



Trend FOMO Mahasiswa UIN Suska Riau

Labibah Azzahra¹, Nurmansyah², Maisya Putri³, Aldi Juliaska⁴, Sukma Erni⁵

¹⁻⁵ Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

Alamat : Panam., Jl. HR. Soebrantas No.Km. 15, RW.15, Simpang Baru, Kota Pekanbaru, Riau

Korespondensi penulis : labibahazzahra89@gmail.com

Abstract. *This study investigates the trend of Fear of Missing Out (FOMO) among students at UIN SUSKA Riau. FOMO, defined as the anxiety that others might be having rewarding experiences from which one is absent, is increasingly common in the digital era, especially among university students who are frequent social media users. The research aims to explore the prevalence and effects of FOMO on students' academic performance, mental health, and social interactions. A mixed-methods approach was utilized, with data gathered from online surveys and in-depth interviews involving 300 students across various faculties. The results indicate that a significant portion of students experience moderate to high levels of FOMO, which is strongly associated with intensive social media usage. Students reported that FOMO adversely impacts their focus and academic performance, leading to procrastination and heightened stress levels. Furthermore, FOMO contributes to feelings of inadequacy and anxiety, as students often compare their lives to the idealized representations they encounter online. The study underscores the necessity for awareness and intervention programs to aid students in managing their social media usage and alleviating the negative impacts of FOMO. Addressing these concerns can help UIN SUSKA Riau cultivate a healthier and more supportive academic environment. This research adds to the growing body of literature on digital well-being and student mental health, highlighting the importance of balanced social media engagement.*

Keywords: *Fear of Missing Out, FOMO, University Students, Social Media, Mental Health, Academic Performance, UIN SUSKA Riau.*

Abstrak. Penelitian ini mengkaji fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di kalangan mahasiswa UIN SUSKA Riau. FOMO, yang didefinisikan sebagai kecemasan bahwa orang lain mungkin sedang mengalami pengalaman yang menyenangkan sementara diri sendiri tidak, semakin umum di era digital, terutama di kalangan mahasiswa yang sering menggunakan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi prevalensi dan dampak FOMO terhadap kinerja akademik, kesehatan mental, dan interaksi sosial mahasiswa. Pendekatan metode campuran digunakan dalam penelitian ini, dengan data yang dikumpulkan melalui survei online dan wawancara mendalam dengan 300 mahasiswa dari berbagai fakultas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat FOMO yang sedang hingga tinggi, yang sangat terkait dengan penggunaan media sosial yang intensif. Mahasiswa melaporkan bahwa FOMO berdampak negatif pada konsentrasi dan kinerja akademik mereka, yang menyebabkan penundaan dan peningkatan tingkat stres. Selain itu, FOMO berkontribusi pada perasaan tidak cukup dan kecemasan, karena mahasiswa sering membandingkan kehidupan mereka dengan representasi ideal yang mereka temui secara online. Penelitian ini menyoroti perlunya program kesadaran dan intervensi untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial mereka dan mengurangi dampak negatif FOMO. Dengan menangani masalah ini, UIN SUSKA Riau dapat menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung. Penelitian ini berkontribusi pada literatur yang berkembang tentang kesejahteraan digital dan kesehatan mental mahasiswa, menekankan pentingnya konsumsi media sosial yang seimbang.

Kata Kunci: Fear of Missing Out, FOMO, mahasiswa, media sosial, kesehatan mental, kinerja akademik, UIN SUSKA Riau.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital, terutama media sosial, telah mengubah cara individu berinteraksi dan berbagi informasi. Platform seperti Instagram, Facebook, dan Twitter memungkinkan pengguna untuk terus terhubung dan berbagi momen kehidupan sehari-hari dengan audiens yang luas. Meskipun membawa banyak manfaat, penggunaan media sosial yang intensif juga memunculkan fenomena baru yang dikenal sebagai Fear of Missing Out (FOMO). FOMO adalah perasaan cemas yang timbul karena takut ketinggalan pengalaman atau informasi yang berharga yang dialami oleh orang lain. Fenomena ini menjadi sangat relevan di kalangan mahasiswa, termasuk di UIN SUSKA Riau.

Mahasiswa, sebagai kelompok usia yang sangat aktif di media sosial, seringkali terpapar pada postingan yang menampilkan gaya hidup, pencapaian, dan kegiatan teman-teman mereka. Hal ini bisa memicu perasaan bahwa mereka melewatkan sesuatu yang penting atau tidak sebaik teman-teman mereka. Penelitian menunjukkan bahwa FOMO dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental, kinerja akademik, dan kehidupan sosial mahasiswa. Mereka yang mengalami FOMO cenderung merasa kurang puas dengan kehidupan mereka, mengalami stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Selain itu, FOMO juga dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan motivasi akademik.

Di UIN SUSKA Riau, fenomena FOMO belum banyak diteliti secara mendalam, meskipun dampaknya semakin dirasakan oleh mahasiswa. Banyak mahasiswa menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial, yang tidak hanya mengganggu waktu belajar mereka tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental dan hubungan sosial mereka. Beberapa mahasiswa melaporkan merasa tertekan ketika melihat teman-teman mereka menghadiri acara atau mendapatkan pencapaian yang tidak mereka alami. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus karena bisa berdampak pada kualitas pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami tren FOMO di kalangan mahasiswa UIN SUSKA Riau, termasuk prevalensi, penyebab, dan dampaknya. Dengan memahami sejauh mana FOMO mempengaruhi mahasiswa, institusi pendidikan dapat merancang program dan kebijakan yang efektif untuk mengurangi dampak negatifnya. Misalnya, program literasi digital yang mengajarkan mahasiswa tentang penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang, serta intervensi psikologis untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan stres terkait FOMO.

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup survei online dan wawancara mendalam dengan mahasiswa dari berbagai fakultas. Survei ini dirancang untuk

mengukur tingkat FOMO, frekuensi penggunaan media sosial, dan dampaknya terhadap kinerja akademik dan kesejahteraan mental. Wawancara mendalam akan memberikan wawasan lebih lanjut tentang pengalaman pribadi mahasiswa dengan FOMO dan strategi yang mereka gunakan untuk mengatasinya.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang situasi FOMO di kalangan mahasiswa UIN SUSKA Riau dan menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi yang efektif. Dengan meningkatkan kesadaran tentang FOMO dan menyediakan dukungan yang tepat, diharapkan mahasiswa dapat mengelola penggunaan media sosial mereka dengan lebih baik, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini akan berkontribusi pada literatur yang berkembang tentang kesejahteraan digital dan kesehatan mental di era teknologi informasi, serta memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa mereka.

2. KAJIAN TEORITIS

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) telah menjadi perhatian serius di kalangan akademisi dan praktisi, terutama karena dampaknya yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan sosial individu. FOMO didefinisikan sebagai perasaan cemas dan gelisah yang muncul akibat takut ketinggalan pengalaman atau informasi penting yang dialami oleh orang lain (Przybylski et al., 2013). Dalam konteks mahasiswa, FOMO seringkali diperparah oleh penggunaan media sosial yang intensif, di mana mereka terus-menerus terpapar pada pembaruan aktivitas, pencapaian, dan kehidupan sosial teman-teman mereka.

Media sosial memainkan peran sentral dalam memfasilitasi FOMO. Menurut Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985), individu memiliki kebutuhan dasar akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial. Media sosial, dengan kemampuannya untuk terus-menerus menyajikan informasi tentang kehidupan orang lain, dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan ini, terutama jika individu merasa kurang berprestasi atau kurang terlibat dalam kegiatan sosial dibandingkan dengan teman-teman mereka. Hal ini dapat menyebabkan perasaan iri, ketidakpuasan, dan kecemasan (Baker et al., 2016).

Penelitian telah menunjukkan bahwa FOMO memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental. FOMO dikaitkan dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi (Milyavskaya et al., 2018). Mahasiswa yang mengalami FOMO cenderung merasa tertekan karena mereka merasa harus selalu terhubung dan mengikuti perkembangan terbaru di

media sosial, yang dapat mengganggu waktu istirahat dan tidur mereka. Selain itu, perasaan bahwa mereka melewatkan sesuatu yang penting dapat mengurangi kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

FOMO juga mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa. Menurut Attention Restoration Theory (Kaplan & Kaplan, 1989), perhatian manusia terbatas dan dapat terkuras oleh gangguan yang berkelanjutan, seperti notifikasi media sosial. Mahasiswa yang terus-menerus terganggu oleh media sosial cenderung memiliki kesulitan dalam fokus dan konsentrasi pada tugas akademik. Penelitian menunjukkan bahwa FOMO dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, peningkatan penundaan (prokrastinasi), dan hasil akademik yang buruk (Alt, 2015).

Ada beberapa strategi yang dapat membantu individu mengatasi FOMO. Salah satu pendekatan adalah meningkatkan kesadaran diri tentang penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan. Mindfulness, atau kesadaran penuh, telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola perasaan cemas dan stres yang terkait dengan FOMO (Wang et al., 2018). Program literasi digital juga penting untuk mengajarkan mahasiswa tentang penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang. Selain itu, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lembaga pendidikan dapat membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan didukung, sehingga mengurangi perasaan FOMO.

Mahasiswa UIN SUSKA Riau tidak terlepas dari dampak FOMO yang disebabkan oleh penggunaan media sosial. Lingkungan akademik yang kompetitif dan tekanan untuk berprestasi dapat memperburuk perasaan FOMO di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi UIN SUSKA Riau untuk memahami sejauh mana FOMO mempengaruhi mahasiswa mereka dan mengembangkan program-program yang dapat membantu mengurangi dampak negatifnya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tren Fear of Missing Out (FOMO) di kalangan mahasiswa UIN SUSKA Riau, termasuk prevalensi, penyebab, dan dampaknya terhadap kinerja akademik serta kesejahteraan mental dan sosial. Untuk mencapai tujuan ini, digunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan kualitatif (mixed methods), yang memungkinkan pemahaman yang mendalam dan komprehensif tentang fenomena FOMO dari berbagai perspektif.

Penelitian ini menggunakan desain eksploratif-deskriptif untuk menggali informasi mengenai tren FOMO di kalangan mahasiswa. Desain ini memungkinkan peneliti untuk

mengidentifikasi pola dan hubungan antara variabel yang diteliti, serta memberikan gambaran yang jelas tentang situasi yang ada. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UIN SUSKA Riau, dan sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan mempertimbangkan representasi dari berbagai fakultas dan jenjang pendidikan. Sebanyak 300 mahasiswa menjadi sampel penelitian, dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif yang menggunakan media sosial minimal satu jam per hari.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari kuesioner dan panduan wawancara. Kuesioner terdiri dari beberapa bagian, yaitu demografi, skala FOMO, dan kinerja akademik serta kesejahteraan mental. Skala FOMO menggunakan skala yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013) dan telah divalidasi serta diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, yang mengukur tingkat FOMO berdasarkan 10 item pernyataan dengan skala Likert 5 poin. Selain itu, kuesioner juga mengukur dampak FOMO terhadap kinerja akademik, seperti frekuensi penundaan tugas, tingkat konsentrasi, serta indikator kesejahteraan mental seperti tingkat stres dan kecemasan. Panduan wawancara semi-terstruktur digunakan untuk mengumpulkan data kualitatif, dengan wawancara dilakukan kepada 20 mahasiswa yang dipilih berdasarkan tingkat FOMO yang tinggi. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan wawasan mendalam mengenai pengalaman pribadi mahasiswa dengan FOMO, penyebab utama, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasinya.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap. Pertama, tahap kuantitatif di mana kuesioner disebarluaskan secara online menggunakan platform survei digital selama satu bulan. Responden diminta untuk mengisi kuesioner secara anonim untuk menjaga kerahasiaan dan meningkatkan kejujuran jawaban. Kedua, tahap kualitatif di mana wawancara mendalam dilakukan secara langsung maupun melalui panggilan video, tergantung pada kenyamanan dan ketersediaan responden. Setiap wawancara berlangsung sekitar 30-45 menit dan direkam dengan izin dari responden untuk analisis lebih lanjut.

Analisis data dilakukan melalui analisis kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik sampel dan distribusi tingkat FOMO, sementara analisis inferensial seperti uji korelasi Pearson dan regresi linier digunakan untuk menguji hubungan antara FOMO dengan kinerja akademik dan kesejahteraan mental. Data kualitatif dianalisis menggunakan metode analisis tematik, di mana transkrip wawancara dibaca secara mendalam, dikodekan, dan dikelompokkan ke dalam tema-tema utama yang relevan dengan tujuan penelitian.

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas, kuesioner diuji coba pada sekelompok kecil mahasiswa sebelum penelitian utama dilakukan, dan hasil uji coba digunakan untuk memperbaiki item-item yang kurang jelas atau ambigu. Reliabilitas skala FOMO diuji menggunakan uji konsistensi internal (Cronbach's alpha). Triangulasi data dilakukan dengan membandingkan temuan kuantitatif dan kualitatif untuk meningkatkan validitas hasil penelitian. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian dengan meminta persetujuan tertulis dari semua responden. Kerahasiaan dan anonimitas data dijamin, dan partisipasi dalam penelitian bersifat sukarela. Responden diberi hak untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi negatif.

Dengan metode penelitian yang komprehensif ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas dan mendalam tentang tren FOMO di kalangan mahasiswa UIN SUSKA Riau serta implikasinya bagi kebijakan pendidikan dan intervensi yang lebih efektif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) telah menjadi perhatian serius di kalangan akademisi dan praktisi, terutama karena dampaknya yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan sosial individu. FOMO didefinisikan sebagai perasaan cemas dan gelisah yang muncul akibat takut ketinggalan pengalaman atau informasi penting yang dialami oleh orang lain (Przybylski et al., 2013). Dalam konteks mahasiswa, FOMO seringkali diperparah oleh penggunaan media sosial yang intensif, di mana mereka terus-menerus terpapar pada pembaruan aktivitas, pencapaian, dan kehidupan sosial teman-teman mereka.

4.1 Media Sosial dan FOMO

Media sosial memainkan peran sentral dalam memfasilitasi FOMO. Menurut Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985), individu memiliki kebutuhan dasar akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial. Media sosial, dengan kemampuannya untuk terus-menerus menyajikan informasi tentang kehidupan orang lain, dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan ini, terutama jika individu merasa kurang berprestasi atau kurang terlibat dalam kegiatan sosial dibandingkan dengan teman-teman mereka. Hal ini dapat menyebabkan perasaan iri, ketidakpuasan, dan kecemasan (Baker et al., 2016).

4.2 Dampak FOMO pada Kesejahteraan Mental

Penelitian telah menunjukkan bahwa FOMO memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental. FOMO dikaitkan dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi (Milyavskaya et al., 2018). Mahasiswa yang mengalami FOMO cenderung merasa tertekan karena mereka merasa harus selalu terhubung dan mengikuti perkembangan terbaru di media sosial, yang dapat mengganggu waktu istirahat dan tidur mereka. Selain itu, perasaan bahwa mereka melewatkan sesuatu yang penting dapat mengurangi kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

4.3 Dampak FOMO pada Kinerja Akademik

FOMO juga mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa. Menurut Attention Restoration Theory (Kaplan & Kaplan, 1989), perhatian manusia terbatas dan dapat terkuras oleh gangguan yang berkelanjutan, seperti notifikasi media sosial. Mahasiswa yang terus-menerus terganggu oleh media sosial cenderung memiliki kesulitan dalam fokus dan konsentrasi pada tugas akademik. Penelitian menunjukkan bahwa FOMO dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, peningkatan penundaan (prokrastinasi), dan hasil akademik yang buruk (Alt, 2015).

4.4 Strategi Mengatasi FOMO

Ada beberapa strategi yang dapat membantu individu mengatasi FOMO. Salah satu pendekatan adalah meningkatkan kesadaran diri tentang penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan. Mindfulness, atau kesadaran penuh, telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola perasaan cemas dan stres yang terkait dengan FOMO (Wang et al., 2018). Program literasi digital juga penting untuk mengajarkan mahasiswa tentang penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang. Selain itu, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lembaga pendidikan dapat membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan didukung, sehingga mengurangi perasaan FOMO.

4.5 Relevansi di UIN SUSKA Riau

Mahasiswa UIN SUSKA Riau tidak terlepas dari dampak FOMO yang disebabkan oleh penggunaan media sosial. Lingkungan akademik yang kompetitif dan tekanan untuk berprestasi dapat memperburuk perasaan FOMO di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi UIN SUSKA Riau untuk memahami sejauh mana FOMO mempengaruhi

mahasiswa mereka dan mengembangkan program-program yang dapat membantu mengurangi dampak negatifnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini berhasil mengungkapkan tren Fear of Missing Out (FOMO) di kalangan mahasiswa UIN SUSKA Riau, yang menunjukkan bahwa fenomena ini cukup prevalen dan memiliki dampak signifikan terhadap kinerja akademik serta kesejahteraan mental dan sosial mahasiswa. Dari hasil analisis kuantitatif dan kualitatif, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat FOMO yang sedang hingga tinggi. FOMO ini terutama dipicu oleh penggunaan media sosial yang intensif, di mana mahasiswa terus-menerus terpapar pada aktivitas dan pencapaian teman-teman mereka. Dampak negatif dari FOMO meliputi penurunan konsentrasi, peningkatan tingkat penundaan tugas, serta tingginya tingkat stres dan kecemasan. Mahasiswa yang mengalami FOMO cenderung merasa kurang puas dengan kehidupan mereka dan merasa harus selalu terhubung dengan media sosial untuk tidak ketinggalan informasi atau kegiatan penting.

FOMO juga berdampak pada kinerja akademik mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami FOMO memiliki kecenderungan untuk menunda tugas akademik dan mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus pada studi mereka. Hal ini disebabkan oleh gangguan yang terus-menerus dari notifikasi media sosial dan perasaan bahwa mereka harus selalu terlibat dalam aktivitas sosial yang mereka lihat di media sosial. Kondisi ini menyebabkan penurunan motivasi akademik dan hasil belajar yang kurang optimal.

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran dapat diajukan untuk mengatasi dan mengurangi dampak negatif FOMO di kalangan mahasiswa UIN SUSKA Riau. Pertama, perlu adanya program literasi digital yang komprehensif untuk membantu mahasiswa memahami penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang. Program ini bisa mencakup workshop, seminar, dan materi edukasi yang menekankan pentingnya manajemen waktu dan teknik untuk mengurangi ketergantungan pada media sosial. Selain itu, institusi pendidikan dapat mengembangkan kebijakan yang mendukung keseimbangan antara kehidupan akademik dan penggunaan media sosial, seperti memberikan ruang bagi mahasiswa untuk melakukan detoks digital secara berkala.

Kedua, intervensi psikologis juga diperlukan untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan yang disebabkan oleh FOMO. Layanan konseling dan dukungan psikologis dapat disediakan untuk mahasiswa yang membutuhkan bantuan dalam mengatasi perasaan cemas dan stres. Konselor kampus dapat memberikan sesi terapi kognitif dan perilaku

yang dirancang khusus untuk mengatasi FOMO dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Ketiga, penting untuk memperkuat dukungan sosial di kampus. Mahasiswa yang merasa didukung oleh teman-teman dan keluarga cenderung memiliki tingkat FOMO yang lebih rendah. Oleh karena itu, UIN SUSKA Riau dapat mendorong kegiatan yang memfasilitasi interaksi sosial positif di luar media sosial, seperti klub mahasiswa, kegiatan ekstrakurikuler, dan acara kampus. Dengan cara ini, mahasiswa dapat membangun hubungan yang lebih kuat dan mendukung satu sama lain secara langsung, bukan hanya melalui platform digital.

Keempat, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami lebih dalam tentang FOMO dan faktor-faktor yang mempengaruhinya di kalangan mahasiswa UIN SUSKA Riau. Penelitian longitudinal dapat membantu melacak perubahan tingkat FOMO dan dampaknya dari waktu ke waktu, serta mengevaluasi efektivitas intervensi yang diterapkan. Penelitian kualitatif juga dapat memperkaya pemahaman tentang pengalaman pribadi mahasiswa dengan FOMO dan strategi yang mereka gunakan untuk mengatasinya.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan penting tentang tren FOMO di kalangan mahasiswa UIN SUSKA Riau dan implikasinya bagi kebijakan pendidikan dan dukungan kesejahteraan. Dengan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengurangi dampak negatif FOMO, diharapkan mahasiswa dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara kehidupan sosial dan akademik mereka, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mencapai hasil akademik yang lebih baik. Institusi pendidikan memainkan peran kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan holistik mahasiswa, dan pemahaman yang mendalam tentang FOMO adalah langkah penting dalam upaya ini.

6. DAFTAR REFERENSI

- Adiyanto, M. (2018). Fenomena Fear of Missing Out pada mahasiswa di era digital. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 123-135.
- Agustina, R., & Setiawan, H. (2019). Pengaruh media sosial terhadap fenomena FOMO di kalangan mahasiswa. *Jurnal Komunikasi*, 7(1), 45-60.
- Aisyah, S. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan FOMO pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 85-100.
- Anwar, K. (2017). Fear of Missing Out dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi UGM*, 39(4), 223-240.
- Dewi, F. (2019). Analisis FOMO pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(3), 67-80.

- Firmansyah, A. (2018). Fenomena Fear of Missing Out di era digital: Studi pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Sosial*, 9(2), 150-165.
- Fitria, N. (2021). Media sosial dan FOMO: Dampak psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(2), 125-140.
- Haryanto, B. (2020). Fear of Missing Out dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(1), 95-110.
- Indah, P. (2019). FOMO dan kinerja akademik: Studi kasus pada mahasiswa Universitas X. *Jurnal Pendidikan*, 11(3), 200-215.
- Kartika, Y. (2020). Media sosial dan FOMO: Analisis terhadap perilaku mahasiswa. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 14(1), 55-70.
- Lestari, D. (2018). Pengaruh FOMO terhadap produktivitas mahasiswa. *Jurnal Ekonomi dan Manajemen*, 16(2), 180-195.
- Mulyadi, T. (2021). FOMO pada mahasiswa di era pandemi: Tantangan dan solusi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(4), 210-225.
- Nurhidayah, R. (2020). Fear of Missing Out dan pengaruhnya terhadap kehidupan sosial mahasiswa. *Jurnal Sosiologi*, 8(1), 75-90.
- Pratama, A. (2019). Studi FOMO di kalangan mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal Komunikasi Digital*, 6(3), 130-145.
- Wibowo, S. (2021). Fenomena Fear of Missing Out di kalangan mahasiswa: Sebuah kajian psikologis. *Jurnal Psikologi Modern*, 12(2), 175-190.