

ANALISIS PERILAKU FOMO MAHASISWA DALAM MENIRU TREND GAYA HIDUP DI LINGKUNGAN KAMPUS

Rina kusumat¹, Siti Saroh², Eny Widayawati³

*Program Studi Administrasi Bisnis, Fakultas Ilmu Administrasi, Universitas Islam Malang,
Jalan MT Haryono 193 Malang, 65144, Indonesia*

LPPM Universitas Islam Malang Jalan MT Haryono 193 Malang, 65144, Indonesia

E-mail : 22201092093@unisma.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Universitas Islam Malang, meliputi faktor penyebab, bentuk perilaku, dan dampaknya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan uji keabsahan melalui triangulasi sumber dan triangulasi metode. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO dipengaruhi oleh faktor internal, seperti rasa ingin tahu, kebutuhan akan pengakuan, dan kecenderungan membandingkan diri, serta faktor eksternal, yaitu intensitas penggunaan media sosial, lingkungan pertemanan, dan tren digital. Perilaku FOMO ditunjukkan melalui kebiasaan memantau media sosial dan mengikuti tren. Dampaknya meliputi meningkatnya kecemasan, stres, dan perbandingan sosial, namun juga dapat memotivasi mahasiswa untuk mengembangkan diri, memperluas relasi, dan memperoleh informasi baru.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FOMO), media sosial, mahasiswa.

ABSTRACT

This study aims to analyze the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) among students at Universitas Islam Malang, including its contributing factors, behavioral manifestations, and impacts. This study employed a qualitative research method with a case study approach. Data were collected through interviews, observations, and documentation. The validity of the data was ensured through source triangulation and method triangulation. Data were analyzed using the stages of data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that FOMO among students is influenced by internal factors, such as curiosity, the need for social recognition, and the tendency to compare themselves with others, as well as external factors, including the intensity of social media use, peer influence, and digital trends. FOMO behavior is reflected in the habit of frequently checking social media and constantly following current trends. The impacts include negative effects such as increased anxiety, stress, and excessive social comparison. However, FOMO also has positive effects by motivating students to develop themselves, expand their social networks, and gain access to new information and opportunities.

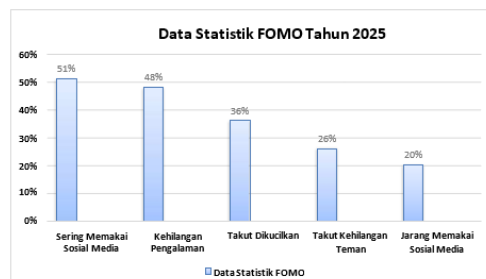
Keywords: *Fear of Missing Out* (FOMO), social media, students.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital serta menjamurnya media sosial telah

mengubah corak interaksi sosial publik, terutama di lingkungan mahasiswa. Media sosial kini bukan sekadar sarana berkomunikasi,

melainkan telah berkembang menjadi wadah untuk menghimpun informasi, membangun jati diri, sekaligus mengikuti berbagai tren gaya hidup. Tingginya frekuensi penggunaan media sosial turut memicu munculnya fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)*, yakni perasaan gelisah yang timbul ketika seseorang merasa luput dari informasi, pengalaman, atau aktivitas yang tengah dijalani orang lain. Fenomena ini kerap dijumpai pada mahasiswa karena mereka tengah berada pada tahap perkembangan yang menuntut penerimaan dan pengakuan sosial yang tinggi dari lingkungannya. Keterpaparan terhadap aktivitas rekan sebaya di media sosial mendorong mahasiswa untuk senantiasa mengikuti tren, membandingkan diri dengan orang lain, serta menjaga eksistensi di ranah digital. Kondisi semacam ini dapat berimbas pada perilaku, pola konsumsi, cara berinteraksi, hingga kondisi kesehatan psikologis mahasiswa.



Gambar 1. Data Statistik FOMO pada Tahun 2025

Sumber: Wisernotify, 2026

Data statistik FOMO tahun 2025 menunjukkan bahwa 51% pengguna media sosial mengaku lebih sering menggunakan media sosial karena takut tertinggal informasi, sedangkan 48% merasa kehilangan pengalaman ketika tidak mengikuti aktivitas orang lain. Selain itu, 36% responden merasa takut dikucilkan apabila tidak mengikuti tren, dan 26% khawatir kehilangan relasi sosial. Data tersebut

menunjukkan bahwa FOMO berkaitan erat dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial serta munculnya kecemasan sosial.

Hasil observasi dan wawancara awal pada mahasiswa Universitas Islam Malang menunjukkan bahwa FOMO masih menjadi fenomena yang banyak ditemukan. Mahasiswa semester awal cenderung mengalami FOMO karena kebutuhan beradaptasi dengan lingkungan kampus, sedangkan mahasiswa semester menengah dan akhir lebih banyak mengalami FOMO akibat perbandingan pencapaian akademik, aktivitas organisasi, maupun representasi gaya hidup melalui media digital. Hal ini menegaskan bahwa aksesibilitas informasi yang tinggi tidak selalu berkorelasi positif, melainkan juga mampu memunculkan tekanan psikologis dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Penelitian terdahulu oleh Mayasari dan Nurrahmi (2023) menunjukkan bahwa FOMO dipengaruhi oleh ketidakpuasan terhadap diri dan lingkungan sosial, namun penelitian tersebut masih berfokus pada gambaran umum fenomena FOMO. Oleh sebab itu, penelitian ini berupaya mengeksplorasi dan menganalisis dinamika fenomena FOMO di kalangan mahasiswa Universitas Islam Malang dengan meninjau faktor penyebab, bentuk perilaku, serta dampaknya terhadap kehidupan mahasiswa. Penelitian ini diharapkan mampu memperluas perspektif dan cakrawala pemahaman terkait perilaku FOMO pada mahasiswa di era digital.

Merujuk pada fenomena dan elaborasi yang telah dikemukakan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis

Perilaku Fomo Mahasiswa Dalam Meniru Tren Gaya Hidup Di Lingkungan Kampus (Studi Pada Mahasiswa Fia Unisma)”

Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang ditunjukkan oleh mahasiswa di lingkungan kampus?
2. Bagaimana dampak perilaku FOMO terhadap tren gaya hidup, interaksi sosial, dan keseimbangan kehidupan mahasiswa di kampus?

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bentuk perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang ditunjukkan oleh mahasiswa di lingkungan kampus.
2. Mengetahui dampak perilaku FOMO terhadap tren gaya hidup, interaksi sosial, dan keseimbangan kehidupan mahasiswa di kampus.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis
 - a. Berkontribusi terhadap kondisi psikologis terkait fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO), khususnya dalam konteks keterlibatan aktif mahasiswa dalam ekosistem media sosial. Penelitian ini dapat memperkaya pemahaman akademik mengenai bagaimana FOMO terbentuk dan bagaimana fenomena ini memengaruhi perilaku mahasiswa di era digital.
 - b. Memperluas kajian ilmiah terkait hubungan antara digitalisasi, gaya hidup, dan perilaku konsumtif mahasiswa. Hasil penelitian dapat memberikan perspektif

baru mengenai bagaimana akses informasi cepat dan budaya media sosial memicu perubahan pola konsumsi, interaksi sosial, dan pembentukan identitas pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis dalam bidang manajemen pemasaran, khususnya dalam memahami perilaku konsumen mahasiswa yang dipengaruhi oleh fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam meniru tren gaya hidup di lingkungan kampus..

TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian Terdahulu

Studi terdahulu sangat penting sebagai acuan utama dalam merumuskan kerangka pemikiran penelitian ini. Studi ini dibagikan berdasarkan telaah kritis terhadap penelitian terdahulu yang memberikan arah bagi penyusunan kerangka pemikiran. Adapun hasil-hasil yang diperoleh dari serangkaian studi terdahulu meliputi:

1. Pada penelitian Fernanda et al., (2023) yang berjudul —Analisis Perilaku FOMO Mahasiswa Universitas Jember dalam Perspektif Masyarakat Konsumsi Baudrillard. Pendekatan fenomenologi dengan metode kualitatif dipilih sebagai desain dalam penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan mulai September hingga Oktober 2023 di lingkungan kampus Universitas Jember dengan penentuan informan yaitu menggunakan teknik sampling dengan kriteria informan yaitu dengan pengelompokan saintek dan soshum. Untuk metode

penggalan datanya melalui observasi dan wawancara serta untuk pengujian keabsahan datanya menggunakan metode triangulasi. Hasil penelitiannya ditemukan bahwa perilaku FOMO mendatangkan konsekuensi bagi mahasiswa untuk membeli atau mengkonsumsi barang, khususnya sepatu yang memiliki merek atau nilai tanda. Keaslian suatu barang juga mempengaruhi minat belanja mahasiswa, di mana mereka lebih memilih untuk membeli Sepatu asli atau original yang terjamin kualitasnya daripada Sepatu bermerek namun palsu atau tiruan (KW).

2. Pada penelitian Putri et al.,(2019) yang berjudul —Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear Of Missing Out di Kota Palembang. Penelitian ini mengupas mengenai gaya hidup mahasiswa yang mengalami syndrome FOMO di Palembang. Penelitian sosiologi ini membahas gaya hidup mahasiswa FOMO melalui aktivitas, minat, dan opini citra diri mahasiswa FOMO terpapar melalui gaya hidup, dan ruang sosialnya. Tulisan ini menggunakan pendekatan penelitian fenomenologi dengan teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara secara mendalam, dan dokumentasi. Hasil dari gaya hidup mahasiswa FOMO terlihat dari karakteristik, citra diri, dan ruang sosialnya. Hal ini terbentuk karena kebiasaan mahasiswa FOMO dan ketergantungan mereka terhadap gawai/ handphone
3. Pada penelitian Mayasari dan Nurrahmi, (2023) yang berjudul

—Menilik Fenomena FOMO (Fear Of Missing Out) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau. Studi kualitatif ini mengadopsi pendekatan fenomenologi Husserl yang merupakan perpaduan antara disiplin psikologi dan logika. Melalui pendekatan fenomenologi, analisis dan penjelasan psikologis mengenai tipe aktivitas mental subjektif, pengalaman, hingga tindakan sadar dapat dibangun secara mendalam. Data penelitian dihimpun melalui teknik observasi dan wawancara semiterstruktur yang merujuk pada fenomena FOMO. Informan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi UMRI, yang dipilih berdasarkan hasil skrining skala FOMO. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa konsumsi media social secara berlebihan menjadi factor utama yang memicu munculnya ketakutan akan kehilangan momen (FOMO) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi UMRI, mahasiswa yang mengalami FOMO terpengaruh dari faktor lingkungan mereka dan merasa kurang puas dengan apa yang mereka miliki.

4. Pada penelitian Rahmandani dan Rahmidani, (2025) yang berjudul —Pengaruh Scarcity Message dan Shopping Enjoyment terhadap Impulse Buying melalui Fear Of Missing Out (FOMO) Sebagai Variabel Intervening studi Pada Konsumen Live Streaming Shopee di Kota Padang. Penelitian ini dilakukan dengan populasi Masyarakat kota

Padang yang jumlahnya tidak diketahui dan sampel berjumlah. Dengan menggunakan teknik *non probability sampling*, secara spesifik melalui pendekatan *purposive sampling*, diperoleh sebanyak 130 responden yang memiliki pengalaman melakukan pembelian impulsif saat *live streaming* di Shopee. Berdasarkan analisis data dengan pendekatan SEM-PLS, variable *scarcity message* dan FOMO terkonfirmasi tidak berpengaruh langsung terhadap *impulse buying*. Temuan berikutnya mengonfirmasi bahwa *scarcity message* dan *shopping enjoyment* terbukti memberikan kontribusi langsung dan positif dalam meningkatkan FOMO. Berdasarkan hasil uji pengaruh tidak langsung, ditemukan bahwa *scarcity message* dan *shopping enjoyment* tidak berpengaruh terhadap *impulse buying* melalui *fear of missing out* (FOMO).

5. Pada penelitian Fitri et al., (2024) yang berjudul —Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria subjek yaitu, generasi Z pengguna media sosial di Banjarmasin sebanyak 100 orang responden berada dalam kelompok demografi rentang usia 18-26 tahun. Pengoperasian software JASP diterapkan untuk menguji data penelitian ini melalui pendekatan regresi linier sederhana. Temuan penelitian

menunjukkan bahwa self-esteem berpengaruh negatif dan signifikan terhadap FOMO ($b = -173.824$; $SE = 0.954$; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 5,6%. Hubungan kausalitas ini mengindikasikan bahwa peningkatan pada tingkatan self-esteem akan diikuti oleh penurunan tingkat FOMO secara signifikan, begitu pula sebaliknya. Eksplorasi penelitian ini diharapkan mampu memperkaya literatur mengenai self-esteem dan FOMO serta memberikan wawasan baru tentang dinamika psikologis yang terjadi pada generasi ini.

Landasan Teori

Fear of Missing Out (FOMO)

Secara konseptual, *Fear of Missing Out* (FOMO) merefleksikan kondisi kecemasan interpersonal yang muncul saat seseorang merasa terisolasi dari aktivitas, informasi, atau momentum rekreasional yang sedang dialami oleh kelompok sosialnya.. Menurut Handiman dan Cahya (2025), FOMO yang bersumber dari bias penilaian terhadap kepuasan hidup orang lain terbukti mendasari dorongan psikologis individu untuk terus terhubung dengan platform media sosial. Kehadiran media sosial semakin memperkuat fenomena ini yang distimulasi oleh konsumsi berkelanjutan atas informasi mengenai aktivitas dan pencapaian individu lain.

Tren dan Gaya Hidup

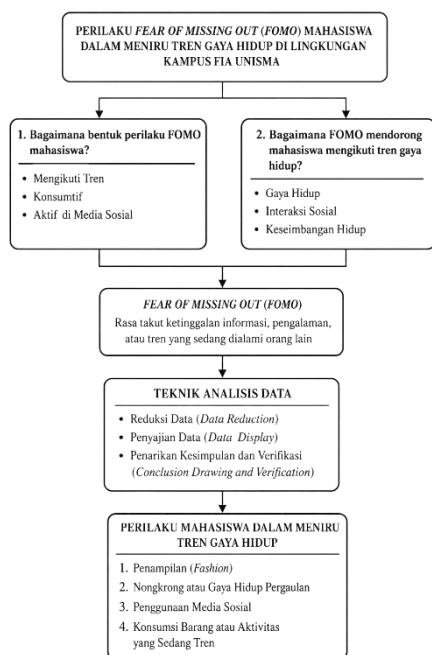
Tren merupakan suatu fenomena yang sedang menjadi perhatian dan banyak diikuti oleh masyarakat dalam periode tertentu (Saputri, 2023). Penyebaran tren pada era digital berlangsung sangat cepat melalui media sosial sehingga memengaruhi cara berpikir dan perilaku individu. Salah satu faktor yang mendorong seseorang mengikuti tren adalah rasa takut tertinggal (*Fear of Missing Out*), selain pengaruh

media sosial dan kelompok sebaya (Alya & Ati, 2025).

Dampak FOMO

FOMO dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Dalam intensitas yang rendah, FOMO dapat meningkatkan motivasi individu untuk memperoleh informasi, mengembangkan diri, dan memperluas relasi sosial. Namun, dalam intensitas yang tinggi, FOMO dapat menimbulkan kecemasan, stres, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara berlebihan (Handiman & Cahya, 2025). Oleh karena itu, fenomena FOMO menjadi penting untuk dikaji karena dapat memengaruhi perilaku dan keseimbangan kehidupan mahasiswa di era digital.

Kerangka Berpikir



Gambar 2. Kerangka Berpikir
Sumber : Data diolah, 2026

METODE PENELITIAN

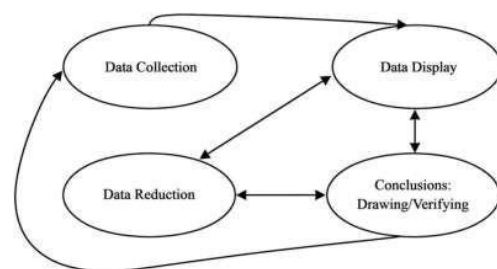
Studi ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus guna mengeksplorasi secara mendalam fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di kalangan mahasiswa Universitas Islam Malang. Pendekatan tersebut diaplikasikan karena efektivitasnya dalam

membedah fenomena FOMO melalui kacamata pengalaman, persepsi, dan sistem pemaknaan personal mahasiswa secara kontekstual.

Pelaksanaan penelitian adalah di Universitas Islam Malang (UNISMA) pada Juli 2025–Mei 2026. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, informan penelitian yang dilibatkan terdiri dari sejumlah mahasiswa aktif yang terindikasi mengalami tingkat FOMO tinggi atas aktivitas digitalnya, terdapat enam mahasiswa dari Program Studi Administrasi Bisnis dan Administrasi Publik sebagai informan utama, serta Ketua Program Studi Administrasi Bisnis dan Staf Tata Usaha sebagai informan pendukung.

Data penelitian dihimpun melalui kombinasi metode observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi; di mana teknik observasi diaplikasikan secara spesifik untuk merekam dinamika perilaku keseharian mahasiswa di lingkungan kampus, wawancara digunakan untuk menggali pengalaman informan mengenai FOMO, sedangkan dokumentasi dimanfaatkan untuk melengkapi akurasi data pendukung penelitian yang berasal dari literatur, jurnal, artikel ilmiah, serta laporan statistik yang relevan.

Penelitian ini mengaplikasikan teknik analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman, yang mencakup tahapan reduksi data, penyajian data serta penarikan dan pengujian kesimpulan. Uji keabsahan data pada penelitian ini bersandar pada penerapan strategi triangulasi sumber dan triangulasi metode, dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga menghasilkan basis data yang memiliki kredibilitas tinggi.



Gambar 3. Tahap Teknik Analisis Data

Sumber: Miles & Huberman

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Perilaku FOMO

Perilaku FOMO pada mahasiswa FIA UNISMA terlihat dari kecenderungan mengikuti tren yang sedang populer, seperti tren fashion, nongkrong di tempat viral, aktif di media sosial, dan mengikuti berbagai kegiatan sosial agar tetap diterima dalam lingkungan pertemanan. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh media sosial dan rasa takut tertinggal pengalaman yang dimiliki orang lain, sehingga mahasiswa terdorong untuk selalu mengikuti perkembangan tren.

Tabel 1 Hasil Penelitian berdasarkan Bentuk Perilaku FOMO

No.	Teori	Hasil Penelitian	Kesesuaian Teori
1.	FOMO	Perilaku FOMO mahasiswa FIA Unisma terlihat melalui kecenderungan mengikuti tren gaya hidup, aktivitas sosial, pola pergaulan, serta pengalaman yang berkembang di lingkungan kampus maupun media sosial. Bentuk perilaku tampak pada tren nongkrong di tempat viral, penggunaan outfit yang mengikuti tren, keterlibatan dalam organisasi, serta dorongan untuk tetap aktif dan relevan dalam lingkungan pertemanan.	FOMO merupakan kecemasan atau kekhawatiran ketika individu merasa kehilangan pengalaman, peluang, atau aktivitas yang sedang dinikmati orang lain sehingga mendorong individu untuk tetap terhubung, diterima, dan tidak tertinggal dalam lingkungan sosialnya.

2.	FOMO sebagai dorongan keterhubungan sosial	Mahasiswa mengikuti aktivitas tertentu bukan semata karena kebutuhan pribadi, melainkan karena adanya keinginan untuk tetap diterima, dianggap relevan, dan memiliki pengalaman yang sama dengan kelompok pertemanan.	Individu yang mengalami FOMO memiliki kebutuhan kuat untuk mempertahankan koneksi sosial, menghindari rasa tertinggal, serta memperoleh pengakuan dari lingkungan sosialnya.
3.	FOMO dalam tren dan gaya hidup	Bentuk perilaku FOMO mahasiswa berkembang pada aktivitas nongkrong, fashion, aktivitas organisasi, produktivitas akademik, hingga keterlibatan sosial di kampus.	Perilaku FOMO tidak hanya muncul pada aspek konsumtif, tetapi juga pada pola gaya hidup, pembentukan identitas sosial, dan penyesuaian diri terhadap tren yang berkembang di lingkungan mahasiswa
4.	FOMO dipengaruhi interaksi faktor internal dan eksternal	Bentuk perilaku FOMO mahasiswa terbentuk dari kebutuhan penerimaan sosial, pencarian identitas, rasa takut tertinggal, pengaruh media sosial, lingkungan pertemanan, dan tren sosial kampus.	Perilaku FOMO dipengaruhi faktor psikologis individu dan faktor lingkungan sosial yang mendorong seseorang untuk mengikuti aktivitas yang dianggap penting oleh kelompoknya.

Sumber : Data Diolah Peneliti, 2026

FOMO dalam Keputusan Mengikuti Tren Gaya Hidup Mahasiswa

FOMO mendorong mahasiswa mengambil keputusan untuk mengikuti tren gaya hidup yang sedang berkembang. Mahasiswa cenderung menyesuaikan penampilan, memilih tempat nongkrong, membeli barang yang sedang populer, serta mengikuti aktivitas yang viral agar tetap dianggap relevan oleh kelompok sosialnya. Keputusan tersebut lebih banyak dipengaruhi oleh dorongan sosial dan media sosial dibandingkan kebutuhan pribadi.

Tabel 2. Hasil Penelitian berdasarkan Tren Gaya Hidup

No.	Teori	Hasil Penelitian	Kesesuaian Teori
1.	FOMO pada Tren Gaya Hidup	FOMO muncul sebagai dorongan emosional berupa rasa takut tertinggal, tidak dianggap relevan, serta keinginan untuk tetap diterima dalam lingkungan pertemanan, yang dipengaruhi oleh perbandingan sosial dan paparan aktivitas orang lain melalui media sosial.	Peran individu dalam FOMO mendorong untuk tetap terhubung dan tidak tertinggal dari orang lain, sehingga memunculkan perilaku penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial
2.	Tren Masa Kini	Mahasiswa cenderung mengikuti tren yang berkembang di lingkungan kampus, seperti aktivitas nongkrong, gaya berpakaian, serta keterlibatan dalam kegiatan yang sedang populer, yang dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan dan paparan media sosial.	Individu cenderung menyesuaikan diri dengan norma dan tren kelompok sebagai bentuk adaptasi dan penerimaan lingkungan.
3.	Gaya Hidup	Mahasiswa menunjukkan pola gaya hidup yang cenderung menyesuaikan dengan lingkungan sosial kampus, ditandai dengan perhatian terhadap penampilan, aktivitas sosial, serta kebiasaan membagikan aktivitas sehari-hari di media sosial sebagai bagian dari interaksi dan eksistensi diri.	Gaya hidup dipengaruhi oleh faktor sosial, lingkungan, dan interaksi individu dalam kehidupan sehari-hari.

Sumber: Diolah oleh Peneliti (2026)

FOMO dalam Interaksi Sosial Mahasiswa

FOMO memengaruhi cara mahasiswa berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Mahasiswa berusaha aktif mengikuti organisasi, kegiatan kampus, dan pergaulan agar tidak merasa tertinggal serta tetap

memiliki hubungan yang baik dengan teman sebaya. Media sosial juga menjadi sarana untuk menjaga eksistensi dan memperoleh pengakuan sosial dalam lingkungan kampus.

Tabel 3. Hasil Penelitian Berdasarkan Beberapa Teori FOMO dalam Interaksi Sosial

No.	Teori	Hasil Penelitian	Kesesuaian Teori
1.	Peran Media Sosial	Interaksi sosial mahasiswa tidak hanya berlangsung secara langsung, tetapi juga melalui Instagram, TikTok, dan media digital dalam bentuk berbagai momen, memantau aktivitas teman, serta merespons unggahan sosial.	Media sosial Memperluas pola interaksi sosial mahasiswa dari ruang fisik ke ruang digital dan meningkatkan intensitas keterhubungan sosial.
2.	FOMO sebagai kebutuhan penerima sosial	Mahasiswa merasa perlu mengikuti berbagai kegiatan sosial baik secara langsung maupun melalui media sosial agar tidak merasatertinggal, terasing, atau kurangnyambung dengankelompok pertemanannya.	Interaksi sosial mahasiswa dipengaruhi kebutuhan psikologis untuk memperoleh penerimaan sosial dan mempertahankan posisi dalam kelompok sosial.

Sumber : Data Diolah Peneliti, 2026

Dampak FOMO terhadap Keseimbangan Kehidupan Mahasiswa

FOMO memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kehidupan mahasiswa. Dampak positifnya adalah mahasiswa menjadi lebih aktif memperoleh informasi, memperluas relasi, dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan. Namun, dampak negatifnya lebih dominan, yaitu munculnya rasa cemas, minder, perilaku konsumtif, meningkatnya pengeluaran, serta kesulitan membagi waktu antara aktivitas sosial dan tanggung jawab akademik sehingga keseimbangan hidup menjadi terganggu

Tabel 4. Dampak Positif dan Negatif FOMO

Aspek	Dampak Positif	Dampak Negatif	Temuan Penelitian
Motivasi	Mendorong mahasiswa mengikuti informasi terbaru, kegiatan akademik, seminar, dan peluang pengembangan diri.	Memunculkan dorongan berlebihan untuk selalu mengikuti semua aktivitas agar tidak tertinggal.	Sebagian informan merasa lebih termotivasi mencari informasi dan mengikuti kegiatan kampus, tetapi beberapa mengaku kesulitan menentukan prioritas.
Kesehatan Mental	Meningkatkan semangat berpartisipasi dalam lingkungan sosial.	Menimbulkan kecemasan, stres, overthinking, serta takut tertinggal dari teman sebaya.	Mayoritas informan mengaku merasa cemas ketika melihat pencapaian atau aktivitas teman di media sosial.
Psikologis	Memotivasi individu melakukan evaluasi diri dan meningkatkan kemampuan.	Muncul rasa minder, tidak percaya diri, iri, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain.	Informan menyatakan sering membandingkan pencapaian diri dengan orang lain sehingga memengaruhi rasa percaya diri.
Pengelolaan Waktu	Membantu mengetahui berbagai informasi penting secara cepat.	Sulit mengontrol penggunaan media sosial sehingga mengganggu waktu belajar dan istirahat.	Sebagian informan mengaku penggunaan media sosial menjadi lebih lama karena takut ketinggalan informasi.
Kehidupan Sosial	Memperluas relasi dan meningkatkan	Timbul tekanan untuk selalu	Beberapa informan merasa perlu mengikuti

Sumber: Data primer diolah peneliti (2026).

PENUTUP Kesimpulan

Studi ini menyimpulkan bahwa dinamika Fear of Missing Out (FOMO) di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Islam Malang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, lingkungan pertemanan, dan keinginan memperoleh pengakuan sosial. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk mengikuti berbagai tren gaya hidup, seperti tren fashion, nongkrong di kafe, aktivitas organisasi, dan penggunaan media sosial menghindari persepsi ketertinggalan dari teman sebaya.

FOMO memberikan dampak positif berupa bertambahnya informasi, relasi sosial, dan partisipasi mahasiswa dalam berbagai kegiatan. Namun, dampak negatifnya lebih dominan, yaitu munculnya perilaku konsumtif, rasa cemas, tekanan sosial, meningkatnya pengeluaran, serta kesulitan membagi waktu antara kehidupan akademik dan kehidupan sosial.

Penelitian ini menyimpulkan perlunya regulasi diri (self-regulation) mahasiswa dalam pemanfaatan media sosial secara bijak, serta mampu menentukan prioritas agar tidak terjebak dalam perilaku FOMO yang dapat mengganggu keseimbangan kehidupan akademik maupun pribadi.

Saran

Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran diri dalam menyikapi fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) secara bijak. Mahasiswa perlu memahami bahwa tidak semua tren dan aktivitas yang berkembang di lingkungan kampus harus diikuti. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk lebih selektif dalam menggunakan media sosial, mampu mengatur prioritas antara kebutuhan akademik, sosial, dan pribadi, serta mengelola waktu dan keuangan dengan baik agar tidak terjebak pada perilaku konsumtif dan tekanan sosial yang berlebihan.

Bagi FIA UNISMA

Pihak kampus diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap fenomena FOMO yang dialami mahasiswa, khususnya melalui penguatan layanan bimbingan dan konseling, edukasi literasi digital, serta kegiatan pengembangan diri mahasiswa. Kampus juga disarankan untuk menciptakan lingkungan akademik dan sosial yang inklusif, sehingga mahasiswa tidak merasa tertekan untuk selalu mengikuti tren demi mendapatkan pengakuan sosial. Selain itu, kampus dapat mendorong kegiatan mahasiswa yang bersifat positif, produktif, dan

berorientasi pada pengembangan potensi diri, bukan semata-mata pada tren yang bersifat sementara.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas subjek dan objek penelitian, baik dari fakultas lain maupun perguruan tinggi yang berbeda. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kuantitatif atau metode campuran (mixed methods) untuk mengukur tingkat FOMO secara lebih mendalam. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji factor lain yang memengaruhi FOMO, seperti kepribadian, kontrol diri, atau dampaknya terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Fernanda, A., dkk. (2023). *Analisis perilaku FOMO mahasiswa Universitas Jember dalam perspektif masyarakat konsumsi Baudrillard*.
- Fitri, dkk. (2024). *Pengaruh self-esteem terhadap Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z pengguna media sosial*.
- Mayasari, F., & Nurrahmi. (2023). Menilik fenomena FoMO (Fear of Missing Out) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau. *Komunikasiana: Journal of Communication Studies*, 5(2), 75–86.
<https://doi.org/10.24014/kjcs.v5i2.26672> (E-Journal UIN Suska)
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, 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>
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap *Fear of Missing Out* di

- Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 21(2), 129–148. ([E-Journal UIN Suska](#))
- Rahmandani, D., & Rahmidani, R. (2025). Pengaruh *scarcity message* dan *shopping enjoyment* terhadap *impulse buying* melalui *Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai variabel intervening pada konsumen *live streaming* Shopee di Kota Padang.
- Sulastri, S., & Sylvia, I. (2022). Hambatan interaksi sosial mahasiswa terindikasi *Fear of Missing Out* (FoMO) (Studi kasus mahasiswa FIS UNP). *Jurnal Perspektif*, 5(3), 324–332. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i3.640> ([E-Journal UIN Suska](#))