalaman mereka dapat memicu perasaan bahwa kita sedang ketinggalan sesuatu.

- b. Perbandingan Sosial, kecenderungan untuk membandingkan diri kita dengan orang lain dapat memperburuk FoMo. Jika kita melihat orang lain tampaknya memiliki kehidupan yang lebih baik atau lebih menarik, kita mungkin merasa cemas bahwa kita ketinggalan.
- c. Kurangnya Kepuasan Hidup, orang yang kurang puas dengan kehidupan mereka cenderung lebih rentan terhadap FoMo. Mereka mungkin merasa bahwa mereka ketinggalan pengalaman yang dapat membuat mereka lebih bahagia atau puas.
- d. Kebutuhan untuk menjadi Sosial, orang yang memiliki kebutuhan yang kuat untuk menjadi bagian dari kelompok atau komunitas mungkin lebih mungkin mengalami FoMo. Mereka mungkin merasa cemas jika mereka merasa tidak termasuk atau ditinggalkan.
- e. Rasa tidak aman dan rendah diri, orang yang merasa tidak aman tentang diri mereka sendiri atau memiliki harga diri yang rendah cenderung lebih rentan terhadap FoMo. Mereka mungkin merasa bahwa mereka perlu melakukan lebih banyak atau menjadi lebih banyak untuk merasa berharga.

Ciri-ciri FoMo menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, (2013) dapat dilihat dari *higher level of FoMO* (tingkatan FoMo yang tinggi). Adapun *higher level of FoMo* dapat dicirikan sebagai berikut:

- a. Cenderung menggunakan sosial media lebih sering tanpa sadar

setelah bangun tidur, sebelum tidur, dan saat makan.

- b. Adanya perasaan ambivalen terhadap media sosial dan lebih cenderung menggunakan sosial media selama kuliah.
- c. Tidak dapat menahan godaan untuk membalas pesan, memeriksa teks dan email saat berkendara.

Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, (2013) ciri-ciri perilaku FoMo yang dipaparkan sebelumnya merupakan pengaruh tingkat kepuasan, suasana hati serta kepuasan hidup yang rendah, sehingga mendorong individu untuk menggunakan sosial media pada tingkat yang sering. Sehingga, untuk menurunkan tingkat FoMo individu membutuhkan kendali diri dalam bersosial media. Dalam hal ini, individu yang memiliki kendali diri yang kuat dapat mengatur penggunaan dan pemanfaatan *smartphone* sebagai alat bantu belajar atau sosialisasi secara positif dalam lingkungan sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa, tinggi dan rendahnya FoMo dapat dikaitkan dengan kendali diri. Dalam hal ini, individu dapat mengelola dirinya sendiri serta keterlibatannya dengan sosial media sebagai alat bantu pemuas kebutuhan. Sehingga dalam pemanfaatannya, *smartphone* dapat difungsikan dengan semana mestinya tanpa mengganggu kehidupan sehari-hari.

Fear of Missing Out, adalah perasaan cemas bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang berharga yang Anda lewatkan. Ini bisa berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Berikut adalah beberapa dampak yang mungkin terjadi:

- a. Stres: FoMo bisa membuat Anda merasa stres karena selalu merasa

perlu untuk terus update dengan apa yang terjadi di sekitar Anda. Przybylski et al. (2013)

- b. Kecemasan: FoMo juga dapat menyebabkan kecemasan, karena Anda selalu khawatir tentang apa yang mungkin Anda lewatkan. Przybylski et al. (2013)
- c. Gangguan tidur: FoMo bisa membuat seseorang kecanduan media sosial dan menghabiskan banyak waktu di malam hari untuk melihat *update* terbaru, yang bisa mengganggu pola tidur
- d. Kehilangan Fokus: FoMo bisa membuat seseorang sulit untuk fokus pada tugas atau pekerjaan mereka karena terus menerus memikirkan apa yang mungkin mereka lewatkan. Przybylski et al. (2013)
- e. Pengeluaran berlebihan: FoMo juga bisa membuat seseorang menghabiskan lebih banyak uang untuk mengikuti tren atau kegiatan yang mungkin tidak mereka butuhkan atau minati.

Menurut Przybylski dkk (2013), dampak atau efek buruk yang ditimbulkan oleh sindrom FoMO atau *Fear of Missing Out* antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Individu selalu mewajibkan diri untuk mengecek media sosial. Seorang yang FoMO memiliki rutinitas untuk melihat media sosial milik rekan lain. Ia merasa harus selalu *up to date* dengan apa yang sedang diperbincangkan, apa yang dilakukan, dan apa yang dipublikasikan di media sosial oleh user lainnya. Mereka memiliki rasa takut yang berlebihan apabila dikatakan sebagai *kudet* (kurang update). Selain itu, mereka akan menderita jika status media sosialnya

sepi dari pengunjung, sedikitnya jumlah *like* dan komentar. Mereka akan merasa senang bahkan bangga jika ada yang memberikan komentar di akun media sosialnya dan mereka memiliki kebutuhan untuk selalu eksis dan ada setiap saat di dunia virtual. Kebutuhan ini seolah olah menjadi hantu yang selalu muncul setiap bangun dan menjelang tidur.

- b. Individu selalu memaksa diri berpartisipasi dalam semua kegiatan Mendatangi sebuah acara atau sebuah tempat merupakan suatu perlombaan bagi seorang FoMO yakni untuk meningkatkan harga dirinya melalui berbagai posting terkait dengan kegiatan yang diikutinya. Pengidap FoMO melakukannya untuk mendapat pujian dan eksistensi diri yang berlebihan. Bahkan, tidak hanya menghadiri, ia juga akan berusaha membuat keberadaannya diakui dan berbeda dari yang lainnya dengan cara ikut berpartisipasi dalam acara tersebut. Ada kebutuhan untuk menuliskan semua hal yang diikuti dan dihadiri pada status Facebook, Path, Twitter, maupun Instagram miliknya.
- c. Individu selalu membuat panggung pertunjukan sendiri Panggung itu bisa di *front-stage (online)* bisa juga di

back-stage (offline), dan di panggung itulah individu merepresentasikan dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Pengidap FoMo menunjukkan bahwa media sosial adalah panggung pertunjukan baginya guna memberikan kesan yang berbeda dan unik dibandingkan dengan user lainnya. Oleh karena itu, semua status Facebook, cuitan di Twitter, foto di Path dan Instagram, bahkan data diri di LinkedIn pun berjejer dengan prestasi dan capaian dirinya. Hal ini dikarenakan individu yang tidak ingin eksistensinya dikalahkan oleh orang lain.

- d. Individu selalu merasakan diri yang berkekurangan dan menginginkan yang lebih FoMO muncul salah satunya karena adanya keterasingan diri di dunia *offline* sehingga pengidap FoMO mencari pengakuan di dunia *online*. Namun, ketika di dunia online pun ia tetap merasa terasing, maka timbul keinginan yang bersifat destruktif seperti mencoba mengganggu user lain, bahkan membuat akun palsu sampai meretas akun lainnya. Selain itu keterasingan tersebut akan menggerogoti jiwa pengidap FoMO yang bisa mengakibatkan stres, depresi, dan kelainan mental lainnya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif deskriptif berkenaan terhadap keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri). Jadi, dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu

pada sampel yang lain (Sugiyono, 2021:64).

Tempat penelitian adalah lokasi yang akan digunakan untuk melakukan penelitian ini untuk mendapatkan data yang dibutuhkan. Lokasi penelitian ini bertempat di Universitas Syiah Kuala yang terletak di Jl. Tgk. Syech Abdul Rauf, Kopelma, Darussalam, Kec. Syiah

Kuala, Banda Aceh. Keputusan dalam pengambilan lokasi penelitian berdasarkan asumsi bahwa mahasiswa Universitas Syiah Kuala dapat memenuhi kriteria dalam pengembalian populasi dan sampel penelitian. Sehingga kesesuaian kriteria ini dapat mendukung dalam kelancaran penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari satu alat ukur psikologi yaitu skala

fear of missing out. Peneliti menyebarkan angket atau kuesioner melalui *google form* kepada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala, kemudian responden mengisi angket tersebut. Ini bertujuan untuk dapat mempermudah peneliti dalam menyimpulkan jawaban dari responden.

HASIL TEMUAN

Hasil penyajian data berdasarkan analisis deskriptif Fear of Missing Out (FoMO) akan diambil berdasarkan data empirik dan data hipotetik perilaku foMO pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala.

Hasil analisis data tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

No	Aspek	N/Jumlah Item	Statistik	Data Hipotetik	Data Empirik
1	Ketakutan	13	min	13	24
			max	52	48
			Mean	32,5	36
			SD	6,5	4
2	Kekhawatiran	8	min	8	12
			max	32	32
			Mean	20	21
			SD	4	3
3	Kecemasan	12	Min	12	14
			Max	48	44
			Mean	30	30
			SD	6	5

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat pada setiap aspek Kondisi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa memiliki nilai yang berbeda-beda. Pada aspek Ketakutan menunjukkan nilai minimum empirik lebih besar dari pada nilai minimum hipotetik dengan selisih sebesar 11, sementara itu nilai maksimum hipotetik lebih besar dari pada nilai maksimum empirik dengan selisih 4, jika dilihat dari mean dan standar deviasi, maka mean empirik jauh lebih besar dari pada mean hipotetik dengan selisih 4 dan standar deviasi hipotetik lebih besar dari pada standar deviasi empirik dengan selisih 2. Aspek kekhawatiran menunjukkan nilai minimum empirik lebih besar dari nilai minimum hipotetik dengan selisih 4, sementara itu nilai maksimum empirik dengan nilai maksimum hipotetik yaitu sebesar 32. Jika dilihat dari mean dan standar deviasi, maka nilai mean empirik lebih besar dari nilai mean hipotetik dengan selisih 1 dan nilai standar deviasi hipotetik lebih besar dari pada nilai standar deviasi empirik selisih sebesar 1. Sementara itu pada aspek kecemasan nilai minimum empirik lebih besar dari pada nilai minimum hipotetik dengan selisih 2, sementara itu nilai maksimum hipotetik lebih besar dari pada nilai maksimum empirik dengan selisih 4, jika dilihat dari mean dan standar deviasi, maka nilai mean empirik dan hipotetik sebesar 30 dan standar deviasi hipotetik lebih besar dari pada nilai standar deviasi empirik selisih. Berdasarkan dari tiga aspek tersebut aspek ketakutan menunjukkan bahwa nilai empirik sedikit lebih besar dari perkiraan/Hipotetiknya. Aspek kekhawatiran menunjukan bahwa nilai empirik lebih besar dari nilai perkiraan/hipotetiknya. Dan aspek kecemasan nilai perkiraannya/hipotetik lebih besar dari nilai empirik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas mengenai Kondisi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Berdasarkan hasil penelitian dari data responden yang dikumpulkan yaitu dari 394 responden yang berasal dari mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Pembahasan lainnya dapat dibagi kedalam beberapa hal pokok yang akan dijelaskan sebagai berikut.

Sebagian besar mahasiswa yang diteliti memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berada pada kategori menengah atau sedang. FoMO sendiri adalah perasaan cemas atau takut akan kehilangan kesempatan, pengalaman, atau informasi yang dialami orang lain, terutama di media sosial. Ketika seseorang memiliki tingkat FoMO sedang. Pratiwi, 2020):

1. Kadang-kadang merasa tertinggal jika tidak mengikuti apa yang sedang populer atau terjadi di sekitar mereka.
2. Mengalami kecemasan ringan terkait ketidakhadiran dalam acara sosial atau diskusi tertentu, tetapi kecemasan ini tidak menguasai kehidupan mereka.
3. Mengontrol kebiasaan penggunaan media sosial secara moderat, tanpa terlalu obsesif. Dengan kata lain, mahasiswa dalam kategori ini mungkin tidak terlalu ekstrem dalam hal FoMO tetapi juga tidak sepenuhnya kebal terhadap perasaan tersebut.

Sebagian kecil dari populasi mahasiswa yang sering atau secara intens mengalami perasaan cemas atau takut ketinggalan informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dilakukan orang lain. FoMO sendiri adalah fenomena psikologis yang berkaitan dengan rasa takut tertinggal, yang sering diperparah oleh penggunaan media sosial. Mahasiswa yang berada

pada tingkat tinggi FoMO cenderung (Nugrahanto & Hartini, 2023):

1. Memiliki ketergantungan pada media sosial. Mereka sering memantau media sosial untuk memastikan mereka tidak melewatkan apa yang teman-teman atau lingkaran sosial mereka lakukan.
2. Merasakan kecemasan berlebih. Mereka mungkin merasa tidak nyaman atau cemas jika tidak dapat mengikuti kegiatan atau acara tertentu.
3. Memengaruhi kehidupan akademik dan sosial. FoMO tingkat tinggi dapat berdampak negatif pada konsentrasi, produktivitas, dan kesejahteraan emosional mereka.

Namun, karena rata-rata skor FoMO berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa fenomena tersebut bukanlah masalah berat bagi mayoritas mahasiswa, meskipun tetap penting untuk memahami kondisi ini agar dapat dilihat dampaknya dalam pembelajaran mahasiswa. Tidak ada mahasiswa berada pada tingkat rendah dalam hal pengalaman FoMO memiliki beberapa makna yang dapat dijelaskan sebagai berikut (Fitri, 2024):

1. Distribusi pengalaman FoMO. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki sedikit atau hampir tidak mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu perasaan cemas atau takut ketinggalan terhadap pengalaman, informasi, atau kesempatan yang dirasakan orang lain. Dengan kata lain, kebanyakan mahasiswa cenderung mengalami FoMO. walaupun dalam penelitian ini tidak berada pada tingkat tinggi
2. Karakteristik individu. Mahasiswa yang berada pada tingkat rendah FoMO kemungkinan memiliki karakteristik seperti:

- a) Kepuasan diri yang tinggi. Mereka merasa puas dengan hidupnya dan tidak terlalu peduli terhadap apa yang dilakukan orang lain.
 - b) Kemandirian emosional. Mereka tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan sosial atau kebutuhan untuk “selalu terhubung”.
 - c) Manajemen media sosial yang baik. Mereka mungkin lebih selektif dalam menggunakan media sosial, sehingga tidak mudah terganggu oleh apa yang ditampilkan orang lain.
3. Pengaruh lingkungan. Faktor lingkungan, seperti pola pergaulan, budaya, atau jenis kegiatan yang diikuti, mungkin memengaruhi tingkat rendah FoMO ini. Misalnya, mahasiswa yang lebih sibuk dengan kegiatan produktif cenderung lebih fokus pada diri sendiri dan tidak merasa perlu membandingkan diri dengan orang lain.
 4. Implikasi positif. Mahasiswa dengan tingkat rendah FoMO cenderung memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik, fokus pada prioritas mereka sendiri, dan mungkin lebih sedikit mengalami stres yang disebabkan oleh tekanan sosial.

Nilai rata-rata untuk tiga aspek yang terkait dengan pengalaman FoMO (*Fear of Missing Out*), yaitu ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan, menunjukkan distribusi yang seragam atau tidak ada aspek yang secara signifikan lebih dominan dibandingkan yang lain dalam konteks pengalaman mahasiswa. Secara keseluruhan, ini berarti (Adjani, 2024):

1. Ketakutan (*Fear*). Rasa takut ketinggalan informasi, aktivitas, atau kesempatan yang terjadi di lingkungan sosial mereka.

2. Kekhawatiran (*Worry*). Rasa cemas mengenai apa yang mereka lewatkan dan bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi hubungan atau status sosial.

Kecemasan (*Anxiety*). Perasaan tidak nyaman atau stres akibat ketidakmampuan mengikuti atau berpartisipasi dalam berbagai hal yang sedang berlangsung. Ketika dikatakan “merata secara keseluruhan”, ini bisa menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami ketiga aspek tersebut pada tingkat yang relatif sama dalam pengalaman FoMO mereka, tanpa ada satu aspek yang secara signifikan lebih kuat memengaruhi dibandingkan yang lain. Makna ini juga dapat mencerminkan keseimbangan dalam pola pengalaman FoMO yang dirasakan mahasiswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa akhir Universitas Syiah Kuala memiliki variasi yang bervariasi. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori menengah dalam hal pengalaman FoMO, di mana mereka kadang-kadang merasa cemas atau takut tertinggal, namun tidak sepenuhnya menguasai kehidupan mereka. Sebagian kecil mahasiswa menunjukkan tingkat tinggi FoMO, yang dapat memengaruhi konsentrasi, produktivitas, dan kesejahteraan emosional mereka. Di sisi lain, hanya sebagian kecil mahasiswa yang menunjukkan tingkat rendah FoMO, yang terkait dengan kepuasan diri yang tinggi, kemandirian emosional, dan pengelolaan media sosial yang baik. Secara keseluruhan, distribusi pengalaman FoMO menunjukkan keseimbangan yang merata antara ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang dialami mahasiswa, mencerminkan pola yang tidak dominan pada salah satu aspek tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Nasrullah, M. (2015). Islamic Branding, Religiusitas dan keputusan konsumen terhadap produk. *Jurnal hukum islam*, 13(2), 79-87.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117.
- Festinger, L. (1959). *Cognitive dissonance*. New York.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivating through media: The influence of media use on well-being and social connectedness*. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 141-148.
- Sugiyono, 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Edisi kedua. Bandung: Alfabeta.
- Nugrahanto, B. P., & Hartini, N. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(4), 225-240.
- 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), 21-21.

Adjani, L. R. (2024). HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DAN KECENDERUNGAN KEBOSANAN TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA PEMBELAJARAN MAHASISWA FAKULTAS X UNISSULA (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG).