

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Fear of Missing Out (FOMO)

2.1.1. Definisi FOMO

Menurut Przybylski, FOMO merupakan kondisi emosional negatif yang muncul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan akan keterhubungan sosial (Gupta & Sharma, 2021). Media sosial yang semakin dalam ke dalam kehidupan masyarakat telah memberikan dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan. Intensitas berbagi informasi dan penggunaan media sosial yang adiktif telah membuat pengguna merasa cemas untuk terus berbagi dan takut kehilangan informasi penting. Kondisi ini memicu munculnya fenomena FOMO, yang terutama banyak dialami oleh generasi yang lahir setelah tahun 1990-an (Tanhan et al., 2022).

Menurut Kamus *Cambridge* (2020), FOMO merupakan kondisi yang timbul ketika seseorang merasa khawatir ketinggalan informasi mengenai aktivitas menyenangkan atau memikat yang dibagikan oleh teman-temannya di platform digital. Fenomena ini sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial secara intensif, di mana individu merasa terdorong untuk terus mengikuti aktivitas orang lain, sehingga memicu perasaan membandingkan diri dan tekanan untuk selalu terhubung. Menurut Riordan, 2021 dalam Tanhan et al (2022) FOMO diartikan sebagai ketakutan akan melewatkan momen atau pengalaman yang dibagikan oleh orang lain di media sosial dan dianggap menarik untuk diperhatikan. Selain itu, FOMO juga memiliki hubungan dengan pola penggunaan media sosial yang kurang sehat.

FOMO sebagian besar disebabkan karena individu tidak mampu memenuhi kebutuhan mereka akan kepuasan. Untuk mengatasi hal ini, mereka cenderung selalu terhubung dengan media sosial dan menggunakan ponsel secara terus-menerus. Aktivitas ini mencakup memantau halaman, pembaruan, serta unggahan dari orang-orang yang mereka ikuti, dengan tujuan untuk memuaskan rasa ingin

tahu yang mereka miliki (Przybylski et al., 2013; Yang et al., 2021 dalam Tanhan et al., 2022).

FOMO didefinisikan sebagai kecemasan sosial akibat ketakutan tertinggal dari aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain. Dalam penelitian Gomez-Martinez & Rosa-Alcazar (2024), menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung lebih sering menggunakan media sosial untuk menghindari perasaan tertinggal. Selain itu, adanya korelasi positif antara FOMO dan perilaku konsumtif menyoroti bahwa individu yang mengalami FOMO mungkin lebih rentan terhadap tekanan sosial untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang sedang tren. Hasil penelitian menegaskan bahwa FOMO bukan sekadar fenomena psikologis biasa, tetapi dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan perilaku individu (Gomez-Martinez & Rosa-Alcazar, 2024).

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa FOMO adalah kondisi emosional negatif yang muncul akibat ketakutan akan ketinggalan informasi atau aktivitas sosial yang menarik, yang sering kali dipicu oleh penggunaan media sosial secara intensif. Fenomena ini banyak dialami oleh individu, terutama yang merasa terdorong untuk terus terhubung dengan media sosial guna menghindari perasaan tertinggal dan memenuhi rasa ingin tahu mereka.

2.1.2. Karakteristik FOMO

FOMO merupakan kondisi psikologis yang umum terjadi pada generasi muda, termasuk mahasiswa, yang ditandai oleh rasa takut tertinggal dari berbagai aktivitas sosial, informasi, atau momen penting yang dialami orang lain, khususnya di media sosial. Menurut buku Rohmah (2024) Individu yang mengalami FOMO cenderung menunjukkan gejala yang jelas, seperti gaya hidup yang terburu-buru, kesulitan untuk mengatakan tidak, serta aktivitas media sosial yang sangat tinggi. Mereka juga cenderung merasa kurang puas dengan hidup, terlalu memperhatikan pendapat orang lain, memiliki keinginan besar untuk selalu diperhatikan, dan merasa terasing ketika tertinggal dari orang lain. Menurut Abel et al. (2016), seseorang dapat

dikatakan mengalami FOMO apabila menunjukkan gejala-gejala tertentu yang berkaitan erat dengan penggunaan media sosial secara kompulsif dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.

Salah satu karakteristik utama dari mahasiswa yang mengalami FOMO adalah ketidakmampuan untuk melepaskan diri dari ponsel. Mahasiswa dengan FOMO cenderung merasa harus terus menerus terhubung dengan media sosial agar tidak tertinggal informasi terbaru dari teman-temannya atau lingkungan sekitarnya. Hal ini menciptakan kebiasaan memeriksa ponsel secara berulang, bahkan dalam situasi yang tidak tepat, seperti saat belajar atau mengikuti perkuliahan. Hasil penelitian Dewi & Putri (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang khawatir apabila jauh dari ponsel ditandai dengan rasa tidak nyaman saat tidak dapat mengakses informasi, menggunakan smartphone, atau terhubung dengan internet. Mereka merasa cemas jika tidak bisa berkomunikasi dengan orang terdekat, mengikuti media sosial, memeriksa notifikasi, serta merasa bingung saat tidak menggunakan ponsel dalam aktivitas sehari-hari.

Mahasiswa yang mengalami FOMO sering kali merasa cemas dan gelisah apabila belum mengecek akun media sosial mereka. Perasaan tidak tenang ini disebabkan oleh kekhawatiran akan tertinggal berita, undangan, atau aktivitas sosial yang sedang ramai diperbincangkan. Kecemasan tersebut juga bisa memengaruhi konsentrasi dalam belajar dan aktivitas akademik lainnya. Hasil penelitian Afla (2025) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan erat dengan masalah kesehatan mental mahasiswa, dan berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya risiko gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, stres, gangguan tidur, serta kelelahan mental.

Karakteristik lainnya yang sering muncul adalah kecenderungan untuk lebih mementingkan komunikasi dengan teman-teman di media sosial dibandingkan dengan interaksi langsung di kehidupan nyata. Mahasiswa dengan FOMO merasa lebih nyaman menjalin hubungan melalui platform digital dan menganggap

interaksi virtual lebih menarik atau penting. Hal ini dapat mengurangi kualitas hubungan sosial secara nyata dan meningkatkan rasa isolasi. Mahasiswa dengan FOMO juga menunjukkan obsesi terhadap status dan postingan orang lain. Mereka kerap membandingkan kehidupan diri sendiri dengan apa yang ditampilkan oleh teman-teman mereka di media sosial, yang umumnya menggambarkan pencapaian, kesenangan, atau kebahagiaan. Akibatnya, mereka merasa tertinggal atau kurang berhasil dibandingkan orang lain, yang dapat menurunkan kepercayaan diri.

Hasil penelitian Fathurachman (2025) mengatakan bahwa platform media sosial sering kali menggambarkan kehidupan yang tidak realistis, dengan menonjolkan pencapaian, penampilan, dan gaya hidup yang ideal. Standar-standar ini, yang sulit tercapai, dapat menimbulkan perasaan tidak mampu dan tidak layak di kalangan penggunanya, terutama remaja. Perbandingan sosial yang terus-menerus di media sosial semakin memperburuk kondisi tersebut, karena individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampak sempurna di dunia maya. Hal ini dapat memicu perasaan rendah diri, kecemasan, dan isolasi sosial.

Dorongan untuk selalu tampil eksis di media sosial menjadi salah satu ciri khas FOMO pada mahasiswa. Mereka merasa perlu membagikan setiap aktivitas yang dilakukan, baik kegiatan akademik maupun non-akademik, sebagai upaya untuk tetap terlihat aktif dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Individu menganggap media sosial sebagai hal yang penting untuk dimiliki, karena dengan membagikan momen-momen kesehariannya, mereka merasa dapat membuktikan eksistensinya dan memperoleh pengakuan dari teman-temannya (Mayasari & Nurrahmi, 2023).

2.1.3. Jenis FOMO

Berdasarkan jurnal penelitian Przybylski et al. (2013) jenis-jenis FOMO dapat diklasifikasikan menjadi 4 bagian yaitu:

FOMO sosial, FOMO ini merujuk pada rasa cemas karena tertinggal dari aktivitas sosial teman. Perasaan tidak nyaman bahwa orang lain mungkin mengalami

pengalaman yang menyenangkan atau bermanfaat yang tidak kita alami. Orang yang mengalami FOMO tinggi menunjukkan dorongan kuat untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, terutama melalui media sosial seperti *Facebook* atau *Twitter*. Banyak responden melaporkan bahwa mereka merasa tidak tenang jika tidak mengetahui apa yang sedang terjadi di lingkaran sosial mereka. Seorang mahasiswa merasa gelisah saat melihat teman-temannya mengunggah foto kebersamaan di media sosial tanpa kehadirannya, lalu merasa terasing atau tertinggal.

FOMO karena ketidakpuasan psikologis, FOMO ini berakar dari tidak terpenuhinya kebutuhan akan keterhubungan, otonomi, atau kompetensi. Berdasarkan hasil penelitian Przybylski et al. (2013) menunjukkan bahwa tingkat FOMO seseorang dipengaruhi oleh tingkat kepuasan terhadap kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi secara optimal, individu cenderung mengalami FOMO yang lebih tinggi karena merasa kurang terhubung secara sosial, kurang memiliki kendali atas hidupnya, atau merasa tidak cukup mampu. Dengan demikian, rendahnya kepuasan kebutuhan psikologis dapat meningkatkan FOMO, dan FOMO itu sendiri menjadi pendorong keterlibatan yang tinggi dalam penggunaan media sosial. Contoh dari FOMO ini yaitu seseorang yang merasa kesepian dan kurang dihargai menjadi sangat aktif menggunakan media sosial untuk mendapatkan perhatian, seperti menunggu komentar dan like dari teman-temannya.

FOMO perilaku, FOMO memengaruhi kebiasaan nyata (*behavioral outcome*), khususnya dalam konteks penggunaan media sosial. Mahasiswa yang memiliki tingkat FOMO tinggi lebih sering menggunakan *Facebook* di waktu yang tidak tepat, seperti saat kuliah. Selain itu, individu lebih terganggu secara akademik karena media sosial serta lebih sering menggunakan ponsel saat mengemudi, termasuk mengecek notifikasi, membuka media sosial, atau membalas pesan. Hasil penelitian Przybylski et al. (2013) menunjukkan bahwa tingginya FOMO mendorong perilaku berisiko dan mengganggu aktivitas penting. Contohnya

seorang pelajar membuka Instagram saat sedang mengikuti pelajaran atau bahkan ketika sedang mengendarai motor, karena tidak ingin ketinggalan story atau berita terbaru dari teman-teman.

FOMO emosional. FOMO ini menggambarkan kondisi di mana individu dengan tingkat FOMO tinggi mengalami perasaan campur aduk saat menggunakan media sosial. Mereka merasakan emosi positif karena dapat mengikuti perkembangan sosial, namun juga emosi negatif seperti kecemasan dan stres akibat perbandingan sosial. Penelitian menyimpulkan bahwa bagi individu dengan FOMO tinggi, media sosial dapat menjadi sumber kepuasan sekaligus tekanan emosional, menciptakan pengalaman yang ambivalen dalam penggunaannya. Contohnya setelah mengakses media sosial selama satu jam, seseorang dapat merasakan kesenangan akibat menikmati konten hiburan dan tren terkini, namun di saat yang sama juga mengalami kecemasan serta perasaan rendah diri karena membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik atau lebih sukses.

2.1.4. Faktor yang Memengaruhi FOMO

Menurut JWT Intelligence (2011) dalam artikel Riadi (2021) menyatakan bahwa ada beberapa faktor penyebab yang dianggap memengaruhi hadirnya syndrome FOMO sebagai berikut :

2.1.4.1. Keterbukaan Informasi Di Media Sosial

Budaya masyarakat yang sebelumnya bersifat privat kini semakin terbuka akibat kemudahan dalam berbagi informasi melalui berbagai platform digital. Media sosial memungkinkan pengguna untuk membagikan berbagai jenis konten, seperti tulisan, gambar, maupun video yang selalu diperbarui. Hal ini terjadi berkat fitur “berbagi” yang tersedia di berbagai aplikasi seperti *Instagram*, *WhatsApp*, *Twitter*, *TikTok*, dan *platform* lainnya, sehingga memudahkan individu untuk menampilkan aktivitas keseharian mereka ke ruang publik. Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang berhasil menyelesaikan studinya tepat waktu merasa bangga atas pencapaiannya dan membagikan momen wisudanya di media sosial. Namun, selain

membagikan kebahagiaan, beberapa individu juga menyebarluaskan informasi yang seharusnya tetap bersifat pribadi, seperti konflik dalam rumah tangga, pertikaian antar teman, perselisihan dalam keluarga, atau bahkan ketegangan antara guru dan murid. Dengan adanya fitur berbagi ini, budaya masyarakat yang awalnya tertutup mengalami perubahan menjadi lebih terbuka di ranah digital.

2.1.4.2. Ketidakmampuan Untuk Memenuhi Kebutuhan Psikologis Akan *Relatedness*

Relatedness mengacu pada kedekatan dan keinginan individu untuk menjalin hubungan sosial. Setiap orang memiliki kebutuhan psikologis untuk merasa menjadi bagian dari suatu kelompok, menjalin pertemanan yang harmonis, mendapatkan perhatian serta kepedulian dari sesama, serta merasa dipahami dan dihargai. Kebutuhan ini dapat terpenuhi ketika seseorang menjalin hubungan yang erat dan harmonis, baik dalam lingkungan keluarga, pertemanan, maupun kehidupan bermasyarakat. Selain itu, pemenuhan *relatedness* juga berperan dalam membangun eksistensi individu dalam kehidupan sosial. Namun, jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, seseorang dapat mengalami kecemasan yang mendorongnya untuk mencari tahu aktivitas yang dilakukan oleh orang lain sebagai upaya untuk merasakan keterhubungan. Salah satu cara yang sering digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah melalui interaksi di media sosial.

2.1.4.3. Ketidakmampuan Memenuhi Kebutuhan Psikologis Akan Diri Sendiri

Kebutuhan psikologis terkait diri sendiri (*self*) mencakup dua aspek utama, yaitu kompetensi (*competence*) dan kemandirian (*autonomy*). Kompetensi mengacu pada kebutuhan seseorang untuk dapat mengelola diri sendiri serta berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menguasai berbagai situasi dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi di sekitarnya. Ketika kebutuhan ini terpenuhi, seseorang akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungannya. Sebaliknya, apabila kebutuhan ini tidak tercapai, individu dapat mengalami frustrasi dan kehilangan motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Sementara itu, kemandirian mencerminkan

keinginan individu untuk mengekspresikan diri, memiliki kendali atas pilihannya, serta merasa bebas dalam menentukan arah aktivitasnya. Jika kebutuhan psikologis ini tidak dapat terpenuhi dalam kehidupan nyata, individu cenderung mencari alternatif di dunia maya melalui media sosial. Berinteraksi dan mengekspresikan diri dalam platform digital sering kali terasa lebih mudah dibandingkan dalam kehidupan sosial secara langsung. Sebagai contoh, seseorang yang merasa kurang percaya diri terhadap penampilan fisiknya mungkin mengalami kesulitan dalam bergaul karena merasa tidak secantik teman-temannya. Untuk mengatasi hal ini, ia lebih memilih berinteraksi di media sosial, di mana tersedia berbagai filter yang dapat mempercantik tampilannya. Dengan bantuan filter tersebut, ia dapat membangun citra diri yang lebih menarik, sehingga memperoleh lebih banyak teman dan pengakuan dari orang lain, meskipun penampilannya telah dimodifikasi oleh teknologi.

2.1.4.4. *Social One-Upmanship*

Social one-upmanship merupakan perilaku dimana seseorang berusaha menunjukkan bahwa dirinya lebih unggul dibandingkan orang lain, baik melalui tindakan maupun perkataan, baik di dunia nyata maupun di dunia maya. Saat ini, kecenderungan untuk menonjolkan diri agar terlihat lebih superior lebih sering dilakukan melalui media sosial. Fenomena ini dapat memicu munculnya FOMO pada individu lain yang melihat unggahan tersebut, karena mereka merasa tertinggal atau kurang dibandingkan dengan apa yang dipamerkan orang lain di dunia digital.

2.1.4.5. Kondisi Deprivasi Relatif

Kondisi deprivasi relatif merujuk pada perasaan ketidakpuasan yang dialami seseorang saat membandingkan dirinya dengan orang lain. Ketidakpuasan ini muncul karena seseorang merasa kurang puas dengan apa yang dimilikinya dan berusaha membandingkan diri dengan orang lain untuk merasa lebih baik. Fenomena ini seringkali terlihat di media sosial. Sebagai contoh, seorang pelajar A yang membagikan nilai matematikanya di media sosial karena merasa bangga, namun kemudian mengetahui bahwa temannya B juga memposting nilai yang lebih

tinggi. Perbandingan ini membuat A merasakan deprivasi relatif atau ketidakpuasan terhadap prestasinya. Di sisi lain, kemudahan dalam memperoleh informasi di era digital melalui media sosial juga dapat meningkatkan rasa ingin tahu seseorang dan keinginan untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru. Hal ini berujung pada munculnya sindrom FOMO, di mana seseorang merasa harus selalu terhubung dengan berita atau informasi terbaru agar tidak merasa tertinggal

Menurut Przybylski et al. (2013) dalam Puspitasari et al. (2025) FOMO seringkali dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti: kebutuhan sosial dimana FOMO muncul ketika kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain tidak terpenuhi, sehingga individu merasa terisolasi atau kurang memiliki keterlibatan sosial. Harga diri rendah: orang dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami FOMO karena mereka merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain. Kesejahteraan psikologis: FOMO sering dikaitkan dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi, terutama pada individu yang merasa tertekan untuk terus mengikuti tren atau aktivitas orang lain.

2.1.5. Aspek-Aspek FOMO

Media sosial memberikan kemudahan bagi individu untuk mengetahui berbagai aktivitas, pembelian, dan interaksi yang dilakukan oleh teman, keluarga, serta kenalan mereka, sekaligus memungkinkan adanya diskusi mengenai hal tersebut. Kemudahan ini membawa dampak positif, seperti membuka peluang baru dan mempererat hubungan sosial. Namun, keterbatasan waktu membuat individu tidak dapat merasakan semua pengalaman berharga yang ditampilkan di media sosial (Przybylski et al., 2013).

Berdasarkan hasil analisis dari jurnal penelitian adaptasi skala FOMO versi Indonesia oleh Kaloeti et al. (2021) FOMO memiliki tiga aspek utama yang diidentifikasi melalui analisis faktor eksploratori dan konfirmatori, yaitu:

Aspek pertama dari FOMO adalah pengalaman yang terlewatkan (*missing experience*). Aspek ini mencerminkan perasaan negatif yang timbul karena individu

merasa tidak terlibat dalam aktivitas sosial tertentu, terutama yang terjadi di media sosial. Individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung merasa terganggu atau cemas ketika mengetahui bahwa teman-temannya sedang bersenang-senang tanpa dirinya dan ketika mereka tidak mengetahui informasi terbaru yang dibicarakan dalam lingkungan sosial mereka. Aspek ini berhubungan erat dengan FOMO sosial, karena menekankan rasa takut tertinggal dari pengalaman yang dianggap penting oleh kelompok sosial. Individu dengan FOMO sering kali merasa khawatir akan melewatkan peristiwa yang dianggap penting atau menyenangkan dalam kehidupan orang lain, baik itu teman dekat, keluarga, maupun tokoh publik. Mereka ingin tetap mengikuti perkembangan terkini agar tidak dianggap tidak update oleh lingkungannya. Individu juga cenderung merasa tertinggal ketika orang lain berbagi pengalaman menyenangkan seperti liburan, kuliner mewah, atau kegiatan eksklusif lainnya. Hal ini menimbulkan rasa iri, penyesalan, atau tidak puas terhadap pengalaman pribadi dirinya.

Hasil penelitian Littman-Ovadia & Russo-Netzer (2024) menunjukkan bahwa pengalaman FOMO hadir dalam dua bentuk, yakni FOMO digital dan non-digital. FOMO digital muncul sebagai dampak dari aktivitas di media sosial, di mana individu merasa tertinggal atau tersisihkan setelah melihat postingan orang lain secara daring. Merasa tersisih saat melihat unggahan orang lain di media sosial tentang kegiatan atau acara yang tidak mereka hadiri. Banyak individu merasa berada dalam lingkungan sosial yang terus-menerus menampilkan standar hidup yang dianggap ideal. Hal ini membuat seseorang merasa tertinggal atau kurang, terutama ketika melihat orang lain sudah menjalin hubungan, bekerja di tempat tertentu, liburan ke luar negeri, atau tampil menarik sesuai tren. Tekanan seperti ini bisa memicu munculnya FOMO, karena individu merasa kehilangan kesempatan yang seharusnya juga mereka miliki. Sementara itu, FOMO non-digital terjadi di kehidupan nyata, seperti saat melewatkan peluang penting dalam bidang pekerjaan atau hubungan asmara, yang kemudian memicu perasaan menyesal dan kehilangan. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu partisipan menunjukkan bahwa setiap kesempatan untuk berkencan sering dianggap sebagai peluang untuk membangun

hubungan yang serius. Ketika kesempatan itu hilang, rasa kecewa bisa muncul dan memperkuat perasaan FoMO. Hasil penelitian Sinambela (2023) mengungkapkan bahwa beberapa pengguna Instagram dari kalangan Generasi Z, diketahui bahwa saat mereka mengakses media sosial dan melihat unggahan teman-teman, topik yang sedang tren, atau informasi terbaru yang belum mereka ketahui maka akan muncul perasaan tidak nyaman serta kekhawatiran akan tertinggal dari lingkungan sosial mereka.

Aspek kedua adalah keterpaksaan (*compulsion*), yang mengacu pada dorongan kuat dan tidak terkendali untuk terus memantau dan merespons media sosial. Individu dengan aspek ini biasanya menunjukkan perilaku kompulsif, seperti langsung membuka notifikasi media sosial meskipun sedang melakukan kegiatan lain yang penting. Mereka juga merasa tidak tenang jika tidak mengetahui informasi terbaru dari media sosial. Aspek ini mencerminkan FOMO perilaku karena berkaitan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan, yang dapat mengganggu konsentrasi dan aktivitas sehari-hari seperti belajar atau bekerja, kekhawatiran individu akan tertinggal dalam percakapan atau pembahasan sosial, terutama yang sedang tren. Karena itu, mereka cenderung terus memantau media sosial agar tetap bisa terlibat dalam diskusi di lingkungannya (Riordan et al., 2015).

Hasil penelitian Sinambela (2023) mengungkapkan bahwa beberapa pengguna Instagram dari kalangan Generasi Z, diketahui dapat menghabiskan waktu untuk mengecek media sosial, khususnya Instagram, selama lebih dari 5 jam per hari. Dari temuan tersebut, diperoleh data bahwa rata-rata mereka menggunakan media sosial antara 5 hingga 10 jam setiap harinya. Hasil penelitian Rahmah & Noorizki (2023) mengungkapkan bahwa banyak individu yang membagikan informasi tentang konser dan menunjukkan minatnya di media sosial, bahkan menyusun strategi untuk mendapatkan tiketnya. Banyak orang yang terbawa arus dan menonton konser hanya untuk menciptakan konten menarik di media sosial. Mereka berharap unggahan mereka mendapatkan banyak suka, pesan langsung, dan komentar, yang memberikan perasaan bahagia serta pengakuan dari teman-teman virtual mereka.

Berdasarkan hasil analisis kasus yang telah dijelaskan, hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia terdorong untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang sedang tren, seperti menghadiri konser musik, sebagai bagian dari pemenuhan kebutuhan dasar tersebut.

FOMO dapat memicu perilaku pembelian berlebihan, karena individu terdorong untuk membeli sesuatu yang sedang populer atau dipublikasikan di media sosial. Dorongan ini muncul dari keinginan untuk merasa terhubung dengan lingkungan sosial, di mana mereka kerap mencari umpan balik dan pengakuan dari orang lain guna memperkuat rasa keterlibatan dalam tren yang sedang berlangsung. Dalam konteks ini, individu termotivasi oleh ketakutan bahwa jika mereka tidak membeli suatu produk, mereka akan merasa tertinggal dan kehilangan pengakuan dari lingkungan sosial (Maqhsusanah, 2024).

Aspek terakhir adalah perbandingan dengan teman (*social comparison*), yaitu kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan pencapaian atau kehidupan orang lain di media sosial. Individu yang tinggi dalam aspek ini sering merasa cemas, iri, atau rendah diri ketika melihat teman-temannya mendapatkan lebih banyak perhatian, like, atau memiliki pengalaman hidup yang lebih menarik. Hal ini mencerminkan FOMO emosional karena melibatkan perasaan campur aduk antara senang mengikuti kabar teman, namun juga tertekan karena merasa tidak cukup baik. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan menggambarkan bahwa FOMO bukan hanya sekadar ketakutan kehilangan informasi, tetapi juga mencakup dimensi emosional dan perilaku yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

Paparan terhadap konstruksi budaya mengenai bagaimana seharusnya kehidupan dijalani seringkali menimbulkan perasaan kehilangan peluang dan terus membandingkan diri dengan orang lain. Proses perbandingan ini dapat memicu rasa tidak mampu, yang pada akhirnya menyebabkan individu mengalami frustrasi serta menyalahkan diri sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu partisipan, ia

merasa orang lain berada dalam situasi yang lebih menguntungkan atau bermakna dibanding dirinya. Contohnya, ketika tim lain di tempat kerja mendapatkan aktivitas yang lebih menarik, ia merasa ingin terlibat namun merasa tidak cukup layak untuk itu (Littman-Ovadia & Russo-Netzer, 2024).

Pengaruh selebriti dan *influencer* dalam mempromosikan produk fashion di media sosial terbukti sangat kuat. Individu tertarik untuk membeli produk fashion setelah melihatnya dipromosikan oleh tokoh-tokoh terkenal tersebut. Fenomena ini menegaskan bahwa peran selebriti dan *influencer* tidak dapat diabaikan dalam membentuk preferensi serta gaya hidup pengikut mereka. Individu tersebut mengidentifikasi *role model* mereka, baik dari kalangan selebriti maupun figur lokal, sebagai sumber inspirasi dalam memilih produk *fashion*. Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya figur publik, tetapi juga individu di sekitar memiliki pengaruh besar dalam membentuk preferensi *fashion*. Lebih dari sekadar mengikuti tren, mahasiswa juga memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk mengekspresikan identitas dan kepribadian mereka. Tren *fashion* yang diikuti di media sosial bukan hanya digunakan untuk menampilkan gaya berpakaian, melainkan juga untuk merefleksikan jati diri mereka sebagai individu. Ini mengindikasikan bahwa konsumsi *fashion* melalui media sosial tidak hanya berkaitan dengan penampilan, tetapi juga melibatkan aspek identitas dan ekspresi diri (Nasution et al., 2023).

2.1.6. Dampak FOMO

Menurut McGinnis, FOMO dapat menyebabkan individu merasa rendah diri, cemas, bahkan depresi (McGinnis, 2020). Sementara itu, Przybylski dan rekan-rekannya mengidentifikasi beberapa ciri khas dari dampak FOMO pada individu, diantaranya yaitu seseorang dengan FOMO akan sering memeriksa media sosialnya karena merasa takut ketinggalan informasi terkini atau tidak mengikuti perkembangan topik yang sedang populer. Individu tersebut cenderung berusaha untuk ikut serta dalam berbagai aktivitas atau ajakan, meskipun merasa tidak nyaman atau tidak sesuai dengan minatnya, hanya karena khawatir kehilangan

kesempatan atau dianggap tidak terlibat. Mereka akan berusaha menunjukkan citra diri yang berbeda melalui media sosial, berusaha menciptakan kesan yang tidak sesuai dengan kehidupan nyata mereka. Seseorang yang mengalami FOMO sering kali merasa kurang atau tidak cukup, serta terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik.

Penelitian mendukung gagasan bahwa FOMO terkait dengan peningkatan frekuensi penggunaan media sosial, tingkat penggunaan media sosial dan telepon pintar yang lebih bermasalah, serta kecemasan, depresi, dan afektivitas negatif yang lebih parah. Selain itu, FOMO telah dikaitkan dengan kualitas hidup yang dirasakan lebih rendah, yang menunjukkan dampak luasnya pada kesejahteraan emosional dan kepuasan hidup secara keseluruhan (Bakhtiyarovna, 2024)

2.1.7 FOMO pada Mahasiswa

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) telah menjadi isu psikologis yang signifikan dalam kehidupan mahasiswa modern, terutama di era digital yang penuh dengan paparan media sosial. FOMO ditandai dengan perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap menyenangkan atau penting yang dialami oleh orang lain. Mahasiswa, sebagai kelompok usia muda yang aktif secara sosial dan akademik, sangat rentan mengalami FOMO, terutama ketika mereka melihat teman-temannya menghadiri acara, mencapai prestasi, atau bahkan sekadar berkumpul sosial lewat unggahan media sosial. Penelitian oleh Eyisi et al. (2025) menunjukkan bahwa FOMO berkorelasi negatif dengan dukungan sosial dan kesehatan mental mahasiswa, menandakan bahwa semakin tinggi FOMO, semakin rendah tingkat kesejahteraan individu.

Sementara itu, penelitian oleh Maghfirah & Mardhiyah (2025) menemukan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional rendah cenderung lebih tinggi mengalami FOMO, yang kemudian berdampak pada stres dan gangguan konsentrasi akademik. FOMO juga memengaruhi perilaku ekonomi mahasiswa, seperti ditunjukkan oleh penelitian Wijayanti et al. (2025) yang menghubungkan FOMO dengan perilaku

konsumtif impulsif akibat tekanan sosial digital. Mahasiswa dengan banyak akun media sosial dan waktu online yang tinggi menunjukkan kecenderungan FOMO lebih besar. Tak hanya berdampak pada keuangan dan psikologi (Zainita & Anshari, 2025), FOMO juga memperparah kecanduan media sosial, seperti ditunjukkan pada penelitian Jose & Leon (2025) yang membahas bagaimana mahasiswa Gen Z membentuk perilaku kompulsif karena keinginan untuk terus terhubung.

2.2. Kecemasan pada Mahasiswa

2.2.1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan gelisah, ketidaktentuan, ada rasa takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui masalahnya (Pardede & Simangunsong, 2020). Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan bisa mengganggu keseimbangan emosional seseorang, menyebabkan mereka merasa tegang, resah, gelisah, takut, gugup, atau bahkan berkeringat. Intensitas kecemasan dapat bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, dan dalam beberapa kasus dapat memicu kepanikan yang menghambat kemampuan individu untuk melaksanakan tugas-tugas tertentu (Savitri & Swandi, 2023).

2.2.2. Tanda-Tanda Kecemasan

Menurut Isrona dalam Komang et al. (2021), kecemasan ditandai dengan kesulitan untuk beristirahat, sulit berkonsentrasi, mengalami gangguan tidur, serta perasaan tegang yang berlebihan. Hal ini terjadi karena kecemasan memengaruhi fungsi organ visceral, gerakan motorik, pola pikir, dan persepsi seseorang, sehingga dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius, termasuk gangguan kejiwaan, baik dalam tingkat ringan maupun berat.

Menurut Black & Hawks dalam Baharuddin Ramadhani (2021), kecemasan dapat dibedakan berdasarkan tingkatannya dengan tanda dan gejala sebagai berikut:

2.2.2.1. Kecemasan Ringan

Gejala fisik: Terjadi sedikit peningkatan pada denyut nadi dan tekanan darah dari batas normal. Gejala emosional: Perubahan perasaan masih dalam batas wajar. Gejala kognitif: Fungsi kognitif tetap berjalan normal, individu masih mampu menyelesaikan masalah serta menerima informasi baru dengan baik.

2.2.2.2. Kecemasan Sedang

Gejala fisik: Tanda-tanda vital meningkat dari kondisi normal, otot terasa tegang, serta muncul keringat berlebihan. Gejala emosional: Merasakan ketegangan dan ketakutan yang lebih nyata. Gejala kognitif: Konsentrasi menjadi lebih terbatas sehingga memerlukan arahan agar dapat fokus pada lebih dari satu hal.

2.2.2.3. Kecemasan Berat

Gejala fisik: Tubuh memberikan respons fisiologis terhadap situasi, serangan, atau ancaman yang dianggap membahayakan kelangsungan hidup. Selain itu, gejala lain yang muncul adalah mulut terasa kering serta sensasi kebas pada tangan dan kaki. Gejala emosional: Individu menunjukkan reaksi emosional dan fisiologis terhadap peristiwa yang dirasakan menekan, mengancam, serta berdampak negatif, yang ditandai dengan meningkatnya rasa cemas. Gejala kognitif: Kemampuan persepsi sensorik mengalami penurunan, fokus hanya dapat diberikan pada hal-hal yang sangat rinci, namun individu kesulitan menerima dan memahami informasi baru.

2.2.3. Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Kaplan dan Sadock (1997) dalam Ginting (2022), terdapat dua kelompok faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan, yaitu: faktor internal, yang mencakup jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan. Faktor eksternal, yang meliputi kondisi kesehatan fisik, ketersediaan informasi, lingkungan sekitar, serta sarana pelayanan kesehatan. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kecemasan menurut Untari dalam (Ginting, 2022)

2.2.3.1. Usia

Dengan bertambahnya usia, seseorang cenderung memiliki tingkat kematangan yang lebih baik, meskipun hal ini tidak selalu berlaku untuk setiap individu.

2.2.3.2. Jenis Kelamin

Gangguan kecemasan lebih sering dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan perempuan untuk lebih sensitif terhadap emosi, yang membuat mereka lebih mudah merasakan kecemasan. Selain itu, perempuan biasanya memandang peristiwa dengan lebih rinci, sementara laki-laki lebih cenderung melihatnya secara keseluruhan.

2.2.3.3. Tahap Perkembangan

Setiap fase dalam perkembangan usia memengaruhi kesehatan mental seseorang, termasuk pembentukan konsep diri. Cara seseorang memandang dirinya dapat memengaruhi pikiran, kepercayaan, dan pandangannya tentang dunia, yang juga berpengaruh terhadap hubungan dengan orang lain. Individu dengan konsep diri yang negatif lebih rentan terhadap kecemasan.

2.2.4. Tingkat Kecemasan

Menurut Pasaribu dalam Agustin (2023) kecemasan ada empat tingkatan dengan penjelasan dan efeknya sebagai berikut:

2.2.4.1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan muncul sebagai respons terhadap ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, seseorang menjadi lebih waspada dan persepsinya meningkat. Kemampuan untuk melihat, mendengar, dan menangkap informasi pun menjadi lebih tajam daripada sebelumnya. Jenis kecemasan ini dapat memotivasi seseorang untuk belajar, serta mendorong perkembangan dan kreativitas.

2.2.4.2. Kecemasan Sedang

Pada tingkat kecemasan ini, seseorang hanya fokus pada hal-hal yang dianggap penting. Lapang persepsinya menyempit, sehingga kemampuan untuk melihat, mendengar, dan memahami informasi menjadi lebih terbatas. Meskipun demikian, individu masih dapat mengikuti arahan apabila diberikan.

2.2.4.3. Kecemasan Berat

Kecemasan berat ditandai dengan penurunan signifikan pada lapang persepsi. Seseorang lebih terfokus pada hal-hal yang sangat mendetail dan tidak dapat berpikir tentang hal lain.

2.2.4.4. Kecemasan Sangat Berat/Panik

Pada tingkat kecemasan ini, individu merasakan rasa takut dan teror yang luar biasa. Beberapa orang yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan apapun, bahkan jika mereka diberikan arahan.

2.2.5. Indikator Kecemasan

Menurut Byrnes et al. (2024) terdapat dua aspek utama yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan individu, yaitu aspek somatik (fisik) dan aspek subjektif kepanikan (psikologis & kognitif).

2.2.5.1. Aspek Somatik (Fisik)

Aspek ini mencakup gejala-gejala fisik yang muncul akibat kecemasan. Gejala fisik tersebut terkait dengan gangguan pada sistem saraf, pernapasan, dan ketegangan otot. Gejala-gejala somatik ini menggambarkan bagaimana kecemasan memengaruhi tubuh fisik seseorang, termasuk perasaan pusing, jantung berdebar, sesak napas, dan ketegangan otot. Gejala-gejala fisik ini sering muncul ketika seseorang merasa cemas atau terancam. Menurut Marselina et al. (2023) Aspek fisik pada kecemasan mencerminkan respon tubuh terhadap tekanan psikologis yang dialami individu. Gejala fisik yang sering muncul antara lain: peningkatan denyut jantung, tremor atau gemetar, berkeringat berlebihan, pusing dan mual, lemas dan kelelahan, sesak napas, sakit kepala, dalam kondisi ekstrem, bisa menyebabkan pingsan .

2.2.5.2. Aspek Psikologis

Aspek ini melibatkan pengalaman emosional dan kognitif yang dirasakan individu, seperti ketakutan, kecemasan, dan tekanan mental. Gejala-gejala ini menggambarkan bagaimana kecemasan memengaruhi pikiran dan emosi seseorang, menyebabkan ketakutan, kecemasan yang berlebihan, dan kebingungan mental. Aspek subjektif ini juga menggambarkan perasaan panik yang dirasakan ketika seseorang mengalami kecemasan. Menurut Marselina et al. (2023) Aspek psikologis merupakan reaksi emosional dan kognitif yang dialami individu saat menghadapi situasi yang dianggap mengancam secara akademik. Gejala yang

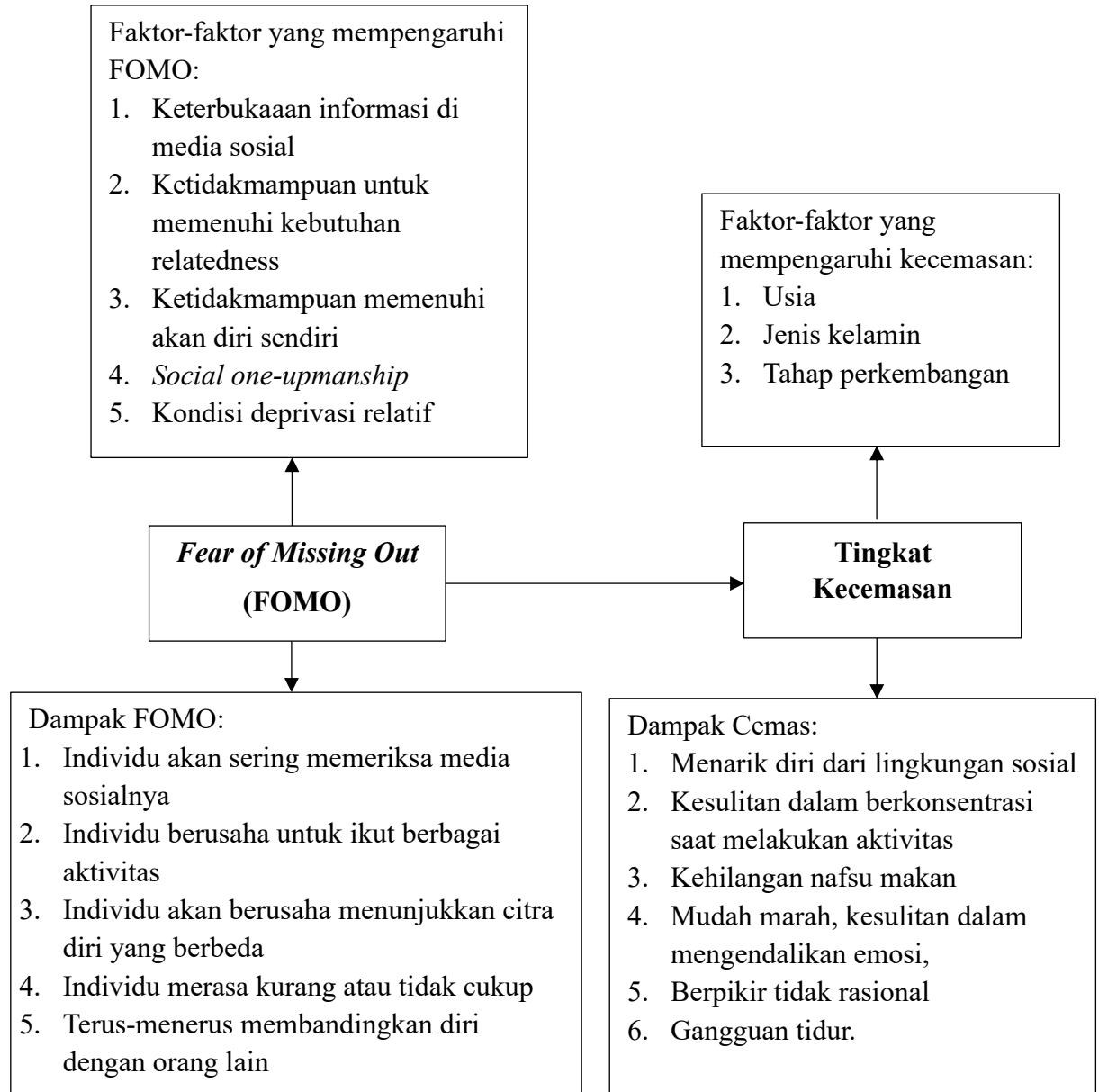
termasuk dalam aspek ini adalah: perasaan takut dan cemas berlebihan, gelisah, panik atau ketegangan tinggi, gangguan tidur (insomnia), ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, kebingungan saat berpikir atau mengambil keputusan, kurangnya rasa percaya diri, harga diri yang rendah.

2.2.6. Dampak Kecemasan

Menurut Jarnawi dalam Savitri & Swandi (2023), kecemasan dapat menyebabkan perubahan perilaku pada individu, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan dalam berkonsentrasi saat melakukan aktivitas, kehilangan nafsu makan, mudah marah, kesulitan dalam mengendalikan emosi, berpikir tidak rasional, dan gangguan tidur. Kecemasan juga memiliki beberapa dampak yang tercermin dalam berbagai gejala, antara lain: Simtom suasana hati: Individu yang mengalami kecemasan sering kali mengalami kesulitan tidur, yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati, mudah tersinggung, dan kesulitan dalam mengendalikan emosi. Simtom kognitif: Kecemasan dapat menyebabkan individu merasa khawatir dan tidak fokus, sehingga mereka cenderung mengabaikan masalah yang ada dan tidak dapat menjalankan aktivitas dengan efektif. Simtom motorik: Perilaku motorik yang muncul sebagai respons terhadap rangsangan kognitif adalah cara individu melindungi dirinya dari ancaman yang dirasakan, seperti mengetukkan jari kaki atau memberikan respons terkejut terhadap suara yang tiba-tiba.

Mahasiswa seringkali merasakan tekanan atau kecemasan saat mengetahui bahwa orang lain tengah menikmati suatu kegiatan tanpa kehadiran mereka, khususnya saat menyaksikan aktivitas atau acara yang dibagikan melalui unggahan teman atau konten daring lainnya (Davis et al., 2023). Mahasiswa sering kali terjebak dalam penggunaan media sosial yang berlebihan. Ketergantungan pada media sosial memengaruhi keputusan konsumsi mereka, dengan pengaruh besar dari selebriti, *influencer*, dan *role model* pribadi dalam membentuk preferensi *fashion* (Nasution et al., 2023).

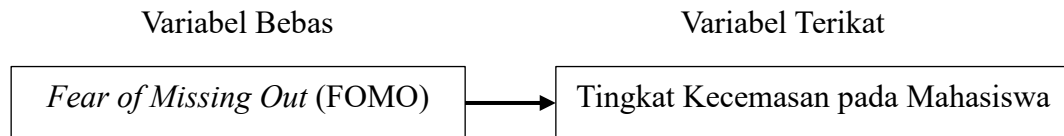
2.3. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: (Riadi, 2021), (Ginting, 2022), (Przybylski, 2013), (Savitri & Swandi, 2023)

2.4. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.5. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan (Sugiyono, 2018).

Hipotesis penelitian ini adalah:

Ha : Ada hubungan *Fear of Missing Out* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi.

Ho : Tidak ada hubungan *Fear of Missing Out* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi.