
Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Kehidupan Diri Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Triyani Pujiastuti¹⁾, Lastri Pebriyanti²⁾, Ranty Oktavia³⁾, Evan Evindo Yan Joharman⁴⁾, Anggun Delmi Okta Sari⁵⁾

^{1,2,3,4,5)} Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Email : triyaniPujiastuti@mail.uinfasbengkulu.ac.id
lastripebriyanti73@gmail.com
rantyoktavia013@gmail.com
evanevindo7@gmail.com
anggundelmioktasari@gmail.com

Abstrak

Tujuan- Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami dampak fenomena Fear of Missing Out (FoMO) terhadap aktivitas akademik dan pembentukan konsep diri mahasiswa, khususnya di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Metode Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode deskriptif-interpretatif dan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini melibatkan lima informan yang merupakan mahasiswa BKI dan menunjukkan gejala FoMO dalam kehidupan sehari-hari. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam untuk menggali pengalaman subjektif para informan. Hasil- Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berdampak signifikan pada kehidupan akademik dan pribadi mahasiswa. Dampak tersebut meliputi keterlambatan mengikuti materi perkuliahan, gangguan konsentrasi, penurunan minat belajar, serta kecenderungan bermalas-malasan akibat intensitas tinggi dalam menggunakan media sosial (Instagram, TikTok, WhatsApp, dan YouTube). Selain itu, mahasiswa mengalami gangguan tidur (insomnia) dan penurunan kesehatan fisik serta psikis. Implikasi Penelitian ini menunjukkan pentingnya peran pendidik dan konselor kampus dalam memberikan pemahaman mengenai manajemen penggunaan media sosial serta membangun konsep diri positif mahasiswa agar FoMO tidak mengganggu perkembangan akademik dan mental mereka. Orisinalitas- Studi ini berkontribusi secara orisinal dengan mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa yang terdampak FoMO melalui pendekatan fenomenologi di konteks lokal, yakni UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, yang belum banyak diteliti sebelumnya dalam literatur akademik Indonesia.

Kata kunci: FoMO, Konsep Diri, Mahasiswa, Media Sosial, Fenomenologi

Abstract

Purpose- This study aims to identify and understand the impact of the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon on academic activities and the formation of students' self-concept, especially in the Islamic Guidance and Counseling Study Program (BKI), Fatmawati Sukarno State Islamic University, Bengkulu. The approach method used is qualitative with a descriptive-interpretive method and a phenomenological approach. This study involved five informants who were BKI students and showed symptoms of FoMO in their daily lives. Data collection was carried out through in-depth interviews to explore the subjective experiences of the informants. Results- The results of the study showed that FoMO had a significant impact on students' academic and personal lives. These impacts include delays in attending lecture materials, impaired concentration, decreased interest in learning, and a tendency to be lazy due to high intensity in using social media (Instagram, TikTok, WhatsApp, and YouTube). In addition, students experienced sleep disorders (insomnia) and decreased physical and mental health. Implications This study shows the importance of the role of educators and campus counselors in providing an understanding of the management of social media use and building students' positive self-concept so that FoMO does not interfere with their academic and mental development. Originality- This study contributes in an original way by exploring the subjective experiences of students affected by FoMO through a phenomenological approach in a local context, namely UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, which has not been widely studied before in Indonesian academic literature.

Keywords: FoMO, Self-Concept, Students, Social Media, Phenomenology

PENDAHULUAN

Perkembangan internet yang semakin pesat membuat orang-orang dari berbagai belahan dunia dengan mudah terhubung satu sama lain untuk berkomunikasi. Melalui perkembangan aplikasi media sosial, beragam aplikasi media sosial bermunculan seperti *Facebook*, *Line*, *WhatsApp*, *Twitter*, *Instagram*, *LinkedIn*, *Telegram* dan lain sebagainya. Media sosial merupakan sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun atas dasar ideologis web 2.0 yang memungkinkan terjadinya penciptaan dan pertukaran informasi dari penggunanya (Kaplan, A. M., & Haenlein, 2010). *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah fenomena dimana individu merasa ketakutan ketika orang lain memperoleh pengalaman berharga namun individu tersebut tidak terlibat langsung di dalamnya, sehingga memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media sosial (Przybylski, A. K., Murayama, K. & C. R., & Gladwell, 2013). Seiring perkembangan zaman, peran internet dalam kehidupan manusia semakin penting dan mempengaruhi kemajuan teknologi dunia. Kebutuhan manusia akan internet dari hari ke hari, tahun ke tahun semakin meningkat. Hal tersebut dikarenakan internet mampu menyediakan kemudahan dan kemajuan bagi manusia untuk memenuhi kebutuhannya (Komala & Rafiyah, 2022).

FOMO (*Fear of Missing Out*) adalah situasi di mana seseorang merasa cemas atau takut ketika melihat orang lain mengalami momen atau pengalaman berharga, dan mereka sendiri tidak terlibat secara langsung dalam pengalaman tersebut. Dengan demikian, timbul keinginan untuk selalu terkoneksi dengan aktivitas orang lain melalui media sosial. (Przybylski et al., 2013a). Fenomena FOMO mewakili perubahan dinamika sosial dalam masyarakat modern dengan seiringnya peningkatan penggunaan internet dan media sosial. Melalui platform online kebutuhan akan validasi dan pengakuan dari orang lain akan semakin meningkat hal ini diukur dari reaksi, komentar, atau jumlah pengikut yang dimiliki pada media sosial. FOMO mendorong individu untuk berada dalam tekanan sosial agar tetap terlibat dalam dunia maya, bahkan ketika seseorang tersebut membutuhkan istirahat dari konektivitas digital yang terus-menerus (Nuriyah Fatkhul Jannah, S., Sacharissa Rosyidiyani, T., Hidayatullah, S. & Korespondensi, 2022). FOMO dapat mengindikasikan regulasi diri yang kurang baik pada seseorang yang timbul karena defisit tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis. Individu yang mengalami FoMO dirinya akan mengalami kecemasan ketika tidak membuka media sosial. FOMO ini bukan hanya berdampak pada kesejahteraan mental saja tetapi juga dapat berpengaruh pada hubungan sosial antar personal. Keterikatan individu pada media sosial dapat mengurangi waktu dengan orang sekitar untuk berinteraksi secara langsung. Dampaknya dapat terjadi penurunan pada individu dalam membangun hubungan sosial yang sehat di kehidupan nyata serta terlewatkannya momen-momen berharga dan pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) atau ketakutan akan tertinggal dari informasi dan pengalaman sosial di media digital, merupakan gejala psikologis yang mencerminkan defisit dalam regulasi diri serta ketidakterpenuhan kebutuhan psikologis dasar seperti keterhubungan sosial, kompetensi, dan otonomi. Individu yang mengalami FOMO cenderung merasa cemas, gelisah, atau bahkan tidak tenang ketika tidak dapat mengakses media sosial atau melihat aktivitas orang lain secara daring. Ketergantungan ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mental, seperti meningkatnya stres, kecemasan, hingga gangguan tidur, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal secara nyata. Ketika seseorang lebih banyak menghabiskan waktu dan perhatian di dunia digital, ia menjadi kurang hadir secara emosional dalam hubungan nyata dengan keluarga, teman, atau rekan kerja. Akibatnya, individu menjadi kurang peka terhadap interaksi langsung, kehilangan momen-momen berharga, dan mengalami penurunan kemampuan dalam membangun koneksi sosial yang sehat (Sianipar, N.A., Veronika, D., Kaloeti, 2019).

Fenomena ini mencerminkan adanya kecenderungan keterikatan berlebihan terhadap media sosial, yang dapat dikaitkan dengan gejala FOMO, yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal informasi, kegiatan, atau pengalaman sosial yang terjadi secara daring. FOMO

berkaitan erat dengan kondisi regulasi diri yang lemah dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*), otonomi (*autonomy*), dan kompetensi (*competence*). Ketika individu merasa dirinya akan tertinggal dari tren, kabar, atau kegiatan sosial di media digital, muncullah dorongan kuat untuk terus memantau dan memperbarui aktivitas di media sosial, yang secara tidak langsung bisa mengganggu konsentrasi belajar, produktivitas akademik, dan kualitas hubungan sosial secara langsung (Wibowo, 2023).

Perkembangan pesat media sosial telah memudahkan mahasiswa untuk terus terhubung secara digital, namun di sisi lain memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yakni ketakutan tertinggal dari informasi atau aktivitas sosial daring. FOMO sering kali mendorong mahasiswa untuk terus-menerus memantau media sosial, yang berdampak pada terganggunya aktivitas belajar, menurunnya kualitas hubungan sosial secara langsung, serta munculnya gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan insomnia. Fenomena ini juga terlihat di lingkungan Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, di mana banyak mahasiswa tampak sibuk dengan gawai mereka, bahkan saat berada di ruang publik kampus. Melihat kecenderungan ini, penting untuk meneliti lebih lanjut bagaimana FoMO memengaruhi keseharian mahasiswa dan bagaimana intensitas keterikatan terhadap media sosial berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikis mereka.

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti mengenai fenomena FOMO ternyata juga terjadi pada mahasiswa di salah satu Perguruan Tinggi di Kota Bengkulu seperti di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Merujuk pada penemuan-penemuan di lapangan bahwa ditemui banyak mahasiswa-mahasiswa yang sedang sibuk dengan gadgetnya. Mereka menggunakan gawainya untuk membuka media sosial, hal ini dilakukan tidak hanya di dalam kelas perkuliahan saja tetapi juga dilakukan di luar kelas yang masih mejadi lingkungan kampus, seperti di perpustakaan, lorong kelas, di depan ruang kelas, di taman, di masjid, di kantin ataupun di ruang publik lainnya yang berada di kampus, bahkan banyak terdapat beberapa mahasiswa yang sedang live di tiktok ataupun instagram, ditemui banyak mahasiswa yang sedang sibuk membuka ponselnya bahkan ada yang sembari mengisi daya ponselnya, seakan tidak bisa terlepas dari gadget yang digunakannya. Mereka memanfaatkan gadgetnya untuk tetap terhubung dengan media sosial. Berdasarkan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menilik fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) yang terjadi pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Berdasarkan konteks mahasiswa, kondisi ini perlu mendapatkan perhatian serius. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal berada dalam tahap perkembangan penting dalam membentuk jati diri, kemandirian, serta hubungan sosial yang sehat. Ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial berpotensi menurunkan kemampuan mereka dalam berinteraksi secara nyata, menghambat proses belajar, serta menciptakan tekanan psikologis yang berlebihan (Paputungan, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, khususnya terkait dengan intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan kampus. Fokus penelitian meliputi bentuk perilaku FoMO, tingkat keterikatan mahasiswa terhadap media sosial, faktor psikologis dan sosial yang melatarbelakangi FoMO, serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental, konsentrasi belajar, dan hubungan sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar penyusunan strategi edukatif dan preventif untuk penggunaan media sosial yang lebih sehat di kalangan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam pengalaman subyektif mahasiswa terkait fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, yang berlokasi di Jalan

Raden Fatah, Pagar Dewa, Air Sebakul, Kota Bengkulu. Lokasi ini dipilih karena banyak ditemui mahasiswa yang menunjukkan gejala keterikatan tinggi pada media sosial. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan terhadap lima orang mahasiswa yang telah teridentifikasi menunjukkan perilaku FoMO, seperti ketergantungan terhadap smartphone dan rasa takut tertinggal informasi digital. Observasi dilakukan di berbagai titik lingkungan kampus seperti ruang kelas, taman, kantin, hingga masjid kampus, guna melihat perilaku nyata mahasiswa dalam menggunakan media sosial. Selain itu, dokumentasi dilakukan terhadap aktivitas mereka di media sosial dan kondisi lingkungan kampus (Sugiyono, 2019). Analisis data menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman yang mencakup tiga tahapan utama: reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*conclusion verification*). Proses ini dilakukan secara simultan dan terus-menerus selama penelitian berlangsung untuk memperoleh hasil yang mendalam dan akurat (Agama et al., 2022).

Untuk menjamin keabsahan data, digunakan teknik triangulasi, khususnya triangulasi teknik yaitu dengan membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi dan dokumentasi. Selain itu, dilakukan juga triangulasi sumber, yakni membandingkan data dari berbagai informan yang berbeda agar informasi yang diperoleh lebih objektif dan terpercaya. Validitas data juga diperkuat dengan cara memperpanjang waktu pengamatan dan melakukan pengecekan ulang kepada informan (Harahap, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dengan teknik wawancara yang dilakukan peneliti dimulai dengan berbincang-bincang seputar kegiatan informan setelah dinyatakan bersedia untuk diwawancarai, guna untuk mengurangi rasa kecanggungan pada saat dilakukan wawancara mengenai fomo. Ketakutan akan ketinggalan sesuatu di sosial media merupakan perilaku yang ditonjolkan oleh mahasiswa di zaman sekarang. Dampak Fomo sangat signifikan, baik dalam aspek positif maupun negatif dalam kehidupan manusia. Ketakutan akan ketinggalan sesuatu di sosial media merupakan perilaku yang ditonjolkan oleh mahasiswa di zaman sekarang. Dampak Fomo sangat signifikan baik dalam aspek positif maupun negatif dalam kehidupan.

Sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan bahwa dampak negatif dari perilaku fomo ialah mengganggu aktivitas. Hal sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan pada informan LR mengatakan bahwa:

“Kebiasaan aku selalu bangun siang, setelah bangun langsung membukan andorid. Media sosial yang setiap hari saya buka setelah bangun siang yaitu tiktok dan whatsapp. Menurut Saya jika bangun tidur tidak membuka tiktok terasa ada yang kurang karena memang sudah kebiasaan sulit dihilangkan. Kebetulan Saya tinggal sendiri di kost dan untuk setiap harinya saya lebih banyak menggunakan sosial media dibandingkan membereskan kostan. Sampai banyak sekali piring kotor dan kost dalam kondisi kotor karena lebih memilih memainkan tik tok untuk melihat konten menarik. Saat membuka aplikasi tik tok saya langsung buka trend baru dari tiktik saya langsung mencoba mempraktekkannya, jika gerakannya bagus saya langsung upload ke sosial media saya. Karena kelamaan main smartphone, kostan dalam kondisi berantakan karena tidak ada yang membereskan”. Ditambahkan juga oleh informan AR mengatakan bahwa;

“Untuk waktu lebih banyak menggunakan tik tok dan whatsapp karena memberikan kebahagiaan tersendiri jika menggunakan tik tok. Dalam sehari saya bisa menghabiskan waktu 12 jam tanpa henti menggunakan media sosial. Lebih banyak waktu menggenggam andorid daripada menggenggam sapu. Saya tidak mau ketinggalan trend terkini di tik tok sehingga setiap harinya selalu update. Ketika malam tiba saya masih saja menggunakan, saya lebih sering menggunakan instagram ketika malam hari ingin melihat status orang. Untuk itu, saya tidur malam pukul 23.00 WIB sehingga pada pagi hari sering kesiangan. Rasanya kalau tidak membuka smartphone dalam hari ini, seperti hampa aja kehidupan ini”.

Insomnia merupakan keadaan manusia yang mengalami kesulitan tidur. Hasil wawancara yang dilakukan pada informan R dan LE mengatakan;

“saya lebih suka menggunakan whatsapp dan facebook karena lebih seru aja melihat status teman. Saya menggunakan whatsapp memang sudah kebutuhan karena semua informasi kelas, teman, saudara melalui whatsapp. Kemudian saya menggunakan facebook dikarenakan sebagai konten kreator jadi memang menjadi sebuah kewajiban saya membuat dan mengupload video melalui facebook. Saya terkadang hingga larut malam mengedit video sehingga belakangan ini merasa kesulitan tidur. Sebagai konten kreator memang tidak pernah lepas dari smartphone saya, ibaratnya sudah jadi nyawa kedua gitu. Kemudian disebabkan sering main smartphone saya jadi agak lama tidurnya. Keseringan ketika saya hendak istirahat atau tidur malam di jam sepuluh ke atas, sepenuhnya saya belum tidur, saya masih bermain dengan smartphone saya sampai ke jam dua pagi dini hari, di jam dua pagi tersebut baru saya tidur dan bangunnya jika saya kuliah saya bangun di jam enam lewat tiga puluh. Berkisar saya tidur selama empat jam an saja. Kemudian insomnia saya juga bertambah, dari dulu memang insomnia sudah melekat dalam diri saya.”

Kemudian LE menyatakan bahwa dampak yang dirasakan fomo adalah terganggunya kesehatan.

“Sebenarnya waktu yang saya habiskan lebih banyak menggunakan media sosial karena merasa ketinggalan zaman jika sehari saja tidak membuka media sosial khususnya facebook dan whatsapp. Dalam satu hari Saya menggunakan media sosial kurang lebih 10 jam. Jika saya menggunakan terlalu lama terkadang kepada merasa pusing dan mata sakit. Hal ini berdampak pada jika melihat android terkadang sering mengalami sakit pada mata karena cahayanya terlalu terang. Jika saya menggunakan media sosial terlalu larut malam penyakit yang sering datang tiba-tiba yaitu flu”.

Dampak yang ketiga dirasakan oleh informan yaitu terganggunya kesehatan badan. Kesehatan sangatlah penting terutama pada mahasiswa yang masih proses dalam belajar. Hasil wawancara yang dilakukan kepada informan H dan S menyatakan bahwa;

“Dampak dari fomo yang saya rasakan yaitu kesehatan, saya sering sakit kepala, karena menggunakan android terlalu lama hingga larut malah. Hal tersebut karena saya suka melihat gambar dan menonton video membuat saya tidak bosan menggunakan media sosial. Namun, sering kali saya merasa pusing dan mata saya pedih jika menggunakan terus menerus dan terlalu dekat dengan android menyebabkan mata saya pedih”. Kemudian informan S juga menyatakan bahwa “ dampak dari fomo ini yang sering terjadi ketika menggunakan media sosial terkadang merasa pusing karena saya biasanya menggunakannya sambil tiduran. Sehingga kekurangan tidur dan saat pagi saya mengalami kegelisahan karena kekurangan tidur”.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan para informan, dapat disimpulkan bahwa dampak negatif dari perilaku Fear of Missing Out (FoMO) cukup signifikan terhadap kehidupan sehari-hari mahasiswa. Salah satu dampak utama yang muncul adalah gangguan aktivitas, yang tercermin dalam perilaku sehari-hari mereka, seperti yang dijelaskan oleh informan LR:

“Kebiasaan aku selalu bangun siang, setelah bangun langsung membuka Android. Media sosial yang saya buka setiap hari setelah bangun adalah TikTok dan WhatsApp. Jika tidak membuka TikTok, terasa ada yang kurang karena sudah menjadi kebiasaan yang sulit dihilangkan. Kebetulan saya tinggal sendiri di kost dan lebih banyak menggunakan sosial media dibandingkan membereskan kostan. Akibatnya, banyak piring kotor dan kost dalam kondisi berantakan karena lebih memilih memainkan TikTok untuk melihat konten menarik. Saya langsung mencoba tren baru di TikTok, dan jika gerakannya bagus, saya upload ke sosial media saya. Karena kelamaan main smartphone, kostan jadi berantakan karena tidak ada yang membereskannya.”

Informan AR juga mengungkapkan hal yang serupa mengenai gangguan aktivitasnya:

“Saya lebih banyak menggunakan TikTok dan WhatsApp karena memberikan kebahagiaan tersendiri jika menggunakan TikTok. Dalam sehari, saya bisa menghabiskan waktu

12 jam tanpa henti menggunakan media sosial. Lebih banyak waktu menggenggam Android daripada menggenggam sapu. Saya tidak mau ketinggalan tren terkini di TikTok, sehingga setiap harinya selalu update. Ketika malam tiba, saya masih saja menggunakan media sosial. Saya lebih sering menggunakan Instagram saat malam hari ingin melihat status orang. Karena itu, saya tidur malam pukul 23.00 WIB dan sering kesiangan pada pagi hari. Rasanya, kalau tidak membuka smartphone hari itu, seperti hampa saja kehidupan ini.”

Dampak negatif lainnya yang ditemukan adalah insomnia. Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan kesulitan tidur pada beberapa informan, seperti yang diungkapkan oleh informan R dan LE:

“Saya lebih suka menggunakan WhatsApp dan Facebook karena lebih seru melihat status teman. Saya menggunakan WhatsApp karena semua informasi kelas, teman, dan saudara melalui aplikasi tersebut. Saya juga menggunakan Facebook sebagai konten kreator, jadi membuat dan mengupload video sudah menjadi kewajiban. Terkadang saya sampai larut malam mengedit video, sehingga belakangan ini saya merasa kesulitan tidur. Smartphone sudah seperti nyawa kedua bagi saya. Sering kali, saat saya hendak tidur, saya masih main smartphone hingga jam dua pagi, dan baru tidur setelahnya. Tidur saya hanya sekitar 4 jam, dan insomnia saya semakin parah.”

LE menambahkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan mengganggu pola tidurnya:

“Saya menghabiskan waktu sekitar 10 jam sehari di media sosial, terutama WhatsApp dan Facebook. Terkadang, ketika menggunakan terlalu lama, saya merasa pusing dan mata sakit. Hal ini karena cahaya layar ponsel yang terlalu terang. Selain itu, jika saya menggunakan media sosial sampai larut malam, saya sering terkena flu.”

Selain itu, dampak FoMO yang dialami oleh mahasiswa juga mempengaruhi kesehatan fisik mereka, khususnya masalah sakit kepala dan gangguan mata, seperti yang dijelaskan oleh informan H dan S:

“Dampak FoMO yang saya rasakan adalah kesehatan. Saya sering sakit kepala karena menggunakan Android terlalu lama hingga larut malam. Saya suka melihat gambar dan menonton video yang membuat saya betah menggunakan media sosial. Namun, sering kali saya merasa pusing dan mata saya pedih jika terlalu lama menggunakan smartphone.”

Informan S juga menambahkan hal serupa:

“Dampak dari FoMO ini yang sering terjadi ketika saya menggunakan media sosial adalah merasa pusing, karena biasanya saya menggunakannya sambil tiduran. Akibatnya, saya kekurangan tidur, dan saat pagi hari saya merasa gelisah karena kurang tidur.”

Tabel 1. Dampak fomo terhadap di kehidupan mahasiswa

No	Informan	Lama Penggunaan Gadget	Media Sosial yang Diakses	Dampak FoMO yang Dirasakan
1	LR	< 12 jam/hari	TikTok, WhatsApp	Gangguan aktivitas (kost berantakan, tugas tidak selesai)
2	AR	12 jam/hari	TikTok, WhatsApp, Instagram	Gangguan aktivitas (tidur larut, kesiangan, tugas tertunda)
3	R	> 12 jam/hari	WhatsApp, Facebook	Insomnia (tidur hanya 4 jam, gangguan pola tidur)
4	LE	10 jam/hari	Facebook, WhatsApp	Insomnia (tidur larut malam) dan kesehatan (mata sakit, flu)
5	H	> 10 jam/hari	Media sosial lainnya	Gangguan kesehatan (sakit kepala, mata pedih)
6	S	> 8 jam/hari	Media sosial lainnya	Gangguan kesehatan (pusing, gelisah karena kekurangan tidur)

Sumber: Data diolah, 2025

Dampak yang lebih luas dari FOMO ini meliputi gangguan pada pola tidur, kesehatan mata, dan keseimbangan aktivitas, yang akhirnya mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa. Terus-menerus merasa terhubung dengan dunia maya membuat mahasiswa lebih sulit untuk menjaga keseimbangan dalam hidup mereka, seperti yang tercermin dalam pengakuan para informan di atas. Dari hasil wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa FoMO memberikan dampak yang tidak hanya berhubungan dengan aspek sosial, tetapi juga mengganggu aktivitas fisik dan mental mahasiswa. Gangguan tidur, masalah mata, dan sakit kepala adalah beberapa dampak yang paling sering dialami.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dialami oleh mahasiswa memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Salah satu dampak utama adalah gangguan tidur atau insomnia, di mana mahasiswa merasa sulit tidur akibat kecemasan terus-menerus untuk tetap terhubung dengan dunia maya. Kurangnya tidur ini mengakibatkan penurunan fokus dan konsentrasi dalam kegiatan akademik, serta menyebabkan gejala fisik seperti sakit kepala dan tubuh yang lelah. Selain itu, kecanduan media sosial juga meningkatkan kegelisahan, dengan perasaan cemas dan rendah diri akibat perbandingan sosial di media sosial. Semua ini berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas akademik dan hubungan sosial mereka. Berdasarkan hasil temuan di atas, fomo sangat berdampak pada kehidupan manusia. Dampak negatif dari fomo tersebut yaitu:

1. Mengganggu Aktivitas

Terganggunya aktivitas yang dilakukan seperti pernyataan pada informan LR. informan di atas saat menggunakan andoridnya lupa waktu hingga tidak membersihkan kost dalam keadaan berantakan. Lebih memilih menonton video di tik tok daripada membersihkan kostannya.

Kegiatan membersihkan kost memang sebuah kewajiban bagi penghuninya, jika kost dibiarkan maka akan tampak kotor, maka sudah seharusnya membersihkan kost, mengerjakan pekerjaan terlebih dahulu baru dapat bersantai. Manusia juga perlu menjaga kebersihan lingkungan agar terhindar dari penularan penyakit. Sanitasi air yang baik, kecukupan ventilasi sesuai dengan luas ruangan, kepadatan hunian perorangan dan pencahayaan juga perlu di perhatikan dalam upaya menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sehingga ketika kesehatan seorang mahasiswa terganggu dan mahasiswa berstatus sakit, hal ini dapat berdampak pada kehadiran mahasiswa dalam perkuliahan, dan dampak selanjutnya ketika mahasiswa tidak masuk perkuliahan adanya penurunan nilai akademik ketika kehadiran dan tugas akademik mahasiswa dianggap kurang. Perpanjangan masa studi mahasiswa bisa terjadi apabila nilai mahasiswa dianggap kurang. Hal ini dapat merugikan mahasiswa maupun orang tua, dari segi orang tua akan bertambahnya beban membayar biaya perkuliahan anak dikarenakan adanya perpanjangan masa studi (Ika Yulia Hadinata, Puji Hastuti, 2019).

Sebagai generasi yang mahir dan dekat dengan teknologi khususnya media sosial dapat menjadi nilai tambahan bagi perusahaan yang ingin terjun ke dunia online. Namun, seperti yang disebutkan sebelumnya, media sosial bisa menjadi pisau bermata dua. Media sosial juga dapat berdampak buruk bagi penggunanya baik pelajar maupun pekerja gen z. Dampak buruk yang sering terlihat yaitu kecanduan. Seseorang yang kecanduan media sosial dapat sangat merusak produktivitasnya. Maka dari itu, media sosial dapat menjadi alat pendukung untuk meningkatkan produktivitasnya, tapi dengan penggunaan yang masih masuk batas wajar (Mahardini, R., & Priyanto, 2019). Penggunaan teknologi secara berlebihan merupakan tindakan yang tidak bermanfaat yang dapat mengganggu aktivitas seseorang.

2. Insomnia

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur, Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak

sesuai. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif (Lawalata, 2018). Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu perguruan tinggi, Usia mahasiswa sebagian besar berada pada rentang 18-25 tahun, dimana usia tersebut termasuk dalam usia dewasa awal (young adulthood). Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dijumpai. Biasanya timbul sebagai suatu gejala dari gangguan lain yang mendasarinya, terutama gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi atau gangguan emosi lainnya. Angka kejadian insomnia akan meningkat seiring bertambahnya usia, dengan gejala insomnia yang sering terjadi pada orang susah tidur (Insomnia). kejadian insomnia sangatterat kaitannya dengan penggunaan sosial media dan jenis media sosial yang ada di dalamnya. Wydia Khristianty (2015). Lama pemakaian mediasosial tertinggi pada responden adalah pada durasi sedang (3-4 jam), kejadian insomnia pada responden terbanyak merupakan insomnia ringan, dan terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, bahwa semakin lama waktu penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia (Iqbal et al., 2020).

Penggunaan peralatan elektronik maupun komunikasi pada malam hari yang menimbulkan radiasi elektromagnetik, merupakan salah satu alasan gangguan sukar tidur pada malam hari. Banyak orang kesal karena sukar tidur pada malam hari, tetapi tidak menyadari bahwa sebelumnya telah berkomunikasi menggunakan ponsel dalam jangka waktu lama. Tidur merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi karena jika tidak terpenuhi maka dapat berdampak pada kondisi biologis dan psikologis seseorang. Gangguan pola tidur merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dijumpai, timbul dari gangguan lain yang mendasarinya, terutama gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi atau gangguan emosi lainnya. Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada segi fisik maupun psikis. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan yang sangat primer dan mutlak harus dipenuhi untuk memelihara homeostasis biologis dan kelangsungan hidup bagi setiap individu. Kebutuhan ini merupakan syarat dasar, apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain. Kesempatan untuk tidur sama pentingnya seperti kebutuhan makan, aktivitas, bernafas, seksual dan kebutuhan lainnya (Destina et al., 2022).

Kecanduan akan smartphone membuat seseorang semakin sulit untuk tidur atau disebut dengan insomnia. Kedua informan di atas hampir sama jawabannya bahwa mereka tidur hanya kurang lebih empat jam saja. Begadang memang sangat memperburuk kesehatan, sehingga banyak mahasiswa sekarang sering mengalami sakit kepala, dan badan yang kurang fit, sehingga menjadikan seseorang kurang fokus dalam belajar. Menscroll beberapa aplikasi dikarenakan suasana hati yang kurang baik, sehingga melampiaskannya pada bermain smartphone. Beberapa gejala termasuk rasa kantuk di siang hari dan kesulitan konsentrasi dan suasana hati tertekan, dalam jangka panjang akan mengidap penyakit kronis.

3. Terganggunya Kesehatan

Banyak orang sekarang yang tergantung kesehatannya diakibatkan hanya karena keseringan bermain dengan smartphone, tujuan keseringan bermain smartphone hanya untuk tidak ketinggalan terkait informasi informasi atau hal-hal yang baru dari yang ditampilkan oleh beberapa aplikasi yang digunakan semua orang. Gangguan kesehatan mental adalah depresi yang ditandai dengan kecemasan. Efek yang dapat terjadi jika seseorang kecanduan media sosial yaitu memiliki kesehatan mental yang buruk, seperti depresi, kecemasan, dan stres. Adanya hubungan antara kecanduan media sosial dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan stres. Pengguna yang kecanduan media sosial dapat merasa cemas atau tertekan jika mereka tidak dapat mengakses Platform tersebut atau tidak menerima cukup perhatian dari pengikut mereka. Penurunan kualitas tidur karena terlalu sering mengakses platform tersebut di malam hari atau ketika sedang tidur (Sachiyati et al., 2023). Secara fisik berdasarkan penelitian (Fauzi & Fredian, 2024), dampak *Fear of Missing Out* (FoMO) terlihat

dalam berbagai gangguan kesehatan yang dialami oleh mahasiswa akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Salah satu gangguan yang paling umum adalah sakit kepala dan mata tegang (*eye strain*), yang terjadi akibat paparan cahaya biru dari layar gawai dalam waktu lama tanpa istirahat yang cukup. Paparan ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan visual, tetapi juga dapat menurunkan konsentrasi dan produktivitas belajar. Selain itu, flu ringan dan penurunan daya tahan tubuh sering kali terjadi sebagai akibat dari kurang tidur dan pola istirahat yang tidak teratur. Kondisi tubuh yang lelah dan tidak mendapatkan pemulihan yang cukup membuat sistem imun menjadi lebih lemah, sehingga tubuh lebih rentan terhadap infeksi virus dan penyakit lainnya. Mahasiswa juga sering mengalami nyeri leher dan punggung atau yang dikenal dengan istilah *text neck syndrome*, yaitu nyeri otot akibat kebiasaan membungkuk dan menunduk saat menatap layar dalam posisi yang tidak ergonomis selama berjam-jam. Lebih jauh lagi, gangguan tidur seperti *insomnia* merupakan salah satu dampak paling signifikan dari FoMO. Aktivitas media sosial yang dilakukan hingga larut malam dapat mengganggu siklus tidur alami karena produksi hormon melatonin terganggu oleh cahaya biru dari layar. Hal ini menyebabkan mahasiswa sulit tidur, tidur tidak nyenyak, atau bahkan terjaga hingga dini hari, yang akhirnya berdampak pada kelelahan kronis dan penurunan performa akademik (Andini et al., 2023).

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, akademik, dan sosial, tetapi juga dapat mempengaruhi pola hidup mereka secara keseluruhan (Chyquitita, 2024):

- a. Secara psikologis, individu yang mengalami FoMO sering kali berada dalam kondisi kecemasan yang tinggi. Ketika mereka tidak dapat mengakses media sosial atau tidak mengikuti aktivitas teman-temannya, rasa takut dan gelisah muncul, seakan-akan mereka kehilangan sesuatu yang penting. Ketergantungan yang tinggi pada media sosial dapat mengarah pada gangguan tidur karena kecemasan yang muncul saat mencoba untuk terus terhubung dengan dunia maya. Dalam beberapa kasus, hal ini dapat berkembang menjadi depresi atau gangguan kecemasan. *Social comparison* atau perbandingan sosial yang terjadi saat melihat postingan teman-teman di media sosial juga dapat memicu perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya merusak kesejahteraan mental.
- b. Aspek akademik, FoMO berdampak besar pada kemampuan konsentrasi mahasiswa dalam belajar. Ketika mahasiswa terlalu terfokus pada aktivitas di media sosial, mereka sering kali mengalami gangguan dalam mengerjakan tugas atau mengikuti perkuliahan. Notifikasi atau pembaruan status yang terus-menerus bisa mengalihkan perhatian mereka dari materi yang sedang dipelajari. Akibatnya, kualitas pemahaman materi dan nilai akademik mahasiswa dapat menurun. Selain itu, mahasiswa dengan FoMO cenderung memiliki tingkat *procrastination* atau penundaan tugas yang lebih tinggi, karena mereka lebih tertarik untuk memeriksa media sosial daripada menyelesaikan pekerjaan akademik yang membutuhkan fokus.
- c. Aspek sosial, fenomena FoMO dapat mengurangi kualitas hubungan interpersonal. Mahasiswa yang terlalu banyak menghabiskan waktu di dunia maya cenderung mengabaikan kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan teman-teman, keluarga, atau orang terdekat lainnya. Ketika seseorang lebih banyak berkomunikasi melalui media sosial, mereka kehilangan kesempatan untuk berlatih keterampilan sosial seperti empati, komunikasi langsung, dan kemampuan membangun hubungan yang lebih dalam. Dalam jangka panjang, hal ini bisa menyebabkan isolasi sosial, di mana mahasiswa merasa terputus dari kehidupan sosial yang nyata meskipun secara digital tetap terhubung.
- d. Tekanan sosial yang muncul dari media sosial juga sangat mempengaruhi kesejahteraan sosial mahasiswa. Ada kecenderungan untuk selalu memperlihatkan kehidupan yang ideal, bahagia, dan sempurna di media sosial, yang kemudian memicu perasaan ketidakpuasan pada mahasiswa yang merasa kehidupannya tidak cukup "menarik"

dibandingkan dengan teman-teman mereka. Validasi sosial berupa likes, komentar, dan jumlah pengikut menjadi indikator penting yang membentuk rasa percaya diri mereka. Jika mahasiswa tidak menerima cukup perhatian di media sosial, mereka mungkin merasa terabaikan atau tidak penting, yang dapat merusak harga diri mereka.

Secara keseluruhan, dampak FoMO yang dialami mahasiswa bisa sangat luas dan kompleks. Tidak hanya memengaruhi aspek mental, tetapi juga menimbulkan gangguan dalam hubungan sosial dan kegiatan akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami dan mengelola keterikatan mereka pada media sosial secara bijak. Mengedukasi mahasiswa untuk lebih sadar akan dampak negatif dari FoMO serta mendorong penggunaan media sosial yang seimbang dan terkontrol bisa menjadi langkah penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan sosial mereka (Fazria, Nurul Firman, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perilaku Fear of Missing Out (FoMO) berdampak negatif terhadap kehidupan mahasiswa, khususnya dalam tiga aspek utama, yaitu aktivitas, kesehatan fisik, dan psikis. Dari sisi aktivitas, mahasiswa menjadi kurang produktif karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk media sosial dibandingkan menyelesaikan tanggung jawab sehari-hari. Secara fisik, penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan gangguan seperti sakit kepala, mata lelah, hingga flu. Sementara secara psikis, mahasiswa mengalami insomnia, kecemasan, dan tekanan emosional akibat keterikatan yang berlebihan terhadap media sosial.

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengakses media sosial lebih dari 8–12 jam per hari, dengan platform yang paling sering digunakan adalah TikTok, WhatsApp, Facebook, dan Instagram. Dampak FoMO yang dirasakan mencakup aktivitas harian yang terganggu, gangguan tidur, serta keluhan kesehatan seperti mata pedih dan kelelahan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya mengganggu rutinitas, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

REFERENSI

- Agama, P., Di, I., & Medan, M. A. N. (2022). Implementasi Metode Outdoor Learning dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Agama Islam di MAN 1 Medan. *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran: JPPP*, 3(2), 147–153. <https://doi.org/10.30596/jppp.v3i2.11758>
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang akan menjelang ujian akhir semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272–282.
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3763–3771. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406>
- Destina, Y., Anita Sari, L., & Octavia, D. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gawai Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3(1), 8–17. <https://doi.org/10.22437/jini.v3i1.18261>
- Fauzi, T., & Fredian, L. (2024). POTENSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Volume 1 Nomor 4 Tahun 2024 Dampak Sosial Media terhadap Syndrom Fomo pada Perilaku Remaja The Impact of Social Media on Fomo Syndrome on Adolescent Behavior Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Bimbingan d. *POTENSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1.

- Fazria, Nurul Firman, N. (2024). Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial : Studi Pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling Vol. 2 No. 3, 2(3)*, 1193–1202.
- Harahap, N. (2020). Penelitian Kualitatif. In *Wal ashri Publishing*. Wal ashri Publishing.
- Ika Yulia Hadinata, Puji Hastuti, M. Z. A. (2019). DETERMINAN LINGKUNGAN TEMPAT TINGGAL TERHADAP PERSONAL HYGIENE MAHASISWA DI KELURAHAN JAGIR DAN KELURAHAN BENDUL MERISI KOTA SURABAYA. *MEDICA MAJAPAHIT*.
- Iqbal, N., Mulyadi, Y., & Fitriangga, A. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 74–86.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
- Komala, K., & Rafiyah, I. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa fakultas keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 5(1), 1–11.
- Lawalata. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Haluoleo tahun 2018. *Jurnal.Vol 3, No 2. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hahuoleo*.
- Mahardini, R., & Priyanto, A. (2019). Dampak penggunaan media sosial terhadap produktivitas mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Islam*, 4(2), 307–316.
- Nuriyah Fatkhul Jannah, S., Sacharissa Rosyidiani, T., Hidayatullah, S., &, & Korespondensi, P. (2022). Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia (Vol. 3, Issue 1)*.
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., D., & C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational , emotional , and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(November), 1–18.
- Sianipar, N.A., Veronika, D., Kaloeti, S. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 8 (1), Pp. 136–143.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Wibowo, A. (2023). Hukum di Era Globalisasi Digital. *Penerbit Yayasan Prima Agus Teknik*, 192.