



Fear of Missing Out (Fomo) dan Pembentukan Kepribadian pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Nurrahma Syahira^{1✉}, Sri Nurhayati Selian²

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia^{1,2}

e-mail : nurrahmasyahira1@gmail.com¹, seliansrinurhayati@gmail.com²

Abstrak

Perkembangan media sosial yang semakin pesat telah memengaruhi perilaku dan proses pembentukan kepribadian mahasiswa, termasuk munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara FoMO dan pembentukan kepribadian pada mahasiswa pengguna media sosial. Keunikan penelitian ini terletak pada pengkajian FoMO sebagai faktor psikologis yang berperan dalam pembentukan karakter dan kepribadian mahasiswa pada era digital, yang masih relatif terbatas diteliti. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei analitik pada mahasiswa pengguna media sosial melalui pengisian kuesioner terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat FoMO pada mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi dan dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial. Mahasiswa dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kebutuhan yang lebih besar terhadap penerimaan sosial dan keterlibatan dalam aktivitas daring. Selain itu, FoMO berhubungan dengan perubahan pola perilaku, pengambilan keputusan, dan cara individu membangun identitas diri di lingkungan sosial. Temuan juga mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memengaruhi perkembangan aspek kepribadian tertentu, seperti kepercayaan diri, stabilitas emosi, dan interaksi sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa FoMO memiliki peran penting dalam proses pembentukan kepribadian mahasiswa sehingga diperlukan literasi digital dan pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih bijaksana untuk mendukung perkembangan kepribadian yang sehat.

Kata kunci: FOMO, kepribadian, media sosial.

Abstract

The rapid growth of social media has influenced students' behavior and personality development, including the emergence of the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon. This study aims to analyze the relationship between FoMO and personality formation among university students who use social media. The novelty of this research lies in examining FoMO as a psychological factor that contributes to character and personality development in the digital era, a topic that remains relatively underexplored. This study employed a quantitative approach using an analytical survey design involving university students who actively use social media and completed structured questionnaires. The findings indicate that students generally experience moderate to high levels of FoMO, which are influenced by the intensity of social media use. Students with higher FoMO levels tend to exhibit a stronger need for social acceptance and greater involvement in online activities. Furthermore, FoMO is associated with changes in behavioral patterns, decision-making processes, and the way individuals construct their self-identity within social environments. The results also suggest that uncontrolled social media use may affect several personality dimensions, including self-confidence, emotional stability, and social interaction. This study concludes that FoMO plays a significant role in students' personality formation, highlighting the importance of digital literacy and responsible social media use to support healthy personality development.

Keywords: FOMO, personality, social media.

Copyright (c) 2026 Nurrahma Syahira, Sri Nurhayati Selian

✉ Corresponding author :

Email : nurrahmasyahira1@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i4.9030>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial, menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan mahasiswa. Media sosial digunakan tidak hanya untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai sarana ekspresi diri, memperoleh informasi, dan membangun identitas sosial di dunia maya (Yunanta et al, 2025). *Fear of Missing Out* (FOMO) tidak didorong dari apa yang didapatkan namun dari apa yang telah dilewatkan dari orang sekitar. FOMO suatu peristiwa yang sedang berkembang serta menjadi bagian faktor yang besar dalam kontribusi dengan menggambarkan adanya sindrom FOMO. Hal ini terlihat dari bagaimana seseorang mengembangkan perasaannya serta emosional negatif yang disebabkan oleh perasaan iri pada postingan serta kehidupan orang lain di media sosial (Nafisa dan Salim, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa FOMO berkaitan erat dengan tekanan sosial dan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan lingkungan digital, sehingga memengaruhi pengalaman sosial mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari (Rahmi dan Sukarta, 2023). Mahasiswa lebih rentan mengalami *fear of missing out* (FOMO), mengingat mereka aktif menggunakan media sosial. Mahasiswa yang sedang menjalani peralihan dari masa remaja ke dewasa awal cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh teman dan mengikuti tren yang beredar di platform jejaring sosial (Pratiwi dan Mamesah, 2023). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Angraini et al (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Makassar yang terlibat dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat FoMO yang sedang, dengan presentase sebesar 76% atau sebanyak 231 orang, maka responden dengan tingkat FoMO sedang cenderung lebih banyak menghabiskan waktu memikirkan apa yang sedang terjadi, membagikan momen baik yang ia miliki secara online (misalnya meng-update status), memahami candaan (jokes) yang dilakukan oleh teman-temannya, merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan bertemu dengan temannya, dan merasa terganggu ketika melewatkan rencana berkumpul.

Penelitian Mawaddah et al, (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens pada mahasiswa dapat memicu munculnya *Fear of Missing Out* (FOMO), yang ditandai dengan kebiasaan memeriksa media sosial secara berlebihan, kecemasan saat tidak terhubung, serta kecenderungan mengikuti tren dan membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi ini dapat memengaruhi aspek psikologis, seperti menurunnya kepercayaan diri dan munculnya ketidakpuasan terhadap diri sendiri, serta memengaruhi perilaku sosial mahasiswa yang lebih berorientasi pada penerimaan di dunia digital. FOMO turut berperan dalam membentuk pola pikir, emosi, dan perilaku mahasiswa.

Fear of Missing Out dapat memberikan berbagai pengaruh negatif terhadap kehidupan individu, terutama dalam aspek psikologis, emosional, dan sosial. Kondisi ini dapat menyebabkan munculnya perasaan cemas, tekanan emosional, peningkatan stres, gangguan tidur, kesulitan dalam mengelola emosi, rendahnya penerimaan terhadap diri sendiri, hingga berisiko mengalami gangguan suasana hati seperti depresi. Individu yang mengalami FOMO umumnya memiliki kekhawatiran akan tertinggal dari informasi, aktivitas, atau pengalaman orang lain sehingga merasa perlu untuk selalu terhubung dengan media sosial. Hal tersebut dapat menyebabkan kesulitan dalam mengendalikan intensitas penggunaan media sosial dan menimbulkan ketergantungan terhadap koneksi digital. Selain berdampak pada kesehatan mental, FOMO juga dapat memengaruhi hubungan sosial karena individu cenderung lebih banyak berinteraksi melalui media sosial dibandingkan melakukan komunikasi secara langsung dengan lingkungan sekitarnya. Paparan berbagai konten di jejaring sosial juga dapat memunculkan perbandingan sosial dan emosi negatif yang berpengaruh terhadap motivasi, produktivitas, serta menghambat aktivitas sehari-hari.

Penelitian Nazariskina dan Selian (2025) rendahnya kontrol diri berhubungan dengan tingginya penggunaan media sosial dan meningkatkan risiko terjadinya FOMO. Mahasiswa dengan kontrol diri rendah cenderung sulit mengendalikan keinginan untuk selalu terhubung, sehingga dapat memengaruhi kepribadian melalui peningkatan impulsivitas, ketergantungan sosial, dan ketidakstabilan emosional. Penelitian Salsabillah dan Selian (2025) bahwa pentingnya proses adaptasi individu terhadap tekanan lingkungan. Dalam kaitannya

dengan FOMO, mahasiswa juga menghadapi tekanan sosial di media sosial yang menuntut mereka untuk selalu terhubung dan mengikuti tren. Proses adaptasi ini dapat memengaruhi pembentukan kepribadian, khususnya dalam aspek ketahanan psikologis, regulasi emosi, dan cara individu merespons tekanan sosial digital.

Fenomena FOMO memiliki keterkaitan erat dengan pembentukan kepribadian, terutama dalam aspek emosional dan sosial. Individu yang mengalami FOMO cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, kontrol diri yang rendah, serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini dapat memengaruhi pembentukan identitas diri dan konsep diri mahasiswa dalam jangka panjang. Penelitian menunjukkan bahwa FOMO juga berkaitan dengan perubahan perilaku sosial, termasuk cara individu berinteraksi, menilai diri, dan membangun citra diri di media sosial. Lebih lanjut, budaya FOMO dalam era digital turut berperan dalam konstruksi identitas sosial mahasiswa. Media sosial menjadi ruang di mana individu membentuk dan menampilkan kepribadian yang diinginkan, sehingga terjadi proses pembentukan identitas yang dipengaruhi oleh persepsi sosial dan tekanan lingkungan digital.

Berdasarkan uraian tersebut, diketahui bahwa fenomena FOMO merupakan isu yang relevan dan penting untuk diteliti, khususnya dalam kaitannya dengan pembentukan kepribadian mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dan pembentukan kepribadian pada mahasiswa pengguna media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) serta perannya dalam pembentukan kepribadian. Penelitian dilaksanakan di lingkungan kampus Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh berlangsung selama kurang lebih tiga bulan, mulai dari tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, hingga penyusunan laporan penelitian. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif pengguna media sosial yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu menggunakan media sosial secara aktif selama minimal 3–5 jam per hari, memiliki lebih dari satu akun media sosial aktif, pernah atau sedang merasakan kecemasan ketika tidak mengikuti aktivitas di media sosial, serta bersedia berpartisipasi secara sukarela dan memberikan informasi secara terbuka. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak memenuhi karakteristik tersebut atau tidak bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Jumlah informan sebanyak 3–5 orang dipilih karena dianggap mampu memberikan informasi yang mendalam sesuai kebutuhan penelitian fenomenologi.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi terhadap perilaku penggunaan media sosial, serta dokumentasi berupa catatan, tangkapan layar aktivitas media sosial, dan dokumen lain yang relevan. Tahapan penelitian dimulai dengan identifikasi masalah, penyusunan instrumen penelitian, pemilihan informan, pelaksanaan wawancara, observasi dan pengumpulan dokumentasi, transkripsi data, analisis data, verifikasi hasil, hingga penyusunan laporan penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dengan langkah membaca dan memahami seluruh data secara berulang, melakukan pengkodean, mengelompokkan kode ke dalam kategori, mengembangkan tema-tema utama, kemudian menginterpretasikan makna pengalaman informan terkait FoMO dan pembentukan kepribadian.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi metode, serta member checking dengan meminta informan meninjau kembali hasil wawancara yang telah ditranskripsikan. Selain itu, seluruh proses penelitian didokumentasikan secara sistematis untuk menjaga kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas data. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian dengan memperoleh izin dari pihak perguruan tinggi atau fakultas terkait, menjelaskan tujuan penelitian kepada informan, meminta persetujuan partisipasi

secara sukarela melalui informed consent, menjaga kerahasiaan identitas informan, serta memastikan bahwa seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa informan rata-rata mulai menggunakan media sosial sejak usia 15 tahun. Sejak saat itu, media sosial menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari informan. Adapun platform yang paling sering digunakan oleh informan adalah Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Dalam hal durasi penggunaan, informan mengungkapkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial dalam sehari bersifat tidak menentu dan sangat bergantung pada suasana hati (*mood*) yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak memiliki batasan waktu yang jelas dan cenderung situasional. Tujuan utama informan dalam menggunakan media sosial adalah untuk memperoleh informasi yang sebelumnya tidak diketahui, serta sebagai sarana hiburan, khususnya melalui konten komedi. Aktivitas yang paling sering dilakukan oleh informan di media sosial adalah menonton berbagai konten yang tersedia.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi sarana utama bagi remaja dan dewasa muda untuk memperoleh informasi, hiburan, serta menjalin interaksi sosial secara digital. Intensitas penggunaan yang tinggi menyebabkan individu lebih sering terpapar berbagai informasi dan aktivitas sosial yang berlangsung secara daring sehingga meningkatkan keterikatan terhadap media sosial. Penelitian Bloemen dan De Coninck (2020) menemukan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan individu mengalami Fear of Missing Out (FOMO). Kondisi tersebut terjadi karena media sosial memberikan akses tanpa batas terhadap aktivitas sosial orang lain sehingga mendorong individu untuk terus terhubung dan memantau perkembangan informasi terbaru. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bersifat situasional dan tidak memiliki batasan waktu yang jelas dapat meningkatkan risiko ketergantungan serta kecenderungan untuk selalu memeriksa media sosial.

Konsep FoMO merupakan bentuk kecemasan sosial yang muncul akibat kebutuhan individu untuk tetap terhubung dengan pengalaman orang lain. Dalam konteks mahasiswa, kebutuhan ini semakin kuat karena adanya dorongan untuk diterima dalam lingkungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa cenderung merasa tidak nyaman ketika tidak mengikuti perkembangan di media sosial, yang menunjukkan adanya ketergantungan psikologis terhadap konektivitas digital. Penulis berasumsi bahwa kondisi ini dipengaruhi oleh fase perkembangan mahasiswa yang sedang berada pada tahap pencarian identitas diri (Sarlan, 2023).

Pengalaman *Fear of Missing Out* (FOMO)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan pernah mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO), meskipun dalam tingkat yang relatif rendah. Informan mengaku pernah merasa takut atau khawatir tertinggal informasi atau tren yang sedang berkembang di media sosial. Pengalaman tersebut muncul ketika informan melihat adanya tren baru yang sedang viral, sehingga timbul dorongan untuk tidak tertinggal dari orang lain. Informan mengungkapkan bahwa muncul keinginan untuk segera mengikuti tren tersebut agar tetap relevan dalam lingkungan sosial digital. Ketika melihat unggahan orang lain yang menarik, informan biasanya memberikan respons berupa menyukai (*like*) dan mengomentari postingan tersebut. Informan juga menyadari pentingnya untuk terus mengecek media sosial agar tidak ketinggalan informasi yang sedang tren, yang menurutnya dianggap penting. Selain itu, ketika tidak dapat mengakses media sosial dalam jangka waktu tertentu, informan mengaku mengalami perubahan suasana hati menjadi kurang baik (*bad mood*). Hal ini menunjukkan adanya keterikatan emosional terhadap penggunaan media sosial.

Penelitian Akbari et al (2021) dalam studi meta-analisis menemukan bahwa FOMO memiliki hubungan yang kuat dengan penggunaan internet dan media sosial, terutama pada individu yang memiliki kebutuhan tinggi untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Ketika seseorang merasa tertinggal informasi atau aktivitas yang sedang populer, muncul dorongan untuk terus memantau media sosial agar tetap relevan dalam kelompok sosialnya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa informan mengalami perubahan suasana hati ketika tidak dapat mengakses media sosial dalam waktu tertentu. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya keterikatan emosional yang merupakan salah satu karakteristik utama FOMO (Tandon et al, 2021).

Selain itu, FoMO juga berdampak pada pola interaksi sosial mahasiswa. Berdasarkan teori interaksi sosial dari Goffman, individu cenderung menampilkan “*front stage*” atau citra diri terbaik di hadapan publik. Dalam konteks media sosial, mahasiswa berusaha menampilkan kehidupan yang ideal untuk mendapatkan pengakuan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi langsung (*face-to-face*) cenderung berkurang karena mahasiswa lebih fokus pada interaksi digital. Hal ini sejalan dengan penelitian Sulastri dan Sylvia (2022) yang menyatakan bahwa FoMO dapat menghambat interaksi sosial nyata.

Pengaruh FOMO terhadap Perasaan dan Perilaku

Dari aspek psikologis, informan mengungkapkan bahwa media sosial terkadang mendorong munculnya perilaku membandingkan diri dengan orang lain. Namun demikian, informan memiliki mekanisme kontrol diri dengan menanamkan pemikiran bahwa setiap individu memiliki keunikan masing-masing, sehingga tidak perlu menjadi orang lain. Menariknya, informan tidak merasa kehilangan kepercayaan diri setelah melihat unggahan orang lain. Sebaliknya, informan justru menjadikan pencapaian orang lain sebagai motivasi untuk berkembang dan meraih kesuksesan.. Dalam aspek perilaku, informan mengakui pernah mengikuti tren di media sosial, seperti melakukan *dance challenge*, karena adanya rasa ketertarikan dan kecenderungan untuk ikut terlibat. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO dapat memengaruhi perilaku imitasi terhadap tren yang berkembang.

Einstein et al, (2023) menjelaskan bahwa FOMO dapat memperkuat hubungan antara penggunaan media sosial dengan munculnya kecemasan. Individu yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis. Namun, apabila individu memiliki kemampuan menerima diri dan berpikir positif, dampak negatif tersebut dapat diminimalkan. Dalam penelitian ini, informan justru menjadikan pencapaian orang lain sebagai sumber motivasi untuk berkembang. Selain itu, informan mengakui pernah mengikuti tren yang sedang viral, seperti *dance challenge*. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO dapat memengaruhi perilaku imitasi karena individu terdorong untuk ikut berpartisipasi dalam aktivitas yang sedang populer agar tidak merasa tertinggal dari kelompok sosialnya (Tandon et al, 2021).

Hasil penelitian Mardhiyah dsn Maghfirah (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *fear of missing out* (FOMO) pada mahasiswa pengguna media sosial. Hubungan antara kedua variabel bersifat negatif dengan tingkat kekuatan hubungan berada pada kategori sedang, yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* (FOMO), dan demikian pula sebaliknya. Pengguna media sosial sebaiknya membatasi intensitas penggunaan media sosial agar tidak berdampak negatif secara psikologis akibat penggunaan berlebihan, terutama terkait *fear of missing out* (FOMO). Langkah yang dapat dilakukan adalah dengan mematikan notifikasi media sosial, membatasi akses ke aplikasi tertentu, serta mempersiapkan peringatan apabila telah melewati batas waktu penggunaan media sosial per hari.

Penelitian Arrazaq dan Selian (2026) membahas gambaran stres pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial, terdapat kesamaan dalam aspek perilaku adiktif dan dampak psikologisnya. Dalam konteks FOMO, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memicu stres, kecemasan, dan tekanan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku adiktif digital, baik dalam bentuk judi online maupun media

sosial, memiliki potensi yang sama dalam memengaruhi kondisi emosional dan pembentukan kepribadian individu, terutama dalam hal regulasi emosi dan kontrol diri.

Pembentukan Kepribadian

Berdasarkan hasil wawancara, media sosial memiliki pengaruh terhadap cara informan memandang diri sendiri, meskipun tidak secara dominan. Informan mengungkapkan bahwa melihat kesuksesan orang lain di media sosial dapat memunculkan dorongan untuk menjadi lebih baik dan mencapai hal serupa. Selain itu, media sosial juga memengaruhi cara informan berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam perubahan gaya komunikasi. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial berperan dalam membentuk pola interaksi sosial yang lebih berbasis digital. Informan juga menyatakan bahwa media sosial memengaruhi sikap dan kebiasaan sehari-hari. Pengalaman FOMO sendiri dinilai memiliki dampak ganda, yaitu dapat berdampak negatif terhadap kepercayaan diri, namun juga dapat memberikan dampak positif sebagai motivasi untuk berkembang. Dalam menyikapi perasaan FOMO, informan menunjukkan adanya kesadaran bahwa media sosial hanya menampilkan sisi terbaik (*highlight*) dari kehidupan seseorang. Kesadaran ini membantu informan dalam mengurangi dampak negatif FOMO. Selain itu, informan juga melakukan upaya pengendalian dengan membatasi waktu penggunaan media sosial serta memilih untuk mengikuti akun-akun yang memberikan dampak positif. Strategi ini menunjukkan adanya kemampuan regulasi diri dalam menghadapi tekanan dari lingkungan digital.

Schmuck (2021) menjelaskan bahwa paparan konten dari influencer dan pengguna lain dapat memengaruhi kesejahteraan sosial remaja melalui mekanisme FOMO. Individu yang terus-menerus membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain berpotensi mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Namun, apabila individu mampu memaknai konten tersebut sebagai sumber inspirasi dan motivasi, maka dampaknya dapat menjadi positif. Dalam penelitian ini, informan menunjukkan kemampuan untuk memahami bahwa media sosial hanya menampilkan sisi terbaik kehidupan seseorang (*highlight life*), sehingga mampu mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang berlebihan. Kesadaran tersebut merupakan bentuk regulasi diri yang penting dalam menjaga kesehatan psikologis di era digital (Einstein et al, 2023).

Dalam penelitian ini mahasiswa mengaku merasa gelisah ketika tidak terhubung dengan media sosial dalam waktu tertentu. Kondisi ini menunjukkan adanya ketergantungan emosional terhadap media sosial. ketidakmampuan mengontrol penggunaan media sosial menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi tersebut. Penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar dimensi dari kecerdasan emosional berkorelasi negatif paling tinggi dengan dimensi *addiction* dan *need to belong*. Hal ini berarti apabila kecerdasan emosional semakin tinggi, maka kedua dimensi tersebut akan semakin rendah (Nurfitri dan Ikhrom, 2025) (Nurfitri dan Ikhrom, 2025).

Penelitian Rizkiyani dan Selian (2025) membahas paradigma teoretis dalam psikologi, termasuk landasan filosofis dan keterbatasannya. Relevansi penelitian ini terletak pada kerangka konseptual dalam memahami fenomena FOMO. FOMO dapat dianalisis melalui berbagai pendekatan psikologi, seperti behaviorisme (penguatan dari media sosial), kognitif (proses perbandingan sosial), dan humanistik (kebutuhan akan penerimaan). Dengan memahami berbagai paradigma ini, penelitian tentang FOMO dan pembentukan kepribadian mahasiswa dapat memiliki landasan teoritis yang lebih kuat dan komprehensif.

Refleksi Informan

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan menunjukkan adanya kesadaran terhadap dampak penggunaan media sosial dan pengalaman FOMO yang mereka alami. Informan memahami bahwa media sosial sering kali hanya menampilkan sisi terbaik kehidupan seseorang sehingga tidak selalu mencerminkan kondisi sebenarnya. Untuk mengurangi dampak negatif FOMO, informan menerapkan berbagai strategi

seperti membatasi waktu penggunaan media sosial, melakukan detoks digital, mematikan notifikasi, menghentikan sementara akses media sosial, serta lebih fokus pada aktivitas di dunia nyata. Meskipun media sosial memberikan manfaat berupa peningkatan motivasi, kreativitas, dan akses informasi, informan juga menyadari adanya dampak negatif seperti ketergantungan, rendah diri, dan berkurangnya interaksi sosial langsung. Oleh karena itu, kemampuan mengontrol penggunaan media sosial menjadi faktor penting dalam meminimalkan dampak negatif FOMO.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan faktor penting dalam mengendalikan FOMO dan mencegah munculnya dampak psikologis yang lebih serius. Akbari et al (2021) menyimpulkan bahwa individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung mengalami penggunaan media sosial yang berlebihan, sedangkan individu yang mampu mengontrol perilaku digitalnya memiliki risiko yang lebih rendah terhadap kecanduan media sosial. Oleh karena itu, strategi pengelolaan penggunaan media sosial yang diterapkan oleh informan dapat dianggap sebagai bentuk coping adaptif yang membantu menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata.

Penelitian Maulida dan Selian (2025) menunjukkan bahwa pengalaman emosional dan lingkungan sosial sangat memengaruhi pembentukan *self-esteem*. Dalam kaitannya dengan FOMO, mahasiswa yang mengalami ketergantungan pada validasi sosial di media sosial cenderung memiliki kepercayaan diri yang tidak stabil. Hal ini menunjukkan bahwa faktor eksternal, termasuk interaksi sosial digital, dapat membentuk konsep diri dan kepribadian individu.

Strategi yang dilakukan informan, seperti membatasi waktu penggunaan media sosial dan melakukan digital detox, sejalan dengan literatur mengenai regulasi diri digital. Tufan et al (2025) menunjukkan bahwa hubungan antara FOMO dan kesejahteraan psikologis dimediasi oleh penggunaan media sosial yang bermasalah dan digital burnout. Pengelolaan waktu luang dan kontrol diri dapat menjadi faktor protektif. Selain itu Siregar (2025) menekankan pentingnya literasi digital dan intervensi kesehatan mental untuk membantu Generasi Z menghadapi FOMO secara lebih sehat. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa kemampuan mengontrol penggunaan media sosial menjadi faktor penting dalam meminimalkan dampak negatif FOMO.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena yang dialami oleh mahasiswa pengguna media sosial dengan intensitas yang beragam dan memiliki pengaruh terhadap aspek emosional, perilaku, serta pembentukan kepribadian. Penggunaan media sosial yang tinggi dan tidak terkontrol mendorong munculnya perasaan cemas, perbandingan sosial, serta kecenderungan untuk mengikuti tren agar tetap relevan dalam lingkungan digital. Meskipun demikian, FoMO tidak selalu berdampak negatif, karena dalam beberapa kasus dapat menjadi motivasi untuk berkembang. Perbedaan dampak yang dirasakan dipengaruhi oleh kemampuan kontrol diri dan kesadaran individu dalam menggunakan media sosial. Oleh karena itu, pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak, seperti membatasi waktu, melakukan detoks digital, dan meningkatkan aktivitas di dunia nyata, menjadi penting untuk meminimalkan dampak negatif serta mendukung pembentukan kepribadian yang lebih sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti, kepada

para informan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan moral dan motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbari. M. Seydavi. M. Palmieri. S. Mansueto. G. Caselli. G. & Spada. M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879–900. <https://doi.org/https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- Angraini. F. Tetteng. B. & Fakhri. N. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dan keterikatan media sosial pada mahasiswa. *Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 125.
- Arrazaq. Z. & Selian. S. N. (2026). *Gambaran Stres Pada Remaja Yang Mengalami Kecanduan Judi Online*. <https://doi.org/10.62017/arima>
- Bloemen. N. & De Coninck. D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media+ Society*, 6(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Cahyani. R. O. & Pangestuti. R. (2023). Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 20(1), 568-578. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/psi.v28i2.20567>
- Einstein. D. A. Dabb. C. & Fraser. M. (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. *Australian Psychologist*, 58(5), 377–387. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961>
- Hasanuddin. H. Azka. I. & Haramain. F. B. (2024). Peran kecerdasan emosional dalam menghadapi fear of missing out (FoMO) pada remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 18(2), 185-203. <https://doi.org/https://doi.org/10.31540/jpp.v18i2.3280>
- Mardhiyah. Z. & Maghfirah. A. (2025). Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial: Bagaimana Korelasi Dengan Kecerdasan Emosional?. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 40(1), E04-E04. <https://doi.org/https://doi.org/10.24123/aipj.v40i1.6720>
- Maulida. R. & Selian. S. N. (2025). Gambaran Kepercayaan Diri pada Perempuan Dewasa Awal yang Kehilangan Sosok Ayah. *Jurnal Cakrawala Akademika (JCA)*, 2(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.70182/jca.v2i4.1426>
- Mawaddah. N. Amin. F. H. Wahid. A. & Hanafie. N. K. (2025). The Impact Of Social Media On Fomo (Fear Of Missing Out) Among Higher Education Students. *International Journal of Business English and Communication*, 3(2), 77-81. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/ijobec.v3i2.3245>
- Nafisa. S. & Salim. I. K. (2022). Hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1), 41-48. <https://doi.org/https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>
- Nazariskina. N. & Selian. S. N. (2025). Dinamika Kontrol Diri pada Remaja yang Mengalami Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(5), 682-689. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jmia.v2i5.6844>
- Nurfitri. A. D. & Ikhrom. I. (2025). Pengaruh FoMO terhadap Kecanduan Media Sosial pada Kalangan Remaja. *Nathiqiyyah*, 8(1), 59-69. <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v8i1.1579>
- Pratiwi. S. & Mamesah. M. (2023). Hubungan antara perasaan takut tertinggal (FoMO) dengan adiksi media sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(2), 70-81. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/INSGIHT.122.10>
- Rahmi. K. H. & Sukarta. C. C. (2023). Fear of Missing Out dengan Nomophobia pada Mahasiswa: Kus Hanna

- 970 *Fear of Missing Out (Fomo) dan Pembentukan Kepribadian pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial - Nurrahma Syahira, Sri Nurhayati Selian*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i4.9030>
- Rahmi, Candias Cathartika Sukarta. *Social Philanthropic*, 1(2), 23-30.
<https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JSP/article/download/2002/1545>
- Rizkiyani, F. & Selian, S. N. (2025). Paradigma Teoretis dalam Psikologi: Landasan Filsafati, Peluang, dan Limitasi dalam Penelitian dan Praktik Psikologi. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 8(1), 15-24.
<https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jfi.v8i1.81304>
- Rozgonjuk, D. Sindermann, C. Elhai, J. D. & Montag, C. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Salsabillah, S. & Selian, S. N. (2025). Tantangan dan Adaptasi Orang Tua dalam Membesarkan Anak Berkebutuhan Khusus. *Naafi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 30-40.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62387/naafi.v2i1.331>
- Sarlan, A. (2023). *Fenomena Komunikasi Di Era Virtualitas (Sebuah Transisi Sosial Sebagai Dampak Eksistensi Media Sosial)*. CV. Green Publisher Indonesia.
- Schmuck, D. (2021). Following social media influencers in early adolescence: Fear of missing out, social well-being and supportive communication with parents. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 26(5), 245–264. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab008>
- Siregar, N. C. (2025). FOMO And Mental Health Effects Of Tiktok On Gen Z. *Acceleration: Multidisciplinary Research Journal*, 3(3), 164-170. <https://doi.org/DOI: 10.5281/zenodo.1234567>
- Sulastri, S. & Sylvia, I. (2022). Hambatan Interaksi Sosial Mahasiswa Terindikasi Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Perspektif*, 5(3), 324-332. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i3.640>
- Tandon, A. Dhir, A. Almugren, I. AlNemer, G. N. & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782–821. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Tufan, C. Köksal, K. Griffiths, M. D. & Terzioglu, Z. A. (2025). Fear of missing out and psychological well-being: Examining the dual pathways of problematic social media use and digital burnout. *Psychology, Health & Medicine*, 1-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2587974>
- Yogiswara, J. Fitria, N. & Amira, I. (2023). Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial di SMAN 1 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 16(2), 150-162. <https://doi.org/https://doi.org/10.36760/jka.v16i2.297>
- Yunanta, D. S. Lestari, B. S. & Pratikto, H. (2025). Fear of missing out pada generasi Z: Bagaimana peranan kontrol diri dan kepribadian?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 5(1), 11-22.
<https://www.aksiologi.org/index.php/inner/article/view/2381>