

Dampak FoMo pada Mahasiswa Fakultas Saintek UIN Raden Fatah Palembang

Kiki Cahaya Setiawan¹, Nabila Tazkya Nisa², Elga Anastasia³, Daffa Ilyasa Shihab⁴, Dwi Alya Berliana⁵, Nitia Oktalia⁶, M. Akbar Amanta⁷

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁷

nabilatazkyanisa@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Received: 26-11-2025

Revised: 29-12-2025

Accepted: 09-1-2026

Keywords

Fear of Missing Out (FoMO)

Social media

Science and Technology students

Kata kunci

Fear of Missing Out (FoMO)

Media social

Mahasiswa Sains dan Teknologi

ABSTRACT

This study aims to describe the level of Fear of Missing Out (FoMO) and its implications among students of the Faculty of Science and Technology (Saintek) at UIN Raden Fatah Palembang. A quantitative descriptive design was employed with purposive sampling of 42 Saintek students. Data were collected using a 20-item FoMO scale on a 4-point Likert format and analysed descriptively. The results show that students' FoMO level falls in the moderate category, with the most salient aspect being anxiety about missing digital information related to academic and social activities. FoMO is reflected in frequent checking of gadgets, reduced learning concentration, and difficulties in time management. These findings indicate that, although FoMO is not at a high level, it still warrants attention because it may disrupt students' academic and psychological well-being, highlighting the need for digital literacy, stress management, and healthier social media use on campus.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan implikasinya pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi (Saintek) UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling pada 42 mahasiswa Saintek. Data dikumpulkan menggunakan skala FoMO Likert 4 poin berisi 20 item dan dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa tingkat FoMO mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan aspek paling menonjol berupa kecemasan tertinggal informasi digital terkait aktivitas akademik maupun sosial. FoMO tampak dalam kecenderungan sering memeriksa gawai, gangguan konsentrasi belajar, dan kesulitan mengelola waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun FoMO tidak berada pada level tinggi, fenomena ini tetap perlu diwaspadai karena berpotensi mengganggu kesejahteraan akademik dan psikologis mahasiswa, sehingga diperlukan penguatan literasi digital, manajemen stres, dan pengaturan penggunaan media sosial di lingkungan kampus.

Pendahuluan

Menurut Maknun dkk (2023) masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikis. Selain itu remaja mengalami perubahan secara kognitif dan mulai mampu

berpikir secara abstrak seperti orang dewasa. Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima kawan sebaya atau kelompok. Di sisi lain perkembangan teknologi yang meningkat memiliki pengaruh terhadap perkembangan remaja. Teknologi yang berinovasi membuat remaja tertarik untuk mengikuti perkembangannya. Salah satu teknologi yang sekarang ini banyak digandrungi oleh remaja adalah media sosial. Media sosial memberikan akses yang sangat mudah untuk menjangkau informasi dan komunikasi dengan mudah, tetapi penggunaan media sosial secara yang berlebihan karena berusaha mempertahankan hubungan dengan orang lain, dapat melahirkan masalah baru yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO).

Fear of Missing Out (FoMO) didefinisikan oleh Przybylski dkk (2013, dalam Maknun, Mufidah, Nursanti, 2023), sebagai ketakutan yang mendalam bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga yang tidak terlewatkan, *Fear of Missing Out* (FoMO) dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. *Fear of Missing Out* (FoMO) ditandai dengan perasaan takut khawatir dan cemas yang disebabkan oleh tiga kebutuhan psikologis dasar yaitu kompetensi, otonomi, dan keterikatan yang tidak terpuaskan secara berkepanjangan. Remaja yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) cenderung merasa kurang percaya diri akan kehidupan yang dijalani dan ingin menampilkan sisi kehidupan yang terbaik di media sosialnya sehingga mengakibatkan remaja ingin terus terlibat mengikuti tren.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) semakin menonjol di kalangan mahasiswa seiring meningkatnya penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Platform seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter) tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga ruang sosial utama untuk membangun identitas dan koneksi. Mahasiswa yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi karena selalu ingin mengikuti informasi, aktivitas, dan tren terbaru di lingkungannya. Penelitian Oktorika (2023) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan positif dengan tingkat FoMO mahasiswa, sementara Setiadi dan Agus (2024) menemukan bahwa semakin lama mahasiswa menggunakan media sosial, semakin besar pula rasa takut tertinggal dari interaksi sosial yang berlangsung di dunia maya.

Selain faktor penggunaan media sosial, tekanan sosial dan akademik juga menjadi pemicu penting munculnya FoMO pada mahasiswa. Dalam lingkungan kampus, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk tetap aktif, berprestasi, dan diterima oleh kelompok sosialnya. Kondisi ini mendorong mereka untuk terus memantau aktivitas teman sebaya, baik untuk tujuan sosial maupun akademik. Penelitian Kurniawati (2024) menjelaskan bahwa tekanan sosial dan kecemasan akademik memperkuat kecenderungan FoMO karena mahasiswa berusaha mempertahankan eksistensi di dunia maya agar tidak merasa tertinggal. Hal serupa dikemukakan oleh Gong et al. (2025), yang menemukan bahwa tekanan sosial-emosional dalam perkuliahan berhubungan dengan peningkatan penggunaan media sosial secara berlebihan sebagai bentuk kompensasi sosial.

FoMO pada mahasiswa juga tampak melalui perilaku sehari-hari seperti keinginan berlebihan untuk mengetahui kabar teman, rasa cemas saat tidak aktif di media sosial, dan dorongan untuk selalu hadir di berbagai acara kampus. Mahasiswa sering kali mengikuti kegiatan bukan karena minat pribadi, melainkan karena takut tertinggal dari lingkaran sosialnya. Hal ini dapat memicu stres, gangguan konsentrasi, hingga menurunnya performa akademik. Mayasari (2023) menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat FoMO tinggi cenderung mudah terdistraksi oleh aktivitas daring dan sulit mengatur waktu belajar secara efektif. (Mayasari, 2023). Mahasiswa Sains dan Teknologi (Saintek) berada dalam lingkungan akademik yang memiliki tingkat kompetisi dan tekanan yang lebih tinggi dibandingkan fakultas lain. Karakteristik perkuliahan yang melibatkan banyak praktikum, proyek riset, dan tugas teknis membuat mahasiswa merasa harus selalu produktif dan tidak boleh tertinggal dari teman-temannya. Kondisi ini sering kali memunculkan rasa takut kehilangan kesempatan, terutama ketika melihat rekan sebaya berhasil mengikuti lomba, riset kolaboratif, atau mendapatkan beasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Martin et al. (2024) juga menemukan bahwa mahasiswa yang sering bergantung pada media sosial akademik lebih sensitif terhadap informasi kesempatan akademik, sehingga kecemasan “ketinggalan peluang” semakin meningkat.

Keterpaparan mahasiswa Saintek terhadap teknologi dan platform digital juga jauh lebih intens. Banyak tugas dan kegiatan akademik yang menuntut mahasiswa untuk mengikuti perkembangan teknologi, tren inovasi, publikasi ilmiah, serta komunitas riset daring. Budaya akademik yang menekankan produktivitas dan inovasi ini semakin memperkuat pola “selalu ingin update”, yang dalam beberapa kasus dapat memicu kecemasan akademik. Penelitian ini sejalan dengan Syahidah et al. (2024) yang menegaskan bahwa FOMO berkaitan dengan tekanan untuk terus produktif dan mengikuti tren kompetitif, sehingga mahasiswa merasa perlu mengawasi pencapaian teman secara terus-menerus. Selain itu, Zanah dan Rahardjo (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa yang intens menggunakan media sosial lebih rentan mengalami FOMO, karena rentang komparasi sosial mereka semakin luas. Dengan demikian, mahasiswa Saintek berada pada posisi yang lebih rentan terhadap FOMO karena perpaduan antara kultur kompetitif, tingginya paparan teknologi, dan banyaknya peluang akademik yang tidak ingin mereka lewatkan.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan mahasiswa tidak hanya memengaruhi kesejahteraan mental, akademis, dan sosial, tetapi juga dapat berpengaruh pada gaya hidup mereka secara keseluruhan (Chyquitita, 2024): dari segi psikologis, orang yang mengalami FoMO sering kali berada dalam kondisi cemas. Ketika mereka tidak bisa mengakses media sosial atau ketinggalan aktivitas teman-teman, rasa takut dan gelisah mulai muncul, seakan-akan mereka kehilangan sesuatu yang penting. Ketergantungan yang berlebihan pada media sosial bisa menyebabkan gangguan tidur akibat kecemasan saat berusaha tetap terhubung dengan dunia online. Dalam beberapa keadaan, hal ini bisa berkembang menjadi depresi atau gangguan kecemasan. Perbandingan sosial yang dihasilkan dari melihat postingan teman di media sosial juga dapat menimbulkan perasaan

rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, yang pada gilirannya dapat merugikan kesejahteraan mental.

Dalam aspek akademis, FoMO memiliki dampak signifikan pada konsentrasi mahasiswa saat belajar. Ketika mahasiswa terlalu terpacu pada aktivitas media sosial, mereka sering mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas atau mengikuti perkuliahan. Notifikasi atau pembaruan dari media sosial yang terus menerus bisa mengganggu fokus mereka terhadap materi yang sedang dipelajari. Akibatnya, pemahaman terhadap materi dan nilai akademis mahasiswa bisa menurun. Selain itu, mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung lebih sering menunda tugas, karena mereka lebih tertarik untuk mengecek akun media sosial daripada menyelesaikan pekerjaan akademik yang membutuhkan perhatian. Dari sisi sosial, fenomena FoMO dapat menurunkan kualitas hubungan interpersonal. Mahasiswa yang menghabiskan terlalu banyak waktu di dunia maya cenderung mengesampingkan kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan teman-teman, keluarga, atau orang-orang terdekat. Ketika seseorang lebih banyak berkomunikasi lewat media sosial, mereka kehilangan kesempatan untuk mengasah keterampilan sosial seperti empati, komunikasi tatap muka, dan kemampuan membangun hubungan yang lebih dalam. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengakibatkan isolasi sosial, di mana mahasiswa merasa terputus dari kehidupan sosial yang nyata meskipun secara digital tetap terhubung.

Tekanan sosial yang ditimbulkan oleh media sosial juga sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan sosial mahasiswa. Ada kecenderungan untuk selalu menunjukkan kehidupan yang ideal dan bahagia di media sosial, yang bisa menyebabkan perasaan ketidakpuasan bagi mahasiswa yang merasa kehidupannya tidak cukup "menarik" dibandingkan dengan teman-teman mereka. Validasi sosial berupa like, komentar, dan jumlah pengikut menjadi faktor penting yang membentuk rasa percaya diri mereka. Jika mahasiswa tidak mendapatkan cukup perhatian di media sosial, mereka bisa merasa diabaikan atau kurang berharga, yang dapat merusak harga diri mereka.

Penelitian mengenai FoMO di Indonesia yang terus berkembang, akan tetapi sebagian besar studi masih berfokus pada mahasiswa secara umum atau pada fakultas sosial dan humaniora. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Martin et al. (2024) meneliti mahasiswa baru psikologi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas kajian masih berfokus pada ranah sosial-humaniora, bukan pada mahasiswa Sainstek yang memiliki karakteristik akademik berbeda. Penelitian lain oleh Nasution et al. (2023) juga berfokus pada mahasiswa FEBI, dan bukan mahasiswa berbasis sains dan teknologi. Temuan-temuan tersebut memperjelas bahwa penelitian yang secara khusus mengkaji FoMO pada mahasiswa Sainstek masih sangat sedikit. Selain itu, kajian-kajian yang ada belum menghubungkan FoMO dengan dinamika akademik khas kampus sains dan teknologi, seperti tuntutan capaian riset, proyek laboratorium, kompetisi teknologi, dan peluang publikasi ilmiah. Padahal mahasiswa Sainstek memiliki konteks akademik yang unik dan tekanan performa yang berbeda. Wardani dan Nasution (2025) pun menekankan bahwa dinamika akademik yang spesifik dapat memengaruhi pola stres dan perilaku digital mahasiswa, sehingga

populasi seperti mahasiswa Saintek memerlukan penelitian tersendiri. Dengan demikian, terdapat celah akademik yang penting untuk dijawab agar pemahaman mengenai FOMO menjadi lebih komprehensif dan kontekstual.

Fenomena FOMO semakin penting untuk dikaji karena penggunaan media sosial dan teknologi digital di kalangan mahasiswa terus meningkat, termasuk di lingkungan perguruan tinggi berbasis sains dan teknologi. Perilaku FOMO memiliki implikasi yang serius terhadap kesehatan mental, kebiasaan belajar, serta produktivitas akademik mahasiswa. Zanah dan Rahardjo (2023) menunjukkan bahwa FOMO dapat meningkatkan kecanduan media sosial dan mengganggu kesejahteraan psikologis. Temuan ini diperkuat oleh Hikmah dan Duryati (2023) yang menemukan bahwa FOMO berhubungan negatif dengan psychological well-being mahasiswa. Sementara itu, Syahidah et al. (2024) mengungkapkan bahwa FOMO dapat mendorong budaya hustle culture, yaitu tekanan untuk selalu produktif dan terlihat aktif, yang berpotensi menimbulkan stres kronis pada mahasiswa. Di sisi lain, penggunaan platform digital yang masif seperti TikTok juga memperkuat kecenderungan FOMO, sebagaimana disampaikan Yanzhuri dan Marsa (2024).

Bagi mahasiswa Saintek, yang memiliki beban akademik lebih berat, tekanan FOMO dapat berdampak lebih kuat. FOMO dapat menurunkan konsentrasi belajar, meningkatkan kecemasan akademik, memperburuk prokrastinasi, dan mengganggu manajemen waktu. Oleh karena itu, memahami fenomena ini menjadi sangat penting agar institusi pendidikan dapat merancang strategi pencegahan dan intervensi, seperti edukasi literasi digital, program manajemen stres, layanan konseling, atau kebijakan kampus yang menyeimbangkan kompetisi akademik dengan kesejahteraan mahasiswa. Mengingat dampaknya yang luas, penelitian mengenai FOMO pada mahasiswa Saintek memiliki urgensi tinggi untuk mendukung terciptanya lingkungan akademik yang sehat dan adaptif di era digital.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif, menurut Syahrudin dan Salim (2014, dalam Syahrudin & Jailani, 2023) penelitian kuantitatif adalah penelitian empiris yang datanya berbentuk angka-angka sedangkan penelitian kuantitatif deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat, penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan kegiatan, sikap, pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh dari suatu fenomena, penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya (Syahrudin & Jailani, 2023). Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui Tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa yang ada di Fakultas Saintek UIN Raden Fatah Palembang tanpa menganalisis atau hubungan antar variabel.

Populasi adalah subjek yang menjadi sasaran pengukuran dalam unit penelitian (2023), dan populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang ada di Fakultas Saintek UIN Raden Fatah Palembang dengan Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive*

Sampling, yaitu adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015 dalam Maharani & Bernard, 2018)

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

1. Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
,903	20

Berdasarkan output *Reliability Statistics*, menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,903 dengan jumlah item sebanyak 20 butir. Nilai alpha > 0,90 menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Artinya, butir-butir pernyataan dalam skala tersebut konsisten dalam mengukur konstruk yang sama dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian.

2. Skala Statistik FoMo

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
49,4048	91,027	9,54082	20

Tabel 2. Skala Statistik FoMo

Tabel *Scale Statistics* menunjukkan bahwa skala dengan 20 item memiliki mean total sebesar 49,4048, dengan nilai variance sebesar 91,027, serta standar deviasi sebesar 9,54082. Hal ini menggambarkan bahwa rata-rata skor responden berada di sekitar angka 49,40, dengan variasi skor yang cukup baik. Standar deviasi yang berada pada kisaran 9,54 menunjukkan adanya penyebaran skor yang moderat antara responden.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat FoMo mahasiswa berada pada kategori sedang, terlihat dari rentang mean item 2,0476–2,9524. Rata-rata ini menggambarkan bahwa mahasiswa cukup sering merasakan kekhawatiran tertinggal informasi, terutama terkait aktivitas teman atau tren media sosial. Item dengan mean tertinggi (Item 5) menunjukkan aspek FoMo yang paling dominan biasanya berkaitan dengan dorongan untuk terus mengikuti update di media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri rendah lebih mudah terdorong untuk terus memeriksa media sosial demi menghindari rasa tertinggal (Cahyati dkk., 2025). Sementara itu, mean terendah pada Item 9 menunjukkan dimensi FoMo yang paling lemah pada responden. Ini menunjukkan bahwa tidak semua aspek FoMo dirasakan kuat oleh mahasiswa, yang dapat mengindikasikan adanya variasi individu dalam sensitivitas

terhadap tekanan sosial dunia digital. Hal ini sesuai dengan temuan bahwa pengalaman FoMO berbeda-beda tergantung faktor pribadi seperti konsep diri, regulasi diri, dan intensitas penggunaan media sosial (Zahroh & Sholichah, 2022).

Variasi jawaban yang relatif homogen (SD 0,62701–0,94445) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pengalaman FoMO yang cukup beragam. Kondisi ini dapat dipahami dari karakteristik mahasiswa Gen Z yang hidup dalam budaya digital yang intens sehingga cenderung mengalami dinamika psikologis yang mirip ketika menghadapi arus informasi media sosial. Dampak FoMO yang berada pada kategori sedang dalam penelitian ini konsisten dengan penelitian yang menyatakan bahwa FoMO dapat meningkatkan kecemasan dan menurunkan kepuasan hidup mahasiswa, meskipun tidak selalu berada pada tingkat yang ekstrem (Puspitasari dkk., 2024). Selain itu, FoMO juga berkontribusi pada peningkatan kecanduan media sosial, terutama ketika mahasiswa merasa harus selalu mengetahui aktivitas teman-temannya (Pratiwi & Mamesah, 2021; Zanah & Rahardjo, 2020). Temuan ini relevan karena tingginya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Fakultas Saintek dapat memperkuat dorongan tersebut. Lebih lanjut, penelitian lain mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan FoMO karena mahasiswa terbiasa membandingkan dirinya dengan orang lain secara online (Sari & Zein, 2024). Mekanisme perbandingan sosial ini menjelaskan mengapa mahasiswa dalam penelitian ini memberikan skor cukup tinggi pada item-item yang mengekspresikan urgensi untuk terus mengikuti aktivitas sosial digital.

Penelitian ini masih terbatas pada data sehingga belum mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat antara FoMO dan variabel psikologis lainnya. Jumlah item yang memiliki mean sedang tidak dapat menjelaskan faktor spesifik yang paling mempengaruhi FoMO mahasiswa. Selain itu, penelitian hanya melibatkan satu fakultas sehingga karakteristik mahasiswa mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi kampus. Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Saintek memiliki tingkat FoMO kategori sedang, dengan aspek FoMO tertentu lebih dominan (Item 5). Temuan ini sejalan dengan hasil berbagai penelitian yang menegaskan bahwa mahasiswa di era digital rentan mengalami FoMO yang berdampak pada kecemasan, kepuasan hidup, dan penggunaan media sosial. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan kembali pentingnya regulasi diri dan manajemen penggunaan media sosial untuk menjaga kesehatan psikologis mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang, dapat disimpulkan bahwa FoMO merupakan fenomena yang nyata dan relevan dialami oleh mahasiswa Saintek. Tingkat FoMO yang muncul dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingginya tuntutan akademik, paparan teknologi digital yang intens, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial melalui media sosial. Mahasiswa yang berada dalam lingkungan

akademik kompetitif lebih rentan mengalami kecemasan untuk tetap produktif, tidak tertinggal tren, maupun mengikuti capaian teman sebaya. Kondisi tersebut berdampak pada aspek psikologis maupun akademik, seperti kesulitan konsentrasi, peningkatan kecemasan, dan penggunaan media sosial secara berlebihan. Oleh karena itu, diperlukan upaya institusi pendidikan untuk memberikan dukungan berupa literasi digital, layanan konseling, dan program manajemen stres agar mahasiswa dapat mengelola FoMO secara adaptif dan mempertahankan kesejahteraan akademik maupun mental.

Deklarasi

Kontribusi Penulis

Nabila Tazkya Nisa berkontribusi dalam penulisan bagian Pendahuluan, metode dan hasil.
Elga Anastasia berkontribusi dalam mengolah data dan menyusun artikel.
M. Daffa Ilyasa Shihab berkontribusi dalam penulisan bagian pembahasan.
Dwi Alya Berliana berkontribusi dalam penulisan bagian latar belakang.
Nitia Oktalia berkontribusi dalam penulisan latar belakang
M. Akbar Amanta berkontribusi dalam penulisan bagian Abstrak dan Kesimpulan.

Pernyataan Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima dana hibah khusus dari lembaga pendanaan di sektor publik, komersial, atau nirlaba.

Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Informasi Tambahan

Tidak ada informasi tambahan yang tersedia untuk artikel ini.

Referensi

- Cahyati, M. D., Suhadianto, S., & Rista, K. (2025). Regulasi diri dan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa pengguna TikTok. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12630>
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3763–3771. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406>
- Gong, Z., Li, J., & Wang, C. (2025). Social media use and academic performance among college students: The mediating roles of social anxiety and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2025.1649890/full>
- Hikmah, N., & Duryati, D. (2023). Hubungan antara fear of missing out dengan psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 5884–5892. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2628>

- Kurniawati, D. (2024). Unraveling the Link Between Fear of Missing Out (FoMO) and Phubbing among University Students. *Jurnal FPK UIN Sunan Ampel Surabaya*. <https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/IPR/article/view/1041>
- Martin, M. A., Irwansyah, R., Siddiqqa, S., & others. (2024). Hubungan keterbukaan diri dalam bermedia sosial terhadap fenomena fear of missing out dalam diri mahasiswa baru Psikologi Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Kultur*, 2(1), 22–33. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/kultur/article/view/762>
- Mayasari, F. (2023). Menilik Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa. *Jurnal Komunikasiana*, 12(2). <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/komunikasiana/article/download/26672/10343>
- Mufidah, W., Nursanti, E., & Maknun, L. L. (2023). Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Instagram. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 46-57. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/view/178>
- Nasution, R. S., Sugianto, S., & Dharma, B. (2023). Perilaku FOMO dalam konsumsi di kalangan mahasiswa FEBI UINSU ditinjau dalam perspektif masalah. *EKOMBIS Review: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 11(2), 654–662. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/er/article/view/6819>
- Oktorika, N. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Jiwa*, 4(1). <https://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/9773/6179>
- Pratiwi, S., & Mamesah, M. (2023). Hubungan antara perasaan takut tertinggal (FoMO) dengan adiksi media sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*. <https://doi.org/10.21009/INSGIHT.122.10>
- Pujiastuti, T., Pebriyanti, L., Oktavia, R., Joharman, E. E. Y., & Sari, A. D. O. (2025). Dampak Fear of Missing Out (Fomo) Terhadap Kehidupan Diri Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. *Jurnal Penelitian Ilmu*. <https://jpion.org/index.php/jpi/article/view/416>
- Puspitasari, C. A., Alwin, D. A., Kamaludin, M., & Pratama, M. R. (2025). Pengaruh fenomena Fear of Missing Out (FoMO) terhadap tingkat kecemasan dan kepuasan hidup mahasiswa Gen Z di media sosial. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*. <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic/article/view/2327>
- Sari, R. Y., & Zein, M. T. A. (2024.). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap FoMO “Fear of Missing Out” pada mahasiswa UNUGHA Cilacap. *Hujjah: Jurnal Ilmiah Komunikasi dan Penyiaran Islam*. <https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/hjh/article/view/1338>
- Setiadi, F., & Agus, D. (2024). The Association Between Social Network Usage Duration and Fear of Missing Out Level Among Medical Students in Jakarta. *Damianus Journal of Medicine*, 19(1). <https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/damianus/article/view/1199>

- Syahidah, N. A., Ndari, D. P. W., Khaerunnisa, S., & others. (2024). Fenomena FOMO yang bisa berujung hustle culture di kalangan mahasiswa UNNES. *Mediasi: Jurnal Ilmiah Sosial*, 3(2), 55–67. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi/article/view/750>
- Wardani, N. K. S., & Nasution, N. B. (2025). Pengaruh fear of missing out terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Empati*, 14(1), 108–117. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/49302/33860>
- Yanzhuri, M., & Marsa, Y. J. (2024). Trend FOMO dan TikTok di kalangan mahasiswa. Nuansa: *Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Keagamaan Islam*, 21(1), 130–142. <https://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/nuansa/article/view/19294>
- Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1103–1109. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.4711>
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2023). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 113–127. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/3386>