

FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UIN SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI**Rindia Septa Kurnia¹, M. Arif², Yeni Afrida³, Sri Hartati⁴**¹⁻⁴ Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia¹Email Korespondensi: rindiaseptakurnia@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menggali fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di kalangan mahasiswa pengguna media sosial di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, khususnya untuk angkatan 2021, 2022, dan 2023. Dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif, penelitian ini melibatkan 376 mahasiswa sebagai populasi, dan 183 mahasiswa dipilih sebagai sampel melalui teknik proposional random sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket FoMO yang telah melalui proses validasi dan reliabilitas oleh para ahli. Hasil analisis menunjukkan bahwa 48,6% mahasiswa berada pada kategori tinggi dalam pengalaman FoMO. Secara khusus, indikator kekhawatiran memiliki rata-rata 30,4 dengan persentase 61,58%, dan standar deviasi 7,291, yang menunjukkan bahwa mahasiswa sangat khawatir akan kehilangan informasi atau pengalaman penting. Selain itu, indikator ketakutan mencatat rata-rata 20,70 dengan persentase 59,19% dan standar deviasi 4,580, mengindikasikan tingkat ketakutan yang sedang. Sementara itu, indikator kecemasan menunjukkan rata-rata 12,36 dengan persentase 61,80% dan standar deviasi 3,083, menempatkan kecemasan pada kategori tinggi. Temuan ini menyoroti pentingnya memahami dampak FoMO di kalangan mahasiswa, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan perilaku sosial mereka.

Kata Kunci: Fenomena Fear Of Missing Out (FoMO), Mahasiswa

Abstract. This study aims to explore the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) among students who use social media in the Guidance and Counseling Study Program of the Sjech M. Djamil Djambek State Islamic University Bukittinggi, especially for the 2021, 2022, and 2023 intakes. Using a quantitative descriptive method, this study involved 376 students as the population, and 183 students were selected as samples through a proportional random sampling technique. Data were collected using a FoMO questionnaire that had gone through a validation and reliability process by experts. The results of the analysis showed that 48.6% of students were in the high category in the FoMO experience. Specifically, the worry indicator had an average of 30.4 with a percentage of 61.58%, and a standard deviation of 7.291, indicating that students were very worried about missing important information or experiences. In addition, the indicator recorded an average fear of 20.70 with a percentage of 59.19% and a standard deviation of 4.580, indicating a moderate level of fear. Meanwhile, the anxiety indicator shows an average of 12.36 with a percentage of 61.80% and a standard deviation of 3.083, placing anxiety in the high category. This conclusion highlights the importance of understanding the impact of FoMO on college students, which can affect their mental health and social behavior.

Keywords: Fear Of Missing Out (FoMO) Phenomenon, Students

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi pada saat ini berkembang sangat pesat, media sosial menjadi salah satu contoh kemajuan teknologi. Media sosial merupakan sebuah media online, yang dapat memudahkan seseorang baik dalam komunikasi, mendapatkan informasi yang akurat, melihat berita-berita terbaru, dan juga mendapatkan teman baru dengan jarak yang jauh (Cici Marsela, 2023).

Media sosial yang biasa digunakan untuk mengupdate informasi seperti Instagram, X, Whatsapp, Facebook, Tiktok, Telegram, Snapchat, Line, dan lain sebagainya menjadi



kegiatan yang populer kalangan mahasiswa (Pratama, Wedra Aprison, 2024). Internet dengan berbagai jenis media sosial yang dipajang dapat diakses melalui gadget pintar, seolah-olah seluruh dunia dapat terhubung dan diakses dalam genggam tangan melalui gadget kecil yang dimiliki. Hal ini kemudian menimbulkan komunikasi di dunia maya. Media sosial memberikan berbagai informasi dan kemudahan kepada pengguna. Bahkan semua kita butuhkan dapat ditemui di media sosial (Burke, 2010)

Bagi mahasiswa media sosial memiliki banyak kelebihan diantaranya adalah sebagai media pembelajaran, mengekspresikan diri, terhubung ke seluruh dunia, mendapatkan berbagai insight, menjadi sarana riset dan penelitian, dan mendapatkan informasi seputar pendidikan dan karir (Wibowo: 2019)

Selain memiliki kelebihan media sosial juga memiliki kekurangan diantaranya adalah menimbulkan rasa ketergantungan, bahaya privasi, penyebaran informasi palsu, kelalaian terhadap waktu. Allah SWT berfirman dalam Q.S At- Takasur ayat 1-2 yang artinya:

“ Bermegah-megahan telah melalaikan kamu, sampai kamu masuk kedalam kubur”.(Q.S At- Takasur :1-2)

Ayat diatas memberikan pemahaman bahwa manusia sibuk bermegah-megahan dengan harta, teman, dan pengikut yang banyak, sehingga melalaikan dari kegiatan beramal. Mereka asyik dengan berbicara saja, terperdaya oleh keturunan mereka dan teman sejawat tanpa memikirkan amal perbuatan yang bermanfaat untuk diri mereka.

Selain itu ketika media sosial digunakan secara berlebihan akan menimbulkan fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO). *Syndrome Fear Of Missing Out* yang belakangan ini lebih sering diperbincangkan kembali walaupun sebenarnya fenomena ini telah muncul sejak tahun 2004. *Fear Of Missing Out* atau biasa dikenal dengan FoMO, akronim ini diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis dalam sebuah artikelnya yang berjudul “ Social Theory at HBS: McGinnis’ Two FOs” yang diterbitkan di The Harbus, yakni koran mahasiswa Harvard Business School (HBS).

Menurut McGinnis, FoMO adalah rasa cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya hal ini dialami lewat terpaan media sosial. Ia juga mendefinisikan FoMO sebagai sebuah tekanan sosial yang datang dari perasaan akan tertinggal suatu peristiwa, atau tersisih dari pengalaman kolektif yang positif atau berkesan (McGinnis P, 2020)

Secara teoritis, menurut Przyblyski mendefinisikan FoMO sebagai rasa takut kehilangan moment berharga dari seseorang atau sekelompok orang ketika orang tersebut tidak dapat ikut serta di dalamnya, perilaku ditandai dengan kemauan untuk menjaga hubungan dengan orang lain. FoMO dapat membuat seseorang hanya berfokus kepada dunia luar, sehingga dapat membuat hilangnya identitas dan lebih buruknya lagi mereka menjadi lebih fokus kepada orang lain dari pada kehidupan mereka sendiri (Przyblyski, 2013)

Jadi *Fear Of Missing Out* adalah merasa khawatir atau takut ketika tidak memiliki pengalaman yang sama dengan orang lain sehingga akan membuat atau memiliki rasa iri dengki, mudah membandingkan diri dengan orang lain.

Menurut survey yang dilakukan ICT watch, seseorang dapat mengakses internet rata-rata sekitar 9 jam sehari, serta menghabiskan banyak waktu untuk mengakses sosial media. (Wibowo: 2019) Pada laporan “Digital 2024 Indonesia” menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia terus berkembang. Dalam laporan tersebut menyatakan ditahun 2024 tingkat penetrasi penggunaan internet Indonesia meningkat sebesar 1,31% dari tahun 2023.

Penggunaan pada media sosial aktif di Indonesia juga mengalami kenaikan sebesar 5,6 % atau setara dengan 266 juta dari tahun 2023 (Andi Dwi Riyanto, 2024)

Hasil penelitian terkini yang dilakukan oleh organisasi Royal Society for Public Health (dikutip dari RSPH.org.uk) pada hampir 1500 individu dengan rentang usia remaja dan dewasa awal di Inggris, didapatkan hasil bahwa mereka yang menggunakan media sosial mengalami kecemasan, depresi, bullying, dan FoMO. Penelitian bertajuk Status of Mind yang dipimpin oleh Chief Executive dari RSPH.org. (Andi Intan Dwita, 2019)

Fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) juga terjadi di kalangan mahasiswa Indonesia. Hasil penelitian terkini yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi Universitas Pembangunan Jaya pada tahun 2022 yang didalamnya menerangkan bahwa laporan dari data statistik pada tahun 2020, pengguna media sosial di kalangan remaja dengan usia 18-24 tahun (setingkat mahasiswa) menduduki peringkat kedua di Indonesia, dengan persentase laki-laki sejumlah 16,1% dan perempuan 14,2%, mereka memiliki kebiasaan ketika bangun tidur langsung membuka media sosial. Pada saat membuka media sosial mereka bukan hanya untuk mencari informasi atau sekedar cek status orang lain saja, tetapi ada dorongan untuk selalu ingin tahu dan mengikuti aktivitas teman-teman yang ada di media sosial, serta mereka juga takut akan ketinggalan sebuah tren yang sedang hangat atau ramai dibicarakan. Tidak jarang mereka selalu mengikuti ajakan dari teman untuk nongkrong atau membeli makan hanya karena mereka takut ketinggalan momen dan dianggap kuno atau ketinggalan trend yang sedang hangat.

Ternyata fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) juga terjadi di kalangan mahasiswa Perguruan Tinggi Islam Negeri, didalam penelitian yang dilakukan oleh Andi Intan Dwita Putrid dan Lilim Halimah di Universitas Islam Bandung. Data yang diperoleh menunjukkan semakin kuat tingkat FoMO yang dialami mahasiswa semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami adiksi sosial. (Andi Intan Dwita, 2019)

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Suhertina Suhertina, dkk yang dilakukan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang menunjukkan bahwa *Fear Of Missing Out* mahasiswa berada pada kategori sedang 61,39%. Selain itu kondisi *Fear Of Missing Out* menunjukkan mahasiswa laki-laki dan perempuan sama khawatirnya saat kehilangan akses internet. (Suhertina, 2022)

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan pada tanggal 14 sampai 24 November 2023 di Universitas Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi pada Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Program Studi Bimbingan Dan Konseling terdapat mahasiswa yang sedang asyik menggunakan gadget untuk membuka media sosial, baik di dalam kelas perkuliahan, saat menunggu dosen maupun saat istirahat pergantian jam perkuliahan. Ada juga beberapa mahasiswa sedang membuka media sosial sembari mengisi daya ponsel, seakan tidak bisa terlepas dengan gadget yang digunakannya.

Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti kepada dua orang mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling pada tanggal 24 November 2023, ditemukan bahwa merasa gelisah ketika handphone ketinggalan, menghabiskan waktu luang untuk mengakses media sosialnya, bahkan tidak jarang merasa kesulitan untuk membagi waktu dalam mengakses media sosialnya, selalu mengikuti trend yang ada di media sosial seperti gaya fashion, makanan, nongkrong di tempat yang sedang viral, membuat konten viral, serta merasa berkecil hati ketika melihat postingan temannya yang sedang berkumpul karena mereka merasa akan ketinggalan momen atau peristiwa tersebut. Hal tersebut dilakukan untuk memenuhi kebutuhan nafsu.

Secara naluriah sebagai manusia sangatlah wajar jika bersikap mengikuti hawa nafsu, karena sejatinya, unsur yang ada dalam diri manusia selain akal dan pikirannya juga terdapat hawa dan nafsu yang pada dasarnya menjadi pemicu bagaimana seseorang bersikap. Pada hakikatnya mahasiswa yang menjalani pendidikan di Universitas Islam bisa mengendalikan diri dari hawa nafsu dan tidak mudah terpengaruh dari fenomena *Fear Of Missing Out*. Oleh sebab itu, tujuan dari penelitian ini adalah melihat bagaimana fenomena *Fear Of Missing Out* ini di kalangan mahasiswa Universitas Islam Negeri.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya memaparkan situasi atau peristiwa. Penelitian deskriptif tidak mencari atau menjelaskan hubungan, tidak menguji hipotesis atau membuat sebuah prediksi (Jalaluddin Rakhmat, 2007). Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi pada Program studi bimbingan dan konseling angkatan 2021, 2022, dan 2023 peneliti pilih sebagai lokasi dan sebagai sampel penelitian dikarenakan peneliti melihat adanya ciri-ciri fenomena *Fear Of Missing Out* pada diri mahasiswa tersebut.

Pengambilan sampel dari populasi penelitian dilakukan dengan teknik pengambilan Sampel Proporsional Random Sampling, dengan perhitungan untuk menentukan ukuran sampel penulis menggunakan tabel Cohen Manion dan Marison. Dalam penelitian ini jumlah populasi sebanyak 376 orang. Jika dilihat dari tabel diatas, peneliti menarik taraf keyakinan penelitiannya adalah 95% dengan sampling error ($\alpha=0,01$), dengan demikian sampel penelitian yang harus peneliti ambil adalah 183.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyebaran kuesioner dan interpretasi hasil pengolahan data adalah dua bagian penting dari topik penelitian ini. Indikator yang dibuat adalah indikator *Fear Of Missing Out* (FoMO).

Tabel 1. Hasil Uji Statistic Keseluruhan Fenomena *Fear Of Missing Out* (Fomo)

No	Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	0%-20%	Sangat rendah	0	0%
2	21%-40%	Rendah	4	2,2%
3	41%-60%	Sedang	69	37,7%%
4	61%-80%	Tinggi	89	48,6%
5	81%-100%	Sangat tinggi	21	11,5%
Jumlah			183	100%

Sumber, Hasil pengolahan data dari aplikasi SPSS versi 22

Berdasarkan hasil statistik tabel 1 diketahui bahwa pada kategori rendah berjumlah 4 orang mahasiswa dengan persentase 2,2%, pada kategori sedang berjumlah 69 mahasiswa dengan persentase 37,7%, pada kategori tinggi berjumlah 89 mahasiswa dengan persentase 48.6%, sedangkan pada kategori sangat tinggi berjumlah 21 mahasiswa dengan persentase 11,5%. Maka dapat disimpulkan tingkat FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial di Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, 2023 Universitas Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi adalah tinggi.



Jika disesuaikan dengan tingkatan FoMO per angkatan mahasiswa dapat dilihat lebih rinci pada tabel 2:

Tabel 2. Tingkat FoMO Ditinjau Dari Tingkatan Mahasiswa

No	Angkatan	Mean	&	SD	Categori
1	2021	57,19	64,11	11,237	Tinggi
2	2022	66,29	73,24	11,464	Tinggi
3	2023	67,93	77,19	11,834	Tinggi

Sumber, Hasil pengolahan data dari aplikasi SPSS versi 22

Berdasarkan hasil tabel 2 bahwa pada angkatan 2021 dengan rata-rata sebesar 57,19, persentase 64,11 dan standar deviasinya sebesar 11,237 dimana angkatan 2021 FoMONya tergolong tinggi. Pada angkatan 2022 rata-rata nya 66,19 dengan persentase 73,24% dan standar deviasinya 11,464, dimana angkatan 2022 FoMONya tergolong tinggi. Pada angkatan 2023 rata-rata nya 67,93 dengan persentase 77,19% dan standar deviasinya 11,834 dimana angkatan 2023 FoMONya tergolong tinggi. Dapat disimpulkan bahwa tingkatan FoMO tertinggi adalah pada angkatan 2023 dengan persentase 77,19%.

Jika disesuaikan dengan indikator *Fear Of Missing Out* (FoMO) yang terbagi atas 3 deskriptor. Gambaran lebih rinci berkenaan dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) ini dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Statistic Keseluruhan Fenomena *Fear Of Missing Out* (Fomo)

No	Indikator	Mean	&	SD	Categori
1	Kekhawatir	30,74	61,48	7,291	Tinggi
2	Ketakutan	20,70	59,19	4,580	Sedang
3	Kecemasan	12,36	61,80	3,083	Tinggi

Sumber, Hasil pengolahan data dari aplikasi SPSS versi 22

Berdasarkan hasil statistik pada tabel 3 dapat diketahui bahwa Faer of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Di Universitas Sjech M. Djambil Djambek Bukittinggi dibagi menjadi 3 deskriptor yang merupakan indikator *Fear Of Missing Out* (FoMO). Pada indikator kekhawatiran diketahui rata-ratanya 30,74 dengan angka persentase 61,48% dan standar deviasi 7,291, dimana indikator kekhawatiran termasuk pada kategori tinggi, kemudian pada indikator ketakutan diketahui rata-ratanya 20,70, dengan angka persentase 59,19% dan standar deviasi 4,580, dimana indikator ketakutan tergolong pada kategori sedang. Sementara itu, pada indikator kecemasan diketahui rata-ratanya 12,36, dengan angka persentase 61,80% dengan standar deviasi 3,080, dimana indikator kecemasan tergolong pada kategori tinggi.

Maka dapat disimpulkan bahwa Faer of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2021, 2022, 2023 Universitas Sjech M. Djambil Djambek Bukittinggi termasuk tinggi, yang mana pada indikator kekhawatiran berkategori tinggi, indikator ketakutan berkategori sedang dan indikator kecemasan tinggi.



SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2021, 2022, 2023 Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi berkategori tinggi dengan penyumbang terbanyak adalah mahasiswa angkatan 2023. Hal ini dibuktikan dengan persentase dan kategori yang dapat dilihat dari tabel tingkat FoMO.

Ditinjau dari masing-masing indikator *Fear Of Missing Out* Pada masing-masing deskriptor, indikator kecemasan lebih dominan yang menyebabkan FoMO pada mahasiswa, hal ini disebabkan oleh timbulnya rasa cemas dalam diri mahasiswa ketika tidak dapat terhubung pada sebuah pengalaman atau peristiwa orang lain di media sosial. Hal ini dibuktikan dengan tingkat persentasenya yaitu 48,6%. Indikator kekhawatiran juga berada di kategori tinggi dengan persentase 39,9% , yang disebabkan oleh timbulnya rasa khawatir pada diri mahasiswa ketika tidak dapat terhubung dan bergabung dalam pengalaman atau kegiatan orang lain. Sedangkan pada indikator ketakutan berada pada kategori sedang, dengan persentase 28,4% , yang disebabkan oleh ketakutan ketinggalan pengalaman orang lain yang berharga sehingga sering mencari tau apa yang terjadi pada orang lain di media sosial.

Indikator kecemasan menjadi penyumbang terbanyak penyebab FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2021, 2022, 2023 Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, hal ini bisa diatasi dengan (1)fokus pada kelebihan diri sendiri dan menyadari ketidak mampuan diri sebagai manusia untuk selalu bisa mengikuti semua perkembangan teknologi, (2) menghargai diri sendiri,(3) membatasi penggunaan media sosial dan handphone, (4) ubah persepsi, banyak peneliti yang menyebutkan bahwa FoMO merupakan salah satu pemikiran distorsi (pemikiran irasional yang menyebabkan depresi dan gangguan mental lainnya) , dan untuk merubah pemikiran distorsi menjadi pemikiran positif diarahkan untuk melakukan dibutuhkan langkah ekstra (5) membangun koneksi yang luas dengan sesama.

DAFTAR PUSTAKA

- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Postgraduate Medical Journal*. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Cahyadi, A. (2021). Gambaran fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada generasi Z di kalangan mahasiswa. *Jurnal Widya*.
- Dwita Putri, A. I., & Halimah, L. (2019). Hubungan FOMO (*Fear Of Missing Out*) dengan adiksi media sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*.
- Marsela, C., & Yarni, L. (2023). Dampak media sosial pada prestasi belajar siswa di SMA N 1 Harau. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Kebudayaan (JKPPK)*, Universitas Islam Negeri Syech M Djamil Djambek Bukittinggi. <https://doi.org/10.59031/jkppk.v1i1.61>
- McGinnis. (2010). *FOMO Fear Of Missing Out: Bijak mengambil keputusan di dunia yang menyajikan terlalu banyak pilihan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Pratama, A. R., Aprison, W., Yulius, Y., Latifa, N., & Syafrudin, S. (2024). Dakwah Digital Dalam Penyebaran Nilai-Nilai Islam di Era Digital. *Tabayyun*, 5(1). <https://doi.org/10.61519/tby.v5i1.68>



- Przybylski, A. K., Murayama, K., & DeHaan, C. R. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of *Fear Of Missing Out*. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1037/t23568-000>
- Riyanto, A. D. (2024). *Data digital Indonesia 2024* [We Are Social]. Hootsuite. <https://andi.link>
- Suhertina, S., & dkk. (2022). *Fear Of Missing Out* mahasiswa: Analisis gender, akses internet, dan tahun masuk universitas. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/178000>
- Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan intensitas penggunaan Instagram terhadap regulasi diri dan *Fear Of Missing Out*. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial, Universitas Muhammadiyah Jember*.