

ORIGINAL ARTICLE**FEAR OF MISSING OUT (FoMO) AKADEMIK PADA MAHASISWA S1 ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG***Academic Fear of Missing Out (FoMO) in Bachelor of Nursing students at Muhammadiyah University Semarang***Fifi Nurhidayatun, Rindi Nurul Mujaoroah*, Rita Setyo Winarsih, Yasa Tri Wicaksono, Nika Triana, Aziza Tunnida Febrianti***Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia***Korespondensi: rindinurul@gmail.com***INFO ARTIKEL**

Riwayat Artikel:

Diterima: 18 Desember 2024

Revisi: 2 Februari 2025

Disetujui: 8 Februari 2025

Kata Kunci:

Akademik;

Mahasiswa;

Takut.

ABSTRAK

Latar Belakang: FoMO (*Fear of Missing Out*) akademik merupakan ketakutan untuk melewatkan informasi akademik terbaru dan merasa tidak nyaman jika tidak ikut berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan oleh orang lain di lingkungan akademik. Mahasiswa yang mengalami FoMO akademik cenderung membandingkan pencapaian mereka dan akan merasa cemas ketika tertinggal dengan pencapaian akademik orang lain.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran FoMO (*Fear of Missing Out*) akademik mahasiswa keperawatan.

Desain: Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 37 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner *Fear of Missing Out scale*. Analisis data penelitian ini adalah analisis univariat. **Hasil:** Sebagian besar responden mengalami FoMO akademik tingkat sedang (62,2%), pada jenis kelamin perempuan (81,1%), usia 19-20 tahun (27,0%), dan semester 5 (48,6%), serta lama penggunaan sosial media lebih dari 5 jam (45,9%). **Kesimpulan:** Sebagian besar mahasiswa mengalami FoMO akademik tingkat sedang, oleh karena itu perlu adanya edukasi dan konseling bagi mahasiswa terkait FoMo.

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 18 December 2024

Revised: 2 February 2025

Accepted: 8 February 2025

Key Words:

Academic;

Fear;

Student.

ABSTRACT

Background: Academic FoMO (Fear of Missing Out) is the fear of missing out on the latest academic information and feeling uncomfortable if you do not participate in activities carried out by others in the academic environment. Students who experience academic FoMO tend to compare their achievements and will feel anxious when left behind by the academic achievements of others. **Objective:** This study aims to determine the description of academic FoMO (Fear of Missing Out) of nursing students. **Design:** This type of research is quantitative descriptive research. The population in this study were undergraduate nursing students at the University of Muhammadiyah Semarang. The sampling technique used was purposive sampling, with a sample size of 37 students. The instrument used was the Fear of Missing Out scale questionnaire. The data analysis of this study was univariate analysis. **Results:** Most respondents experienced moderate academic FoMO (62.2%), female gender (81.1%), age 19-20 years (27.0%), and semester 5 (48.6%), and the duration of social media use was more than 5 hours (45.9%). **Conclusion:** Most students experience moderate levels of academic FoMO, therefore there is a need for education and counseling for students regarding FoMo.

LATAR BELAKANG

Kemajuan teknologi sejalan dengan perkembangan masyarakat yang membutuhkan instrumen sebagai sarana komunikasi. Media sosial merupakan perkembangan terbaru dalam bidang komunikasi (Mahendra, 2017). Masyarakat kini memiliki cara lain untuk mendapatkan informasi terkini, yaitu melalui media sosial. Akses informasi kini semakin mudah berkat pertumbuhan media sosial yang semakin meluas dan perkembangan jaringan internet yang semakin pesat. Sebuah smartphone dapat digunakan untuk mengakses semua informasi mengenai kejadian-kejadian terkini. Orang-orang mungkin menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan ponsel pintar mereka, karena kenyamanan dan keragaman informasi yang dapat mereka akses. Seseorang mungkin merasa lebih cenderung membandingkan diri mereka sendiri karena media sosial membuatnya sangat mudah untuk mendapatkan informasi (McGinnis, 2020). Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) telah menjadi isu yang semakin relevan di kalangan mahasiswa, terutama di era digital saat ini. FoMO didefinisikan sebagai kondisi dimana seseorang merasa takut ketika orang lain memperoleh momen atau pengalaman berharga tetapi tidak terlibat langsung di dalamnya, sehingga dapat mengakibatkan keinginan terlibat pada kegiatan yang orang lain lakukan melalui media sosial (Aresti, Lukmantoro, & Ulfa, 2023).

FoMo banyak terjadi dikalangan mahasiswa, karena mahasiswa sering mengakses media sosial dan selalu mengikuti kecenderungan yang ada. Perilaku FoMo biasanya dimotivasi oleh lingkungan sekitar dan disebarkan melalui media sosial, baik itu hal yang positif maupun negative (Clairine, Lestari, & Wiyono, 2023). Mahasiswa sering menghadapi masalah seperti stres akademik karena pengulangan mata kuliah, keterlambatan dalam menyelesaikan studi, bahkan putus kuliah sebanyak 396.260 drop out 2.397 mahasiswa pada 2024. Faktor-faktor seperti kurangnya motivasi, perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda tugas, sehingga perasaan takut tertinggal dari teman yang lain atau FoMO (Maulina, 2024). FoMO dapat dianggap sebagai akibat dari tidak terpenuhinya ketigakebutuhan mendasar tersebut (Christina, Yuniardi, & Prabowo, 2019).

Salah satu bentuk ketidaksehatan mental mahasiswa adalah FoMO. Masalah tidak sehat mental yang dimaksud peneliti disini adalah adanya perasaan cemas, gelisah dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak terlibat di dalamnya. Masalah kesehatan mental tersebut muncul akibat dari sebuah fenomena yang dikenal dengan sebutan FoMO. Individu yang mengalami FoMO akan merasa terasingkan di dunia nyata namun di dunia maya mendapatkan pengakuan (Susanti, Dianto, & Triyono, 2023). Sebuah studi yang dilakukan terhadap mahasiswa untuk menguji adanya hubungan antara FoMO, media sosial dan tiga konstruk motivasi, mendapati hasil bahwa individu yang menggunakan media sosial dalam waktu yang lama akan cenderung membandingkan hidup mereka dengan orang lain (Christina et al., 2019). Seperti yang diketahui bahwa penggunaan media sosial merupakan faktor utama munculnya FoMO. Studi tersebut juga menjelaskan bahwa ketika individu mengikuti aktivitas orang lain, terlebih mereka yang tidak dikenal sama sekali akan mengalami rasa inferioritas atau rendah diri yang lebih berat. Berdasarkan fenomena tersebut, maka perlu dilakukan penelusuran kejadian FoMO pada mahasiswa, khususnya mahasiswa sarjana keperawatan.

TUJUAN

Tujuan utama pada penelitian adalah untuk mengetahui gambaran *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan suatu kondisi atau fenomena yang terjadi pada suatu kelompok subjek tertentu. Terkait dengan penelitian ini peneliti hanya ingin mengetahui bagaimana keadaan variabel itu sendiri tanpa ada pengaruh atau hubungan terhadap variabel lain.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Besarnya sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 37 responden. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Semarang selama pada bulan November 2024.

Instrumen

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner *Fear Of Missing Out Scale* (FoMOs).

Analisa Data

Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat.

HASIL

Hasil analisa univariat pada data 37 responden didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=37)

Karakteristik	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	7	18,9
Perempuan	30	81,1
Usia (tahun)		
17	1	2,7
18	4	10,8
19	10	27
20	10	27
21	9	24,4
22	3	8,1

Semester		
1	6	16,2
3	9	24,3
5	10	48,6
7	4	10,8
Lama Penggunaan Sosial Media (Jam)		
2-3	7	18,9
4-5	13	35,2
>5	17	45,9

Pada penelitian, diperoleh total sampel 37 responden. Tabel 1 menggambarkan responden memiliki rentang usia 17 - 22 tahun. Hasil analisis dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin memiliki proporsi yang berbeda, yaitu 7 responden berjenis kelamin laki - laki (18,9%) dan 30 responden berjenis kelamin perempuan (81,1%) dan mayoritas responden mahasiswa semester 5 (48,6%). Sementara itu mayoritas responden menggunakan sosial media lebih dari 5 jam yaitu 17 mahasiswa (45,9%).

Tabel 2. Gambaran FoMO Akademik Mahasiswa Keperawatan (n=37)

Kategori FoMo	f	%
Rendah	11	29,7
Sedang	23	62,2
Tinggi	3	8,1
Total	37	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang mengalami FoMO akademik sedang, dengan 23 mahasiswa, atau sekitar 62,2% dari total yang disurvei. Untuk sementara, jumlah 11 siswa mengalami FoMO tingkat rendah dengan persentase 29,7% dan tingkat tinggi dengan persentase sekitar 8,1%.

PEMBAHASAN

1. Gambaran FoMO Akademik Mahasiswa Keperawatan Berdasarkan Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki. Penelitian terbaru mengindikasikan bahwa gender mempengaruhi pengalaman dan intensitas FoMO akademik. Selama pandemi COVID-19, studi pada mahasiswa Tiongkok menemukan bahwa perempuan melaporkan FoMO akademik lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sebagian karena penggunaan media sosial dan kecenderungan perbandingan sosial yang lebih besar (Hu, Zhu, Li, Liu, & Fu, 2023). Perempuan sering memiliki efikasi diri yang lebih rendah di bidang sains, teknologi, teknik dan matematika sehingga dapat meningkatkan kecemasan dan FoMO dalam lingkungan akademis. Kesenjangan gender dalam mekanisme penanggulangan dan ekspektasi sosial juga memperburuk pengalaman FoMO pada perempuan. Secara keseluruhan, perbedaan gender memiliki peran signifikan dalam pengalaman FoMO akademik, dengan perempuan

menunjukkan tingkat kecemasan dan ketidaknyamanan yang lebih tinggi terkait peluang dan pencapaian akademik (Wang, Miao, Jia, & Lai, 2023).

b. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki usia 19 dan 20 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia 20 tahun memiliki tingkat FoMO akademik lebih tinggi dibanding kelompok usia yang lain. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang lebih muda, terutama remaja dan dewasa muda, cenderung melaporkan FoMO yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa yang lebih tua. Ini karena pentingnya interaksi sebaya dan validasi sosial pada usia muda. Sebuah penelitian di *Harvard Medical School* menemukan bahwa siswa yang lebih muda lebih rentan terhadap stres akademik, yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Studi ini menyoroti bahwa mahasiswa tahun pertama melaporkan tingkat stres tertinggi karena ekspektasi akademis, beban kerja, dan transisi ke kehidupan kampus (Younghans, 2018).

c. Semester

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden sedang menjalani pendidikan semester 5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semester 5 memiliki tingkat FoMO akademik yang tinggi dibandingkan dengan semester di bawahnya. Meningkatnya FoMO dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan ketidakpuasan mahasiswa. Kesejahteraan mental orang dapat terganggu jika mereka berusaha untuk tetap terlibat dalam berbagai aktivitas atau acara karena takut ketinggalan. Mahasiswa yang merasa harus terlibat dalam semua hal mungkin mengalami kesulitan untuk fokus pada studi mereka (Maza & Aprianty, 2022).

d. Lama Penggunaan Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial selama lebih dari 5 jam dalam sehari. Meningkatnya dalam menggunakan media sosial di kalangan muda juga berkontribusi terhadap tingginya FoMO, karena mereka terus-menerus membandingkan diri dengan teman sebaya, yang meningkatkan kecemasan dan stres terkait ketinggalan acara penting (Liu, Liu, Zhou, & Wan, 2023).

2. Gambaran FoMO (Fear of Missing Out) Akademik Mahasiswa Keperawatan Berdasarkan Aspek FoMO

a. Aspek Ketakutan dan Kekhawatiran Kehilangan Momen Berharga Individu

Ketakutan kehilangan momen berharga seringkali dikaitkan dengan kekhawatiran bahwa mereka akan kehilangan kesempatan untuk membangun atau memperkuat hubungan sosial mereka. Mahasiswa takut melewatkan momen penting akan membuat mereka merasa kurang diterima atau dihargai oleh teman-teman mereka. Ini dapat meningkatkan perasaan FoMO karena orang merasa perlu terlibat dalam peristiwa penting untuk membuktikan kemampuan atau keunggulan mereka dalam lingkungan mereka. Mahasiswa dapat menunjukkan keahlian, dedikasi, dan prestasi mereka, yang sangat penting untuk membentuk citra profesional yang kuat di mata perekrut dan komunitas profesional. Pertanyaan nomor 10 memiliki nilai mean paling rendah dalam hal ini, karena saya terus mengamati pekerjaan teman-teman saya dalam kegiatan akademik selama liburan. Ini menunjukkan rasa terima kasih mereka. Mahasiswa takut melewatkan momen penting akan membuat mereka merasa

kurang diterima atau dihargai oleh teman-teman mereka. Ini dapat meningkatkan perasaan FoMO karena orang merasa perlu terlibat dalam peristiwa penting untuk membuktikan kemampuan atau keunggulan mereka dalam lingkungan mereka. Mahasiswa dapat menunjukkan keahlian, dedikasi, dan prestasi mereka, yang sangat penting untuk membentuk citra profesional yang kuat di mata perekrut dan komunitas profesional. Pertanyaan nomor 10 memiliki nilai mean paling rendah dalam hal ini, karena saya terus mengamati pekerjaan teman-teman saya dalam kegiatan akademik selama liburan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka menghargai pendidikan dan ingin memastikan bahwa mereka tetap berada di jalur yang tepat untuk mencapai tujuan akademik mereka.

b. Aspek ketakutan dan kekhawatiran melewatkan momen penting pada kelompok lain

Ketakutan dan kekhawatiran dapat mendorong seseorang untuk terus mengamati apa yang sedang dilakukan oleh kelompok tertentu karena mereka melewatkan momen penting di kelompok lain. Mereka percaya bahwa mengikuti kegiatan atau peristiwa yang dialami oleh kelompok lain di lingkungan mereka adalah cara untuk memenuhi kebutuhan akan penerimaan sosial dan rasa memiliki. Aspek ini berkaitan dengan kebutuhan setiap orang akan otonomi, juga dikenal sebagai otonomi, atau kebutuhan untuk memiliki kendali dan kebebasan atas cara mereka menjalani hidup mereka. Pertanyaan nomor 1 memiliki nilai mean paling rendah pada aspek ini. Saya khawatir bahwa orang lain memiliki pengalaman belajar yang lebih memuaskan daripada saya. Studi menemukan bahwa memahami pengalaman belajar orang lain dapat sangat bermanfaat bagi siswa karena dapat membantu mereka menghindari ketertinggalan akademik (Westhoff, Koele, & van de Groep, 2020).

c. Aspek keinginan untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain

Dalam hal ini, orang dimotivasi untuk terus mengamati dan mengamati apa yang dilakukan orang lain. Untuk menghindari merasa terlewatkan atau tersingkirkan dari lingkungan sosial mereka, mereka merasa perlu terlibat dengan aktivitas orang lain. Ketika kebutuhan akan keterkaitan tidak terpenuhi, individu akan merasa kurang terhubung atau diakui dalam lingkungan sosial mereka. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa berbicara dengan teman sebaya sangat penting untuk memahami materi pelajaran. Dalam diskusi ini, siswa dipaksa untuk mengartikulasikan apa yang mereka ketahui, menemukan celah dalam pengetahuan mereka, dan berinteraksi untuk mendapatkan informasi baru.

Pada bagian ini, pertanyaan nomor 6 memiliki nilai mean paling rendah. (Saya kadang-kadang bertanya-tanya apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mempelajari apa yang sedang dipelajari teman saya). Ini harus ditingkatkan. Mengikuti pelajaran yang diajarkan oleh teman-teman dapat sangat membantu mengurangi ketertinggalan akademik. Dalam salah satu penelitian, berbicara dengan teman sekelas sangat penting untuk memahami pelajaran. Untuk memperoleh pengetahuan baru, siswa diharuskan untuk mengartikulasikan apa yang mereka ketahui, menemukan celah dalam pengetahuan mereka, dan berinteraksi satu sama lain (Tullis & Goldstone, 2020).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang mengalami tingkat FoMO akademik pada

tingkat sedang, dengan mayoritas responden adalah perempuan, berusia 19-20 tahun, dan berada di semester 5. Mahasiswa dengan FoMO pada tingkat rendah cenderung dapat mengontrol diri meskipun membandingkan pencapaian, sedangkan mereka yang memiliki FoMO tingkat tinggi menunjukkan obsesi yang kuat terhadap pencapaian dan cenderung mengalami kecemasan. Oleh karena itu, diperlukan adanya edukasi dan konseling untuk mahasiswa mengenai FoMO guna mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Jurnal Interaksi Online*, 11(3), 272-284.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Clairine, A., Lestari, E. I. D., & Wiyono, E. N. (2023). Pengaruh Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Perilaku Mahasiswa Sebagai Pengguna Media Sosial Di Wilayah Universitas Jember. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 127-139. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v1i4.1674>
- Hu, Z., Zhu, Y., Li, J., Liu, J., & Fu, M. (2023). The COVID-19 related stress and social network addiction among Chinese college students: A moderated mediation model. *PLoS ONE*, 18(8), 1-20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290577>
- Liu, X., Liu, T., Zhou, Z., & Wan, F. (2023). The effect of fear of missing out on mental health: differences in different solitude behaviors. *BMC Psychology*, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01184-5>
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial Remaja dalam Instagram (Sebuah Perspektif Komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(1), 151-160. <https://doi.org/10.22441/visikom.v16i1.1649>
- Maulina, L. (2024). *Gambaran FoMO (Fear of Missing Out) Akademik Mahasiswa Keperawatan (Universitas Diponegoro)*. Universitas Diponegoro. Retrieved from <https://eprints2.undip.ac.id/id/eprint/24221/>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148-157. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out (Tepat Mengambil Keputusan di Dunia Yang Menyajikan Banyak Pilihan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Susanti, M., Dianto, M., & Triyono. (2023). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13341-13346. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8514>

- Tullis, J. G., & Goldstone, R. L. (2020). Why does peer instruction benefit student learning? *Cognitive Research: Principles and Implications*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s41235-020-00218-5>
- Wang, H., Miao, P., Jia, H., & Lai, K. (2023). The Dark Side of Upward Social Comparison for Social Media Users: An Investigation of Fear of Missing Out and Digital Hoarding Behavior. *Social Media and Society*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/20563051221150420>
- Westhoff, B., Koele, I. J., & van de Groep, I. H. (2020). Social Learning and the Brain: How Do We Learn From and About Other People? *Frontiers for Young Minds*, 8(8), 1-9. <https://doi.org/10.3389/frym.2020.00095>
- Younghans, J. (2018, September 10). College Stress | Harvard Medical School. Retrieved November 11, 2024, from <https://hms.harvard.edu/news/college-stress> website: <https://hms.harvard.edu/news/college-stress>

