



## Dampak FOMO pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Ince Citra Mahardhika<sup>1\*</sup>, Supriadi<sup>2</sup>, Indah<sup>3</sup>, Fajrin Baidis<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Teknologi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

### Abstract

Received: 6 Oktober 2024

Revised: 1124 Oktober 2024

Accepted: Oktober 2024

Social media has become an integral part of students' daily lives, facilitating communication, access to information, and social interaction. However, excessive use often leads to dependency, affecting psychological well-being and social behavior. This study investigates the relationship between students' social media dependency, social anxiety, and Fear of Missing Out (FoMO). Using a qualitative descriptive method, the research involved 33 students as questionnaire respondents and three for in-depth interviews. Findings indicate high usage intensity, with an average duration exceeding six hours daily. Social media provides convenience for communication and academic needs but fosters social anxiety and FoMO. The study highlights the necessity of strategic interventions for balanced social media use and psychological well-being.

**Keywords:** Students, social anxiety, Fear of Missing Out (FoMO).

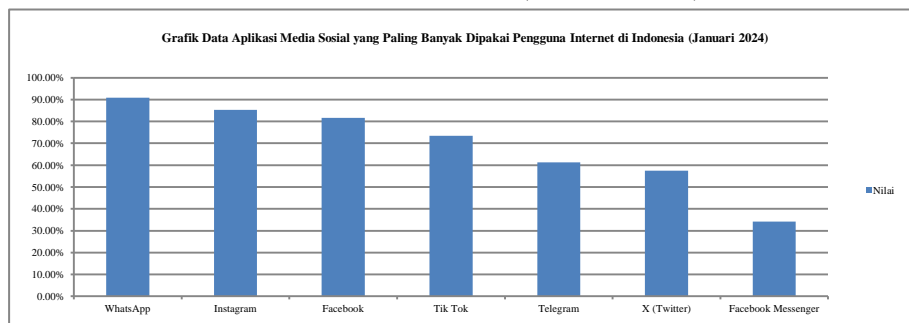
(\*) Corresponding Author: [incectramahardhika@gmail.com](mailto:incectramahardhika@gmail.com)

**How to Cite:** Mahardhika, I., Adi, S., Indah, I., & Baidis, F. (2024). Dampak FOMO pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 18-24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14286534>

## PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa modern. Perkembangan pesat dalam teknologi komunikasi dan informasi, khususnya dengan hadirnya perangkat smartphone serta akses internet yang semakin mudah, telah mendorong media sosial menjadi salah satu sarana utama bagi mahasiswa untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan mendapatkan berita terkini. Platform populer seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan TikTok menjadi tempat bagi mahasiswa untuk melakukan berbagai aktivitas, mulai dari mencari informasi akademis hingga bersosialisasi dengan rekan sejawat. Menurut laporan terbaru dari We Are Social pada Januari 2024, aplikasi media sosial yang paling sering digunakan oleh pengguna internet di Indonesia, khususnya pada rentang usia 16-64 tahun.

Grafik 1.1 Data Aplikasi Media Sosial yang Paling Banyak Dipakai Pengguna Internet di Indonesia (Januari 2024)



Sumber: Data Reportal- Global Digital Insights(We Are Social).



Berdasarkan data yang ditemukan penggunaan aplikasi media sosial yang paling sering digunakan oleh pengguna internet di Indonesia, khususnya pada rentang usia 16-64 adalah WhatsApp dengan 90,9% pengguna. Urutan berikutnya dipegang oleh Instagram (85,3%), Facebook (81,6%), dan TikTok (73,5%). Selain itu, Telegram digunakan oleh 61,3% dan X (sebelumnya Twitter) oleh 57,5%. Media sosial lainnya yang juga digunakan termasuk Facebook Messenger, Pinterest, Kuaishou (Kwai dan Snack Video), serta LinkedIn. (Annur, 2024). Kemudahan akses ini telah mengubah pola interaksi sosial mahasiswa secara signifikan, menjadikan media sosial sebagai bagian penting dari rutinitas harian mereka untuk berkomunikasi, mencari informasi, serta membangun dan mempertahankan hubungan sosial dengan teman, keluarga dan jaringan profesional.

Data lebih lanjut menunjukkan bahwa alasan utama penggunaan media sosial di kalangan pengguna Indonesia adalah untuk mengisi waktu luang (58,9%), tetap terhubung dengan keluarga dan teman (57,1%), mencari informasi terkini (48,8%), dan mencari inspirasi (47,9%) (Kemp, 2024). Mahasiswa cenderung mengintegrasikan media sosial ke dalam kehidupan mereka untuk berbagai kepentingan, termasuk akademis dan sosial. Tingginya aksesibilitas media sosial memungkinkan mahasiswa untuk menggunakannya kapan saja dan di mana saja, yang berdampak pada tingginya intensitas penggunaan di kalangan mahasiswa.

Namun, ketergantungan pada media sosial menjadi fenomena umum di kalangan mahasiswa. Aksesibilitas yang tinggi memungkinkan mahasiswa mengakses media sosial kapan saja dan di mana saja. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024, diketahui bahwa pengguna media sosial dengan intensitas tinggi sering kali berasal dari kelompok dengan tingkat pendidikan tinggi, termasuk mahasiswa (APJII, 2024). Mahasiswa menggunakan media sosial untuk mencari informasi akademik, mengikuti berita terkini, membangun jaringan, dan menjalin hubungan sosial. Selain itu, mereka juga memanfaatkannya untuk hiburan, inspirasi, serta dukungan emosional dari komunitas daring, sekaligus memenuhi kebutuhan untuk tetap terkoneksi (Algu Ready, 2016).

Ketergantungan pada media sosial merujuk pada kondisi di mana seseorang memiliki kecenderungan untuk menghabiskan waktu berlebihan di media sosial hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut (Unairnews, 2024), penggunaan media sosial lebih dari lima jam sehari dapat dianggap problematik, dengan gejala seperti obsesi untuk terus memeriksa pembaruan, pengabaian aktivitas nyata, dan dampak negatif terhadap hubungan interpersonal. Faktor-faktor seperti stres akademik, kesepian, dan kurangnya pengendalian diri juga turut mendorong ketergantungan ini (Jamaludin et al., 2022).

Dampak ketergantungan media sosial terhadap mahasiswa cukup signifikan, terutama pada aspek kesehatan mental dan interaksi sosial. Ketergantungan ini dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan akibat perbandingan sosial, mengatasi tidur, serta penurunan kualitas hidup karena fokus yang berlebihan pada dunia maya (Dewi, 2024). Penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama pada aspek kecemasan sosial (*social anxiety*) (Febriana, 2022).

Kecemasan sosial dan *fear of missing out* (FoMO) saling terkait, terutama di media sosial. Kecemasan sosial, yang muncul dari kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, diperburuk oleh paparan kehidupan ideal di media sosial, memicu rasa takut tertinggal (*FoMO*). Individu dengan kecemasan sosial merasa tertekan dan khawatir tidak memenuhi standar sosial, memperkuat siklus kecemasan dan penghindaran.

Penelitian sebelumnya oleh (Zaidhan et al., 2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan sosial cenderung lebih bergantung pada media sosial untuk menghindari interaksi tatap muka, sementara studi oleh (Nasiruddin & Rapa', 2022) mengungkap bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat berdampak pada konsentrasi dan prestasi akademik.

Oleh karena itu, fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial menjadi isu yang penting untuk diteliti, mengingat dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana FoMO memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa pengguna media sosial dan memahami dampaknya terhadap interaksi sosial mereka. Dengan memahami fenomena ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi mahasiswa tentang cara mengelola penggunaan media sosial secara sehat dan bijak untuk meminimalkan dampak FoMO.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memahami secara mendalam fenomena ketergantungan media sosial pada mahasiswa. Penelitian dilaksanakan di Universitas Negeri Makassar dengan populasi mahasiswa aktif jurusan Administrasi Pendidikan. Sampel dipilih secara purposif, terdiri dari 33 mahasiswa untuk pengisian kuesioner dan 3 mahasiswa yang menunjukkan indikasi ketergantungan tinggi pada media sosial untuk wawancara mendalam. Teknik pengumpulan data meliputi kuesioner dengan skala Likert untuk mengidentifikasi pola penggunaan, durasi, tujuan, serta indikator ketergantungan, dan wawancara mendalam untuk menggali pengalaman psikologis dan sosial mahasiswa terkait media sosial.

### **Tempat dan Populasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Makassar, dengan populasi mahasiswa aktif jurusan Administrasi Pendidikan. Pemilihan lokasi ini

didasarkan pada tingginya tingkat aksesibilitas media sosial di kalangan mahasiswa tersebut.

### **Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel**

Sampel penelitian dipilih secara purposif, dengan kriteria mahasiswa yang memiliki intensitas tinggi dalam penggunaan media sosial. Sebanyak 33 mahasiswa dijadikan responden untuk pengisian kuesioner, dan 3 mahasiswa yang memiliki indikasi ketergantungan tinggi pada media sosial diikutsertakan dalam wawancara mendalam. Pemilihan sampel ini bertujuan untuk mendapatkan pandangan yang representatif dari mahasiswa yang memiliki keterlibatan signifikan dengan media sosial.

### **Teknik Pengumpulan Data**

1. **Kuesioner:** Kuesioner disusun dengan skala likert yang berisi pertanyaan terkait platform media sosial yang digunakan, durasi penggunaan harian, tujuan utama penggunaan, dan indikator ketergantungan seperti kecemasan, kebutuhan untuk selalu terhubung, dan preferensi berinteraksi melalui media sosial dibandingkan interaksi langsung. Tujuan dari kuesioner ini adalah untuk mengidentifikasi pola umum penggunaan media sosial serta tingkat ketergantungan mahasiswa.
2. **Wawancara Mendalam:** Wawancara dirancang untuk menggali lebih dalam pengalaman individu mahasiswa terkait dampak psikologis dan sosial dari ketergantungan media sosial, misalnya, apakah mereka merasa lebih nyaman berinteraksi secara online atau merasa cemas jika tidak dapat mengakses media sosial. Wawancara mendalam dilakukan dengan 3 mahasiswa terpilih dari sampel kuesioner, yang memiliki indikasi ketergantungan tinggi.

### **Tahapan Pelaksanaan Penelitian**

1. **Penentuan Sampel:** Responden kuesioner dipilih dari mahasiswa yang menunjukkan ketergantungan pada media sosial. Dari sampel ini, tiga mahasiswa dengan tingkat ketergantungan tertinggi akan diwawancarai lebih mendalam.
2. **Pengumpulan Data:**
  - **Kuesioner** akan disebarluaskan secara daring atau langsung untuk mendapatkan gambaran umum tentang pola ketergantungan media sosial.
  - **Wawancara Mendalam** dilakukan secara daring atau tatap muka, didokumentasikan dengan rekaman (dengan izin responden) untuk analisis lebih lanjut.
3. **Analisis Data:** Mengelompokkan data dari kuesioner untuk melihat pola umum penggunaan media sosial dan tingkat ketergantungan mahasiswa. Data wawancara kemudian dianalisis untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai pengaruh media sosial terhadap aspek psikologis dan sosial mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketergantungan media sosial merupakan fenomena yang semakin umum terjadi di kalangan mahasiswa, termasuk mahasiswa Administrasi Pendidikan, yang cenderung aktif dalam menggunakan media sosial untuk memenuhi berbagai kebutuhan, baik akademis maupun sosial. Hasil kuesioner dan wawancara mendalam menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki durasi penggunaan media sosial yang cukup tinggi, dengan sebagian besar menggunakan media sosial lebih dari 6 jam setiap hari.

Platform yang paling sering digunakan adalah Instagram, TikTok, dan WhatsApp, yang dipilih untuk tujuan komunikasi, hiburan, dan pencarian informasi. Data kuesioner juga mengindikasikan bahwa media sosial digunakan sebagai sumber utama informasi dan hiburan, bukan sekadar alat komunikasi, sehingga menandakan adanya ketergantungan signifikan pada media sosial dalam keseharian responden.

Wawancara mendalam mengungkapkan bahwa kecemasan sering muncul ketika responden tidak dapat mengakses media sosial. Responden pertama, mengakui adanya perasaan gelisah dan kurang fokus dalam kegiatan seperti belajar atau berinteraksi langsung karena teralihkannya pikiran tentang media sosial. Hal ini sering kali disebabkan oleh kekhawatiran akan ketinggalan informasi penting atau momen sosial yang terjadi di dunia maya. Selain itu, beberapa responden juga merasa lebih nyaman berkomunikasi secara daring daripada tatap muka, karena media sosial memberi mereka kendali untuk menyusun jawaban dengan lebih tenang, yang mengurangi potensi kesalahan komunikasi. Dengan demikian, media sosial memberikan ruang bagi pengguna untuk mengelola kecemasan sosial dan membangun kontrol diri yang lebih baik dalam berinteraksi.

Penemuan ini mendukung konsep *Fear of Missing Out* (FoMO), di mana individu merasakan kecemasan saat tidak dapat mengikuti atau mengetahui informasi terbaru yang dibagikan di media sosial. FoMO ini, yang umum terjadi pada generasi muda pengguna media sosial, dapat meningkatkan kecemasan, menurunkan produktivitas, dan bahkan menimbulkan masalah kesehatan mental lainnya. Kecemasan tersebut terjadi karena responden ingin terus memperbarui aktivitas teman-teman mereka di media sosial sehingga merasa khawatir ketika akses media sosial terganggu.

Selain itu, media sosial berperan penting dalam memenuhi kebutuhan afiliasi sosial, terutama bagi mereka yang merasa tidak nyaman dalam interaksi langsung. Beberapa responden mengaku lebih percaya diri berkomunikasi di media sosial karena memiliki waktu lebih untuk menyusun pesan. Hal ini berkaitan dengan kecemasan sosial (*social anxiety*), di mana individu cenderung menghindari interaksi langsung yang dianggap menakutkan atau memicu

kecemasan. Media sosial memungkinkan pengguna untuk mengelola komunikasi tanpa tekanan waktu, yang membantu mengurangi kecemasan yang sering muncul dalam interaksi langsung.

Namun, komunikasi melalui media sosial sering kali bersifat dangkal atau "permukaan." Banyak responden merasa hubungan di media sosial tidak seintens interaksi langsung. Sebagai contoh, responden kedua menyatakan merasa canggung saat bertemu langsung dengan teman yang selama ini hanya berkomunikasi secara daring. Fenomena ini disebut *disconnected connectedness* atau keterhubungan yang terputus, di mana hubungan yang tercipta melalui media sosial tidak selalu mendukung kedekatan emosional seperti yang ada dalam interaksi tatap muka.

Menariknya, beberapa responden menyatakan upaya mereka untuk mengurangi penggunaan media sosial karena menyadari dampak negatifnya terhadap keseharian. Strategi yang mereka lakukan antara lain adalah bergabung dalam organisasi atau menetapkan waktu tertentu untuk mengakses media sosial agar tidak mengganggu produktivitas. Beberapa penelitian mendukung pendekatan ini, menunjukkan bahwa meningkatkan aktivitas sosial atau fisik di luar media sosial dapat menurunkan kecemasan dan ketergantungan pada platform digital. Strategi ini sejalan dengan Teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terapi kognitif-perilaku (CBT), yang membantu individu mengenali dan mengubah pola perilaku tidak produktif dengan cara yang lebih sehat (Azhari & Sulistianingsih, 2020).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Dampak FOMO pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan sosial dan psikologis mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama di platform media sosial, yang berdampak pada aspek komunikasi, interaksi sosial, serta pembentukan identitas diri. Selain itu, ketergantungan terhadap media sosial sering kali berhubungan dengan kebutuhan untuk selalu terhubung, memperoleh informasi secara instan, dan berpartisipasi dalam berbagai tren yang ada, yang menyebabkan mahasiswa sulit untuk melepaskan diri dari platform tersebut.

Dalam aspek psikologis, ketergantungan media sosial dapat menyebabkan beberapa masalah seperti kecemasan sosial, perasaan terisolasi, dan meningkatnya rasa takut akan kehilangan informasi penting atau "*fear of missing out*" (FoMO). Dampak negatif ini terlihat jelas pada mahasiswa yang cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan tanpa batas waktu yang jelas, sehingga mengganggu keseimbangan antara aktivitas online dan offline mereka. Oleh karena itu, ketergantungan terhadap

media sosial perlu mendapat perhatian khusus untuk mengurangi dampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Algu Ready. (2016). Penggunaan Media Online Sebagai Sumber Informasi Akademik Mahasiswa. *Jom Fisip*, 3(1), 3.
- Annur, C. M. (2024). Ini Media Sosial Paling Banyak Digunakan di Indonesia Awal 2024. *Databoks, Januari*, 1–1.
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Azhari, & Sulistianingsih. (2020). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Beh. *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 48–59.
- Dewi, A. R. (2024). *Kecanduan Bermedia Sosial dapat Mengurangi Kualitas Hidup, Kamu Perlu Social Media Detox!* Kementerian Keuangan Republik Indonesia. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kanwil-kaltim/baca-artikel/14284/Kecanduan-Bermedia-Sosial-dapat-Mengurangi-Kualitas-Hidup-Kamu-Perlu-Social-Media-Detox.html>
- Febriana, M. V. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMS. *Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11, 2575–2582.
- JAMALUDIN, J., SYARIFAH, A., & KARYADI, K. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.52031/edj.v6i2.424>
- Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. 21 February 2024. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Nasiruddin, F. A. zahr., & Rapa', L. G. (2022). Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *EDUSTUDENT: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(3), 188. <https://doi.org/10.26858/edustudent.v1i3.32890>
- Unaimews. (2024). *Kecanduan Media Sosial Termasuk Gangguan Mental? Simak Faktanya*. Universitas Airlangga Official Website. <https://unair.ac.id/kecanduan-media-sosial-termasuk-gangguan-mental-simak-faktanya/>
- Zaidhan, E., Aisi, F. M., & R, M. T. R. (2023). Social Anxiety Pada Mahasiswa Yang Mengalami Adiksi Media Sosial. *Journal of Psychological Research*, 1(2022), 305–316. [https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=AwrwgLiZlpl.fQZ1INXNyoA;\\_ylu=Y29sbwNncTEEEcG9zAzEEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1697318682/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fejurnal.ubharajaya.ac.id%2Findex.php%2FPRI%2Farticle%2Fdownload%2F2299%2F1335/RK=2/RS=2jfbfJ7rMZ2eVb0XkIfFz0\\_QZBs-](https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrwgLiZlpl.fQZ1INXNyoA;_ylu=Y29sbwNncTEEEcG9zAzEEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1697318682/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fejurnal.ubharajaya.ac.id%2Findex.php%2FPRI%2Farticle%2Fdownload%2F2299%2F1335/RK=2/RS=2jfbfJ7rMZ2eVb0XkIfFz0_QZBs-)