

# Dampak Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Penyelesaian Tugas Akhir pada Mahasiswa Muslim Yogyakarta

Mutmainah Khalbi<sup>1</sup>, Fitriah M. Suud<sup>1\*</sup>

[1] Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia.

## Abstract

The phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) has become increasingly rampant among students, especially in the very high use of social media. This condition causes psychological pressure in the form of anxiety about being left behind from activities that others achieve. This research aims to understand and analyze the experiences of Muslim students who experience FoMO and how it affects students' productivity and academic focus. This study consisted of 7 informants by Muslim students who were in Yogyakarta and were around 19-22 years old. This research is also a qualitative research with a phenomenological approach that utilizes through semi-structured interviews with students who are pursuing their final projects and are active in using social media. The results of the study show that the most widely used platforms by students are WhatsApp and Instagram platforms where each data is 25%, and the duration of social media use in a day of 11-15 hours is 42.9%. Thus, there are several impacts, namely: (1) emotional, (2) academic distraction, (3) social comparison, (4) procrastination), (5) time management and discipline. Therefore, this study shows that FoMO has a great impact on the appearance of concentration disorders, anxiety, and less productive activities with peers. The implication of this research is that there is a need for special assistance related to emotional and digital literacy for students, so that the use of social media can be controlled in a healthy and good way without interfering with the academic process.

**Keywords:** Fear of Missing Out (FoMO); Muslim Students; Final Project; Social Media; Productivity

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-06-27 | Published: 2025-09-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i3.13335>

Vol 15, No 3 (2025) Page: 646 - 657

(\*) Corresponding Author: Fitriah M. Suud, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia, Email: [fitriahmsuud@gmail.com](mailto:fitriahmsuud@gmail.com)



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

## PENDAHULUAN

Dalam era digital dizaman sekarang ini yang mana sudah semakin maju, media sosial telah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan masyarakat, terutama pada kalangan mahasiswa. Dengan adanya media sosial, seseorang akan lebih mudah dalam mengakses dan menemukan beragam informasi dari berbagai dunia. Dapat dilihat berbagai macam kenyataan yang ada di Indonesia terkait kemajuan teknologi zaman sekarang. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019-2020, jumlah penetrasi pengguna internet di Indonesia sebesar 73,7% yaitu 196,71 juta jiwa dari total populasi 266,91 juta jiwa penduduk Indonesia (Tania Ernawan dan Dr. Maulana Irfan, S.Sos., 2022). Berbagai macam aplikasi media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Twitter, Tiktok dan lain sebagainya, aplikasi ini hadir mewarnai kehidupan masyarakat yang digunakan dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang tua. Akan tetapi, mayoritas pengguna media sosial dipenuhi oleh para remaja atau generasi milenial terutama pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengatakan tingkat penetrasi internet pada kelompok usia 13-18 tahun mencapai 99,16% dan kelompok usia 19-34 tahun sebesar 98,64% pada tahun 2021-2022 (Tania Ernawan dan Dr. Maulana Irfan, S.Sos., 2022).

Data tersebut menggambarkan bahwasannya tingkat penetrasi internet dan pengguna media sosial sangat tinggi yang mana hal tersebut kemudian membuka ruang bagi munculnya sebuah fenomena psikologis salah satunya *Fear of Missing Out* (FoMO). Fenomena FoMO di Indonesia, terutama pada kalangan mahasiswa, terlihat dari tingginya eksposur terhadap media sosial dan teknologi digital (Nasution et al., 2023). FoMO merupakan singkatan dari "*Fear of Missing Out*", yang artinya "Rasa Takut Ketinggalan". Istilah ini menunjukkan pada sebuah perasaan cemas atau kecemasan yang dialami seseorang ketika merasa bahwa orang lain sedang melakukan sesuatu yang menarik atau menyenangkan, dan mereka khawatir akan melewatkan aktivitas atau kegiatan tersebut (Fuadiyah et al., 2023).

Daffanur (2025) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara FoMO dengan kesejahteraan psikologi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan semakin tingginya FoMO yang dialami maka akan semakin tinggi pula kesejahteraannya dan sebaliknya. Hal ini diperkuat oleh Azzahra (2024) yang menyatakan bahwa FoMO sedang menjadi tren yang banyak dialami pada kalangan mahasiswa UIN Suska Riau, dengan mayoritas mahasiswa mengalami tingkat FoMO sedang hingga tinggi, yang berdampak signifikan terhadap kinerja akademik, kesejahteraan mental dan sosial. Sementara itu, Syah (2024) menjelaskan bahwa hubungan antara FoMO, kecerdasan emosional, dan kecanduan internet pada mahasiswa, dengan semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin besar kemungkinan seseorang mengalami kecanduan internet dan sebaliknya.

Mahardhika et al., (2024) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu FoMO, yang kemudian menimbulkan kecemasan, mengganggu kehidupan akademik, dan kesejahteraan mental mahasiswa termasuk pada mahasiswa Administrasi Pendidikan yang cenderung aktif dalam menggunakan media sosial untuk berbagai keperluan akademik. Mahasiswa yang mengalami FoMO juga cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan, karena takut tertinggal berbagai informasi atau kabar orang lain, serta mengakibatkan terhambatnya penyelesaian skripsi, tetapi jika digunakan secara bijak media sosial akan memberi manfaat yang baik (Salsabiela & Khairi, 2023). Studi kasus dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Sejarah menunjukkan gejala

FoMO, dimana mereka menghabiskan waktu yang signifikan pada aplikasi tiktok seperti mengikuti trend dance, berbelanja produk fashion dan membuat konten sendiri, sehingga ketika tidak terhubung pada aplikasi tiktok, responden menunjukkan perasaan cemas atau khawatir yang mencerminkan dampak negatif FoMO terhadap kesejahteraan mental (Guk et al., 2024).

Sementara itu, Rahardjo & Soetjningsih, (2022) menjelaskan bahwa FoMO memiliki hubungan positif dengan media sosial pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang mana semakin tinggi tingkat kecenderungan kecanduan media sosial serta sebaliknya. Inkasari et al., (2024) mengemukakan beberapa rekomendasi dalam mengatasi perilaku FoMO, khususnya pada mahasiswa fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Fatah, yaitu (1) memilih terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami sebagai upaya preventif untuk membangun pola pikir yang positif terutama dalam hal penerimaan diri dan pemenuhan kebutuhan relasi pertemanan, (2) mengembangkan terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami untuk kalangan yang berada, seperti anak SMP atau SMA, serta (3) sebagai konselor dan terapis dapat menerapkan sebuah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang berbasis Islam dengan melibatkan ayat Al-Qur'an dan hadis sebagai bentuk psikoterapi Islam bagi klien yang cenderung mengalami FoMO.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah sebuah fenomena yang signifikan dikalangan mahasiswa, serta mempunyai hubungan yang kompleks terhadap aspek kehidupan, seperti kesejahteraan psikologis, kinerja akademik, dan penggunaan media sosial. FoMO memiliki dampak positif yang tinggi terhadap kesejahteraan psikologis dalam konteks tertentu, tetapi juga dapat memicu kecanduan internet, kecemasan, dan hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Media sosial yang digunakan secara berlebihan akan mengakibatkan FoMO yang mana jika tidak dapat dikendalikan akan mengganggu keseimbangan pada mental dan sosial mahasiswa. Oleh karena itu, dengan adanya pendekatan preventif seperti terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami yang direkomendasikan sebagai cara strategis untuk membantu mahasiswa dalam mengendalikan FoMO secara sehat dengan mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dalam proses psikoterapi. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis bagaimana dampak dan pengalaman mahasiswa dari *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami oleh mahasiswa Muslim di Yogyakarta. Hal ini dikarenakan hasil data yang diketahui bahwasannya di kalangan mahasiswa banyak mengalami gejala FoMO yang berpotensi mempengaruhi kesehatan pada mental dan proses akademik yang sedang dijalani, khususnya dalam penyelesaian tugas akhir.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengetahui lebih mendalam terkait pengalaman mahasiswa Muslim di Yogyakarta yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam proses penyelesaian tugas akhir. Melalui pendekatan ini peneliti dapat memahami makna dan esensi dari sebuah pengalaman yang secara langsung dirasakan oleh subjek penelitian, khususnya yang berkaitan dengan tekanan sosial, kecemasan, serta perilaku akibat dari pengguna sosial media.

## Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa Muslim yang sedang menempuh tugas akhir dan mengalami FoMO dalam aktivitas akademiknya. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 7 mahasiswa, dengan rentang usia sekitar 19–22 tahun. Seluruh informan merupakan mahasiswa yang sedang berada pada fase penyelesaian tugas akhir, sehingga dianggap relevan dan mampu memberikan informasi yang mendalam sesuai dengan fokus penelitian.

## Instrumen Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada setiap individu yang dijadikan sebagai informan dengan cara satu persatu diwawancara. Informan diberikan pertanyaannya yang mana pertanyaan tersebut sudah dipersiapkan sebelumnya. Informan tidak dibatasi dalam menjawab pertanyaan, dibebaskan sesuai pengalaman yang informan jalani dalam kehidupan.

## Teknik Analisis Data

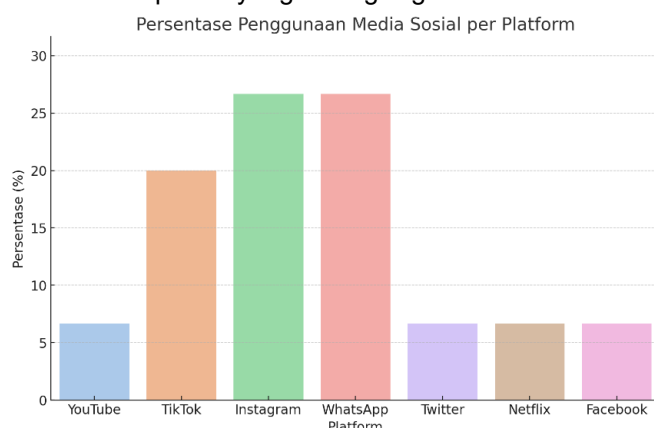
Data yang diperoleh dari hasil wawancara tersebut dianalisis menggunakan teknik tematik. (1) reduksi data yang mana tahapan ini untuk menyeleksi data yang sesuai dengan fokus penelitian, (2) pengkatagorian data yang berdasarkan kesamaan untuk menjadi beberapa tema seperti emosional, distraksi akademik, perbandingan sosial, prokrastinasi, dan manajemen waktu serta kedisiplinan, (3) penarikan kesimpulan. Setiap pengelompokan ini akan dianalisis secara mendalam agar dapat menemukan makna pengalaman yang disampaikan oleh informan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih terkait dampak FoMO terhadap produktivitas, motivasi, serta kefokusn mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Media Sosial yang sering digunakan oleh mahasiswa

Dalam kehidupan modern di zaman sekarang ini, media sosial menjadi salah satu bagian penting disetiap aktivitas manusia, khususnya pada kalangan mahasiswa. Hal ini tercermin pada data dibawah ini terkait media sosial apa saja yang sering digunakan oleh mahasiswa.

Gambar 1: Aplikasi yang Sering Digunakan Mahasiswa



Berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwa Instagram dan WhatsApp adalah platform yang paling dominan digunakan oleh mahasiswa, yang mana masing-masing datanya mencatat sebanyak 25% pengguna. Data ini mencerminkan bahwa kedua media sosial tersebut memenuhi kebutuhan mahasiswa untuk berkomunikasi dan eksistensi diri didunia digital serta memiliki daya tarik yang tinggi. Selain itu, WhatsApp dan Instagram merupakan platfrom komunikasi yang instan, tempat berbagi cerita dan konektivitas sosial. Selanjutnya terkait TikTok yang mana menempati posisi ketiga sebesar 20% pengguna. Hal ini menunjukkan bahwa popularitas dikalangan generasi muda sudah semakin meningkat. Disisi lain platfrom seperti YouTube, Netflix, dan Twitter itu memiliki persentase yang relatif rendah, yakni hanya sekitar 6-7%.

Platfrom WhatsApp dapat digunakan secara fleksibeliti pada saat beroperasi, yang mana platfrom tersebut menyesuaikan kondisi sinyal, sehingga dikatakan platfrom ini sebuah media yang alternatif dalam penggunaannya (Koten et al., 2022). Selain itu, WhatsApp dapat dilakukan walaupun kondisi sinyalnya lemah baik dalam pengiriman teks, suara, foto, audio dan video. Keunggulan lainnya platfrom ini tidak adanya iklan yang mengganggu, sehingga menjadikan aplikasi ini lebih nyaman dan menarik bagi mahasiswa. Pada dunia perkuliahan saat ini, setiap mahasiswa memiliki yang namanya *WhatsApp Group* (WAG) yang mana hal tersebut terdiri dari dosen dan mahasiswa. *WhatsApp Group* ini adalah sebuah ruang kelas yang dilakukan secara virtual agar setiap anggotanya dapat berkomunikasi dengan sesama anggota (Afnibar, 2021). Penggunaan ini membuat mahasiswa menjadi mudah dalam menyampaikan informasi secara cepat. Jadi, dengan pemanfaatan tersebut mahasiswa akan lebih mudah dalam menghubungi dosen pembimbing, khususnya dalam proses bimbingan tugas akhir. Alternatif ini merupakan cara yang efektif untuk menjadikan hubungan yang baik dan saling menguntungkan.

Selain WhatsApp yang memiliki tingkat popularitas tinggi, Instagram juga menjadi platform yang tak kalah diminati oleh mahasiswa sebagai media untuk berkomunikasi dan membangun interaksi sosial. Penggunaan Instagram oleh mahasiswa sering kali berkaitan dengan kebutuhan untuk menampilkan eksistensi diri, yang pada akhirnya memberikan kepuasan psikologis bagi penggunanya (Rejeki et al., 2020). Karakteristik mahasiswa masa kini yang cenderung menyukai hal-hal yang serba instan, praktis, dan modern, sejalan dengan konsep yang ditawarkan oleh Instagram. Platform ini memungkinkan pengguna untuk lebih mudah dalam membagikan konten visual, baik dalam bentuk foto maupun video singkat, yang biasanya disertai dengan caption atau keterangan yang menarik. Hal yang sederhana namun menarik inilah yang menjadi daya tarik tersendiri, sehingga Instagram banyak digemari, khususnya oleh kalangan mahasiswa.

Mahasiswa banyak menghabiskan waktunya di Instagram untuk melihat berbagai postingan foto, video maupun *instastory* yang dibagikan oleh teman ataupun *public figure* lainnya (Hakim et al., 2023). Hal ini juga biasa dilakukan dikehidupan mahasiswa yang mana ketika mengerjakan tugas, diskusi kelompok atau dalam mengerjakan tugas akhir dengan berbagai macam prosesnya yang ingin dibagikan disosial media yaitu Instagram. Sehingga, keinginan untuk selalu terkoneksi dengan aktivitas teman ataupun orang lain yang akan mengakibatkan munculnya kecemasan dalam diri karena membandingkan pencapaian. Hal ini dinamakan sebuah fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Menurut Ghina Putrianda, (2023) mengatakan meningkatnya penggunaan sosial media akan memberikan dampak negatif pada kesehatan mental salah satunya mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO).

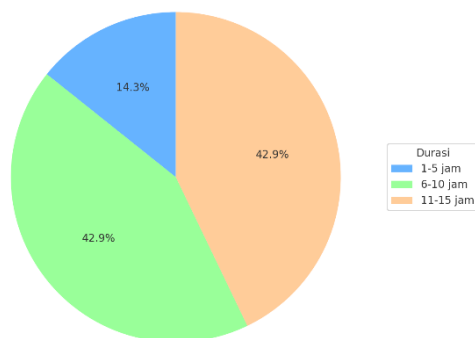
Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami oleh mahasiswa menunjukkan adanya ketergantungan pada media sosial, kesulitan dalam memisahkan diri dari gadget serta pengaruh emosional dari aktivitas online. Salah satu aktivitas yang mencerminkan betapa kuatnya ketertarikan mahasiswa pada perangkat digital ialah kecenderungan untuk langsung membuka ponsel sesaat setelah bangun tidur untuk mengakses media sosial (Nasution et al., 2023). Menariknya, sebagian mahasiswa yang diwawancarai oleh peneliti mengaku bahwasannya hal yang pertama kali dilakukan setelah bangun tidur adalah membuka ponsel hanya untuk melihat jam. Hal ini, meskipun terlihat sederhana menjadi sebuah gambaran bahwa ponsel sudah menjadi sebuah perangkat utama dalam menjalankan aktivitas sehari-hari bahkan untuk hal sederhana sekalipun.

#### Durasi Penggunaan Media Sosial oleh Mahasiswa

Mahasiswa sebagai generasi yang identik dengan teknologi, pastinya dalam penggunaan media sosial cenderung banyak menghabiskan waktu, hal ini menjadi sebuah topik yang relevan dikalangan mahasiswa untuk dibahas ditengah perkembangan teknologi yang semakin maju dan pesat. Aktivitas ini bukan hanya sekedar hiburan saja, tetapi juga mencakup akademik, pengembangan diri, serta membangun eksistensi disosial media. Selain itu, jika penggunaan sosial media semakin tinggi maka akan menimbulkan konsekuensi tertentu, seperti gangguan konsentrasi, kurang produktif, dan munculnya perasaan cemas ketika tidak terkoneksi. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui seberapa lama mahasiswa dalam menggunakan sosial media di kehidupan sehari-hari. Berikut data yang peneliti sajikan dari hasil wawancara terkait durasi penggunaan media sosial oleh mahasiswa.

Gambar 2: Durasi Pengguna Media Sosial Dalam Sehari

Penggunaan Ponsel Mahasiswa dalam Sehari



Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa masing-masing durasi memiliki persentase yang berbeda, yang mana durasi pengguna sosial media 11-15 jam terdapat 42,9% sama halnya dengan 6-10 jam, sedangkan durasi yang 1-5 jam memiliki persentase lebih rendah yaitu 14,3%. Aktivitas ini dilakukan oleh mahasiswa untuk mengakses media sosial secara konsisten setiap harinya. Waktu yang digunakan oleh mahasiswa dalam bermedia sosial dapat menghabiskan lebih dari 5 jam per hari, bahkan melebihi 12 jam dalam mengakses platform. Angka-angka ini menunjukkan betapa tingginya intensitas keterlibatan setiap individu didunia digital. Menurut Fitri et al., (2024) mengungkapkan bahwa setiap individu rata-rata menggunakan media sosial sekitar 3 jam 18 menit setiap harinya. Akan tetapi, pada kalangan mahasiswa,

angka ini dapat melebihi rata-rata, ditambah dengan adanya tekanan sosial serta kebutuhan untuk terus terkoneksi.

Penggunaan sosial media yang memakan waktu cukup banyak akan berpengaruh pada jam tidur pengguna. Tidur merupakan salah satu hal yang penting dalam meningkatkan fungsi otak, pembelajaran dan perhatian, kinerja sosial, serta kualitas hidup (Suhartati et al., 2021). Sebagai mahasiswa yang disibukkan dengan tugas akhir harus memperhatikan kesehatan tubuh salah satunya itu terkait kualitas tidur, kualitas tidur ini merupakan salah satu ukuran seseorang yang mudah dalam memulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Selanjutnya, kebutuhan yang mahasiswa butuhkan sangat beragam serta berkaitan erat dengan minat bakat pribadi baik dari segi akademik ataupun sosial. Dalam wawancara, peneliti mengajukan pertanyaan, *“Konten apa saja yang biasa dicari?”*. Sebagian besar responden menjawab konten hiburan seperti video lucu, mukbang, sinetron, film, dan konten kreatif lainnya yang tersedia di platform seperti Instagram, TikTok, Netflix, dan YouTube. Sehingga bisa dikatakan konten-konten seperti ini mampu mengurangi stres dan menjadi sebuah sarana refreshing dari aktivitas perkuliahan, karena tidak menutup kemungkinan dengan adanya tuntutan akademik dapat menimbulkan stres. Ketika berhadapan dengan situasi ini, media sosial menjadi salah satu peralihan bagi individu agar terlepas secara sementara (Selly Gita Praditha & Made Swasti Wulanyani, 2024). Namun, tidak sedikit pula yang mengakses konten-konten terkait keagamaan ataupun isu politik. Maka hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi wadah untuk hiburan, tetapi menjadi sumber informasi, sarana belajar, dan membentuk opini pada mahasiswa. Pemanfaatan pada media sosial merupakan salah satu sumber belajar yang akan meningkatkan motivasi mahasiswa, karena perlu diperhatikan dalam mengakses konten atau akun yang ingin dituju harus benar-benar relevan (Pujiono et al., 2022).

Tabel 1. Dampak FOMO terhadap penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa Muslim

Dampak	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F	Informan G
Emosional	Tergantung kepentingan	Iya	Tidak	Tidak	Tergantung kepentingan	Khawatir, Gelisah	Tidak
Distraksi akademik	WhatsApp, Tik Tok	WhatsApp, Tiktok	Tidak ada	Tidak ada	Instagram, Twitter	Instagram WhatsApp	Instagram WhatsApp
Perbandingan sosial	Overthinking Gelisah Termotivasi, Semangat	Biasa saja	Panik,	Panik, Kepo,	Merasa bersalah,	Merasa bersalah, Gelisah, termotivasi	Panik, semangat, termotivasi
Prokrastinasi	Tidak	Iya	Tidak	Tidak	Iya	Iya	Iya
Manajemen waktu dan kedisiplinan	Terdistrek, Kurang efektif, Kurang produktif	Terdistrek	Terdistrek, Kurang efektif	Terdistrek	Terdistrek	Terdistrek	Berleha-leha, Kurang produktif

Dampak pertama sebagian besar responden menunjukkan adanya ketertarikan emosional pada ponsel yang digunakan. Sehingga, ketika ditanya *“Apakah Anda merasa gelisah dan tidak tenang jika ponsel Anda tertinggal?”* sebagian responden menunjukkan perasaan gelisah, khawatir tetapi ada yang merasa biasa saja tergantung kepentingan. Secara tidak langsung, hal tersebut mencerminkan bahwa ponsel dan media sosial sudah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari pada mahasiswa, baik dari segi akademik, sosial, dan lain sebagainya (Aripradono, 2020). Aktivitas ini berkaitan halnya dengan gejala FoMO yang artinya seseorang takut ketinggalan baik informasi, tren, sosial, dan akademik (Perdana et al., 2024). Selain itu, dengan kehidupan di zaman

sekarang yang mana teknologi sudah semakin berkembang sehingga kehidupan yang dialami semakin bertambah tantangannya, salah satunya pada mahasiswa baik dari segi sosial ataupun akademik yang membuat para mahasiswa stres dalam menghadapi berbagai macam keadaan. Melalui pertanyaan wawancara yaitu terkait “*Apakah Anda merasa bahagia dalam kehidupan Anda sendiri?*” kebanyakan responden menjawab bahagia dan bersyukur tapi ada salah satu responden mengatakan bahwa dirinya stres, depresi, dan sedih karena merasa sendiri dalam menghadapi permasalahan di kehidupan saat ini. Menurut Muslih et al., (2025) menyatakan pada fase remaja yaitu mahasiswa yang mana penuh dengan tantangan sehingga setiap individu itu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial secara signifikan. Tidak hanya itu, semakin meningkatnya tekanan sosial akibat pengaruh dari media sosial dan lingkungan sekitar juga mengakibatkan permasalahan pada psikologis remaja khususnya mahasiswa.

Dampak kedua yaitu ketika penyusunan tugas akhir, hal ini menuntut mahasiswa untuk meningkatkan konsentrasi yang tinggi serta kedisiplinan waktu. Gejala FoMO inilah yang sering dialami oleh mahasiswa. Memeriksa ponsel setiap saat yang digunakan untuk melihat update dari media sosial, sehingga secara langsung mengganggu alur pikir dan fokus mahasiswa. Kebiasaan seperti ini dapat menimbulkan perasaan bersalah serta menurunkan produktivitas. Terdapat beberapa platform yang membuat pengguna terdistres ketika mengerjakan tugas akhir yaitu seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, Twitter dan lain sebagainya. Sebagai contoh pada aplikasi TikTok yang mana pada saat pengguna menyukai, mengklik, serta memutar ulang secara terus menerus dan menghabiskan waktu lama pada sebuah konten, maka hal tersebut dianggap tertarik pada konten yang disajikan sehingga pihak TikTok akan memunculkan kembali dengan konten yang serupa (Wicaksono et al., 2024).

Dampak ketiga saat kondisi tersebut, diperkuat oleh responden yang mana diminta untuk mengungkapkan terkait perasaan melalui pertanyaan wawancara yaitu tentang “*Bagaimana perasaan Anda ketika melihat unggahan teman tentang progres tugas akhir di media sosial?*”. Hal tersebut menjadi relevan dalam menggali terkait dampak psikologis penggunaan media sosial terhadap mahasiswa serta perbandingan sosial yang sering dilakukan oleh mahasiswa. Responden menyatakan bahwa merasa semangat, termotivasi, tapi ada juga yang merasa sebaliknya yaitu overthinking, panik, serta merasa bersalah saat teman-teman sudah lebih dulu menyelesaikan tugas akhirnya. Perbandingan sosial dilakukan secara mandiri yang digunakan untuk memahami kondisi sendiri. Perbandingan ini salah satunya membandingkan diri dengan orang lain terhadap tugas akhir. Menurut Swari & Tobing, (2024) terdapat dua cara dalam perbandingan yaitu pertama *upward comparison* yang artinya melakukan perbandingan diri dengan orang yang dianggap lebih unggul dari pada diri sendiri serta yang kedua yaitu *downward comparison* yang artinya melakukan perbandingan diri dengan orang yang tidak lebih baik dari diri sendiri.

Dampak keempat, dalam dunia perkuliahan tekanan seperti ini dapat memperparah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas, khususnya pada tugas akhir yang merupakan salah satu tantangan yang harus dihadapi oleh setiap mahasiswa. Karena merasa terhibur dan terwakili oleh konten-konten yang ada pada media sosial, sehingga dengan hal tersebut pengguna menjadi lalai dalam mengerjakan tugas akhir, serta menunda-nunda tugas akhir yang diberikan deadline bimbingan dan malas untuk mengerjakannya (Purwanda & Ningsih, 2024). Selain itu, media sosial juga membuat para pengguna lalai dalam setiap aktivitas yang ingin dilakukan dan dikerjakan salah satunya menunda-nunda shalat dan mengakhiri waktu shalat. Shalat yang mana merupakan

salah satu ibadah yang menjadi hal penting sebagai penghubung manusia dengan sang Pencipta, menghindarkan seluruh kepentingan individu dengan material fisik, serta kemegahan pada duniawi (Hidayati & Anggraini, 2022). Dengan mengerjakan shalat sebagai bentuk menghambakan diri dan menenangkan jiwa serta ruhani, shalat juga dapat menghancurkan rasa depresi dan menghilangkan kegelisahan. Sebagaimana dijelaskan pada Al-qur'an surah Al-Insyirah ayat 7, *"Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain."*

Fenomena ini menjadi sebuah tantangan untuk mahasiswa, maka perlu adanya sebuah manajemen diri dan juga waktu. Untuk manajemen waktu itu sendiri diungkapkan oleh Mirawati et al., (2025) yang mana hal ini cenderung menggunakan strategi komprehensif, seperti membatasi diri dalam penggunaan sosial media, memperbanyak kegiatan keagamaan dan spiritual, mengembangkan hubungan sosial yang baik dilingkungan kampus, dan menerapkan kegiatan yang alternatif untuk mengurangi dampak negatif dari FoMO. Manajemen diri merupakan adanya komitmen pada diri untuk berubah dalam hal kebaikan, serta juga dapat meningkatkan perilaku mengerjakan tugas akhir dan menurunkan aktivitas yang kurang bermanfaat (Rohman, 2022). Hal ini berkaitan dengan manajemen waktu yang mana keduanya sama-sama penting dalam kehidupan, dan manajemen waktu merupakan sebuah keterampilan yang perlu untuk dimiliki oleh setiap individu termasuk mahasiswa supaya bisa memanfaatkan dan menggunakan waktu dengan lebih efektif dan efisien dalam mencapai sebuah tujuan yang sudah dirancang dengan sebaik-baiknya (Rahman et al., 2022).

Dampak kelima terkait manajemen waktu yang merupakan salah satu dampak yang paling penting dalam kehidupan khususnya pada mahasiswa yang mana sedang disibukkan dengan tuntutan akademik yang semakin kompleks salah satunya tugas akhir. Pengelolaan waktu jika tidak dilakukan secara efektif maka akan menyebabkan mahasiswa terjebak dalam kebiasaan buruk seperti menunda-nunda, kehilangan fokus, serta kesulitan dalam menyelesaikan tanggung jawab baik akademik maupun spiritual. Dengan adanya media sosial yang mana banyak menyajikan berbagai macam hiburan sehingga membuat mahasiswa kehilangan fokus dan prioritas, serta waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas akhir, mengikuti bimbingan tugas akhir, dan melaksanakan ibadah justru habis digunakan untuk aktivitas digital yang kurang produktif. Menurut Syelviani, (2020) mengungkapkan bahwasannya pentingnya dalam manajemen waktu yang mana dapat terhindar dari rasa depresi dan stres baik dalam beraktivitas akademik maupun yang lainnya, karena dengan manajemen waktu mahasiswa dapat mengontrol setiap tugas yang ingin dikerjakan. Dalam al-qur'an mengatakan terkait manajemen waktu yang terdapat pada surah Al-'Ashr ayat 1-3, *"demi masa sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal shaleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran"*.

Selain itu, Islam juga menjelaskan terkait bagaimana manusia bisa hidup dalam sebuah ketenangan. Menurut Mirawati et al., (2024) terdapat beberapa cara untuk Mahasiswa Muslim di Yogyakarta yang mana hal ini berkaitan dengan religiusitas dalam mengatasi rasa takut akan kehilangan. Salah satunya, agama kerap kali mengajarkan dan menekankan pentingnya hidup dalam sebuah ketenangan serta menerima apa adanya yang sudah diberikan. Hal tersebut setidaknya dapat mengurangi tekanan untuk terus mengikuti perkembangan zaman dan aktivitas sosial. Hal ini, tanpa disadari muncullah sebuah perasaan penyesalan karena menghabiskan waktu dengan menggunakan ponsel untuk bermedia sosial. Tanpa disadari juga waktu yang ada terbuang secara sia-sia, padahal masih memiliki tanggung jawab salah satunya terkait akademik yang belum

terselesaikan. Penyesalan yang dialami menunjukkan kesadaran pada mahasiswa yang mana hal ini dapat dirasakan pada aktivitas seperti hilangnya waktu produktif, tertundanya tugas akhir, bahkan berkurangnya kualitas ibadah. Akan tetapi, ada sebagian mahasiswa mencoba untuk mengurangi aktivitas bermedia sosial ketika sedang mengerjakan tugas akhir yaitu dengan cara menggunakan timer atau menentukan waktu penggunaannya.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini membuktikan bahwasannya media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan khususnya pada mahasiswa. WhatsApp dan Instagram adalah platform yang paling banyak digunakan, salah satu alasannya informasi terkait perkuliahan khususnya pada mahasiswa dan dosen itu berasal dari platform tersebut. Selain itu, durasi penggunaan media sosial dalam sehari oleh mahasiswa 11-15 jam sebanyak 42,9%. Hal ini penggunaan yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan berbagai macam dampak negatif, seperti terganggunya fokus akademik, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akhir, serta menurunnya kualitas ibadah dalam sehari-hari. Dari semua dampak tersebut, pentingnya ada sebuah manajemen diri dan manajemen waktu pada setiap individu khususnya mahasiswa. Selain itu, media sosial juga merupakan sebuah media utama dalam memicu munculnya gejala FoMO yang mana membuat mahasiswa merasa tertekan baik secara sosial ataupun emosional. Oleh karena itu, pentingnya mahasiswa memiliki kesadaran diri dan kemampuan dalam mengelola waktu dengan baik, supaya aktivitas digital tidak mengalahkan tanggung jawab utama.

### **SIMPULAN**

Peneliti menggunakan metode kualitatif yang mana sudah menggambarkan secara mendalam terkait gejala FoMO oleh mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Akan tetapi, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya keterbatasan responden, sehingga hasil yang didapat belum mencakup secara luas. Selain itu, metode yang digunakan hanya metode kualitatif yang menekankan pada kedalaman dari pada kuantitas yang mana data sangat berpengaruh dalam penelitian ini. Oleh karena itu, disarankan pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian kuantitatif atau metode campuran (mixed methods research) untuk mendapatkan data yang lebih luas, terukur, serta mendapatkan banyak responden. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian selanjutnya dapat memberikan sebuah gambaran yang lebih komprehensif.

### **REFERENSI**

- Afnibar, D. F. (2021). Pemanfaatan Whatsapp Sebagai Media Komunikasi Antara Dosen Dan Mahasiswa Dalam Menunjang Kegiatan Belajar. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 3(4), 1139.
- Aripadono, H. W. (2020). Penerapan komunikasi digital storytelling pada media sosial instagram. *Teknika*, 9(2), 121–128.
- Azzahra, L., Nurmansyah, Putri, M., Juliaska, A., & Erni, S. (2024). Trend FOMO Mahasiswa UIN Suska Riau. *Journal of Creative Student Research*, 2, 86–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i4.3999>
- Daffanur, S., Basaria, D., & Anggraini, A. (2025). Hubungan Fear of Missing Out ( FoMO ) dengan Kesejahteraan Psikologi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. 7(2), 925–936. <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/rrj.v7i2>
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear

- Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Fuadiyah, J., Valentino, R. A., & Samosir, F. T. (2023). Dampak Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Pencarian Informasi Mahasiswa Dalam Prespektif Krikelas. *JIPi (Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi)*, 8(2), 385. <https://doi.org/10.30829/jipi.v8i2.16411>
- Ghina Putrianda, R. (2023). Dampak Cara Penggunaan Instagram Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo). *Journal Of Social Science Research*, 3, 6936–6945.
- Guk, G., Dwi Indah Cahya, B., Fitriana, D., Regilsa, M., Anggraini, D., Oktaviana, V., Alridho Lubis, M., Ferdiansyah, M., Niki Kusaini, U., Wulandari, L., & Raja Guk Guk, R. (2024). Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5104–5114. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10932>
- Hakim, Z. L., Damopoli, M. R. P., Putri, K. A., & Prasetyaningtyas, P. V. (2023). Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Parade Riset Mahasiswa 2023: Psychological Security Dalam Dinamika Kehidupan Mahasiswa*, 1(1), 257–268.
- Hidayati, E. W., & Anggraini, D. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Tik-Tok Terhadap Perilaku Mahasiswa Program Studi Pai Sekolah Tinggi Agama Islam Daruttaqwa Gresik. *Attaqwa: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 18(2), 170–179.
- Inkasari, Y. W., Amrayni, A., Gustika, A. P., & Yonada, P. (2024). Terapi CBT Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear Of Missing Out (FOMO). *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 24–38.
- Koten, F. P. N., Jufriansah, A., & Hikmatiar, H. (2022). Analisis Penggunaan Aplikasi Whatsapp sebagai Media Informasi dalam Pembelajaran: Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 14(1), 72–84. <https://doi.org/10.37640/jip.v14i1.1409>
- Mahardhika, I. C., Adi, S., Indah, I., & Baidis, F. (2024). Dampak FOMO pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 18–24.
- Mirawati, M., Suud, F. M., & Ismail, F. B. H. (2024). Revealing the Meaning of Religiosity in Overcoming FOMO in the Digital Age Among Students. *E3S Web of Conferences*, 594. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202459403001>
- Mirawati, Tjahjono, H. K., Hamami, T., & Suud, F. M. (2025). Self-Management Strategy of Students in Facing Fomo Challenges and Increasing Social Media Involvement in Islamic Boarding School. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 1–16. <https://doi.org/10.31538/nzh.v8i1.129>
- Muslih, M., Izzulhaq, M. I., & Fathoni, T. (2025). Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik Dan Emosi Remaja. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 331–340.
- Nasution, R. S., Sugianto, S., & Dharma, B. (2023). Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Konsumsi Di Kalangan Mahasiswa FEBI UINSU Ditinjau Dalam Prespektif Masalah. *EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 11(2), 1997–2006. <https://doi.org/10.37676/ekombis.v11i2.6819>
- Perdana, D. D., Widiyanti, W., & Gushevinalti, G. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54–64.
- Pujiono, A., Kanafi, K., & Farida, M. (2022). Media Sosial sebagai Sumber Belajar bagi

- Generasi Z. *Regula Fidei: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 7(2), 252–262.
- Purwanda, C., & Ningsih, Y. T. (2024). Kontribusi Self Control Terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Mahasiswa Tahun Akhir Universitas Negeri Padang 1. *NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(2), 573–578.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456–461.
- Rahman, W. A., Susilo, A. T., & Dewantoro, A. (2022). Pengembangan Modul Manajemen Diri untuk Meningkatkan Keterampilan Manajemen Waktu Siswa SMA. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(1), 28. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i1.60325>
- Rejeki, S., Komalawati, E., & Indriyanti, P. (2020). Penggunaan Instagram Terhadap Citra Diri Mahasiswa. *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 4(2), 105–116. <https://doi.org/10.31334/lugas.v4i2.1225>
- Rohman, A. (2022). Diri Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja Dengan Conduct Disorder. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i1.19185>
- Salsabiela, A. E., & Khairi, A. M. (2023). Dampak FOMO Terhadap Kinerja Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseng Islam. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 118–127.
- Selly Gita Praditha, K., & Made Swasti Wulanyani, N. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review. *Ni Made Swasti Wulanyani INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 2506–2524.
- Suhartati, B. L., Dewi, A., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28.
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853–863.
- Syah, F. (2024). *Pengaruh FoMO dan Emotional Intelligence Terhadap Internet Addiction Pada Mahasiswa*. 80–94. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15548/7949>
- Sylviani, M. (2020). Pentingnya manajemen waktu dalam mencapai efektivitas bagi mahasiswa (studi kasus mahasiswa Program Studi Manajemen UNISI). *Jurnal Analisis Manajemen*, 6(1), 66–75.
- Tania Ernawan dan Dr. Maulana Irfan, S.Sos., M. I. K. (2022). *Maraknya Gejala Baru dalam Kehidupan Masyarakat, Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Kalangan Mahasiswa*. Kompasiana. [https://www.kompasiana.com/taniaernwn/639552da08a8b52eb6554e53/maraknya-gejala-baru-dalam-kehidupan-masyarakat-fenomena-fear-of-missing-out-fomo-pada-kalangan-mahasiswa?page=all&page\\_images=1](https://www.kompasiana.com/taniaernwn/639552da08a8b52eb6554e53/maraknya-gejala-baru-dalam-kehidupan-masyarakat-fenomena-fear-of-missing-out-fomo-pada-kalangan-mahasiswa?page=all&page_images=1)
- Wicaksono, T. A., Reformasianto, V. L., Mufidah, D., Anggelina, E., Wimbarti, S., Kusrohmaniah, S., & Wicaksono, T. A. (2024). The Impact of TikTok Social Media on Users: A Neuropsychological Perspective Dampak Media Sosial Tiktok pada Pengguna: Perspektif Neuropsikologi. *Jurnal Psikologi*, 13(3), 455–463.