Jurnal The Source, Vol.8, No.1, Juni 2026 : 30-40
e-ISSN 2621-2242

BUDAYA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS DIAN NUSANTARA

[1]Rafi'i Rafi'i, [2]Bintang Nurijadi, [3]Eko Hari Saksono
[1]Ilmu Komunikasi Universitas Dian Nusantara
[2]Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi Profesi Indonesia
[3]Ilmu Komunikasi Universitas Sahid
Email : dr.rafii@dosen.undira.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan media sosial telah memengaruhi pola komunikasi dan gaya hidup mahasiswa, termasuk munculnya budaya *Fear of Missing Out* (FOMO). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis budaya FOMO pada mahasiswa Universitas Dian Nusantara serta dampaknya terhadap kehidupan sosial dan akademik. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO dipengaruhi oleh kebutuhan akan pengakuan sosial, tekanan lingkungan digital, dan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk terus terhubung dengan media sosial agar tidak tertinggal informasi maupun tren yang sedang berkembang. Dampak yang muncul meliputi menurunnya fokus belajar, gangguan pola tidur, kecemasan sosial, serta ketergantungan terhadap validasi digital. Penelitian ini menyimpulkan bahwa FOMO telah menjadi bagian dari budaya komunikasi digital mahasiswa sehingga diperlukan literasi digital dan penggunaan media sosial secara bijak.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, media sosial, mahasiswa, budaya digital

ABSTRACT

The development of social media has influenced students' communication patterns and lifestyles, including the emergence of the *Fear of Missing Out* (FOMO) culture. This study aims to analyze the culture of FOMO among students at Universitas Dian Nusantara and its impacts on their social and academic lives. This research employed a descriptive qualitative method through observation, in-depth interviews, and documentation. The findings show that FOMO is influenced by the need for social recognition, digital peer pressure, and high social media usage intensity. These conditions encourage students to stay constantly connected to social media in order to avoid missing information and viral trends. The impacts include decreased academic focus, sleep disturbances, social anxiety, and dependence on digital validation. This study concludes that FOMO has become part of students' digital communication culture, making digital literacy and wise social media use increasingly important.

Keywords: *Fear of Missing Out*, social media, university students, digital culture

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah memberikan pengaruh besar terhadap perubahan pola kehidupan masyarakat. Internet dan media sosial kini menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari, khususnya pada kalangan generasi muda seperti mahasiswa. Kehadiran media sosial memberikan kemudahan bagi individu untuk berinteraksi tanpa batas ruang dan waktu serta memperoleh informasi secara cepat dan instan. Kondisi tersebut menyebabkan media sosial berkembang menjadi ruang sosial baru yang memengaruhi pola komunikasi, perilaku sosial, serta gaya hidup masyarakat modern.

Mahasiswa merupakan kelompok sosial yang memiliki tingkat penggunaan media sosial cukup tinggi. Platform seperti Instagram, TikTok, dan media sosial lain digunakan mahasiswa untuk memperoleh hiburan, mencari informasi, membangun relasi sosial, hingga menampilkan aktivitas pribadi di ruang digital. Media sosial saat ini tidak lagi sekadar menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menjadi media aktualisasi diri dan pembentukan identitas sosial.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial kemudian memunculkan fenomena sosial baru yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FOMO). Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FOMO sebagai kondisi psikologis berupa rasa khawatir ketika individu merasa tertinggal pengalaman penting yang sedang dialami orang lain sehingga muncul dorongan untuk terus terhubung melalui media digital. Individu yang mengalami FOMO cenderung memiliki kebutuhan tinggi untuk mengetahui aktivitas orang lain agar tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya.

Fenomena FOMO semakin terlihat pada kehidupan mahasiswa modern. Mahasiswa memiliki kecenderungan untuk terus memantau media sosial guna mengikuti perkembangan tren, aktivitas teman, maupun isu yang sedang viral. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa sulit melepaskan diri dari media sosial karena adanya kekhawatiran tertinggal informasi atau dianggap tidak relevan dalam lingkungan sosialnya.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Dian Nusantara, sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan membuka media sosial sejak bangun tidur hingga menjelang tidur malam. Media sosial menjadi bagian dari rutinitas harian mahasiswa, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Beberapa mahasiswa mengaku merasa gelisah ketika tidak membuka media sosial dalam waktu tertentu karena takut tertinggal informasi terbaru maupun topik pembicaraan yang sedang ramai diperbincangkan.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa FOMO tidak

lagi hanya menjadi kondisi psikologis individual, tetapi telah berkembang menjadi budaya komunikasi digital di kalangan mahasiswa. Media sosial membentuk pola interaksi sosial baru yang menempatkan eksistensi digital sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa merasa perlu untuk terus aktif di media sosial agar tetap memperoleh pengakuan dan penerimaan sosial dari lingkungannya.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa FOMO memiliki hubungan erat dengan kecanduan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa. Afifah dan Tjie (2024) menjelaskan bahwa tingkat FOMO yang tinggi memiliki hubungan positif terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Oktorika, Pratikto, dan Suhadianto (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat FOMO tinggi cenderung mengalami kecemasan sosial serta ketergantungan terhadap validasi digital.

Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas FOMO dari aspek psikologis dan belum secara mendalam membahas FOMO sebagai budaya komunikasi digital di lingkungan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memahami bagaimana budaya *Fear of Missing Out* terbentuk pada mahasiswa Universitas Dian Nusantara serta dampaknya terhadap kehidupan sosial dan akademik mahasiswa.

TINJAUAN PUSTAKA

Fear of Missing Out (FOMO)

Fear of Missing Out atau FOMO pertama kali diperkenalkan oleh Przybylski et al. (2013) sebagai kondisi psikologis berupa kecemasan ketika individu merasa tertinggal pengalaman penting yang sedang dialami orang lain. Kondisi tersebut mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial melalui media digital agar tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya.

Przybylski et al. (2013) menjelaskan bahwa FOMO berkaitan dengan kebutuhan dasar individu untuk memperoleh keterhubungan sosial. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu akan mencari pemenuhan melalui media sosial dengan cara terus mengikuti aktivitas orang lain.

Abel, Buff, dan Burr (2016) menyatakan bahwa media sosial memiliki pengaruh besar terhadap munculnya FOMO karena platform digital memungkinkan pengguna melihat aktivitas orang lain secara real time. Hal tersebut memicu munculnya perbandingan sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu. Lebih dari hal tersebut bahkan langsung bisa berdampak pada tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari yang sulit dilepaskan.

Media Sosial dan Budaya Digital

Media sosial merupakan platform berbasis internet yang memungkinkan pengguna

menciptakan, membagikan, dan bertukar informasi secara cepat. Kehadiran media sosial membentuk budaya komunikasi baru yang bersifat interaktif, terbuka, dan fleksibel.

Menurut Nasrullah (2017), media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi ruang budaya digital yang membentuk perilaku sosial masyarakat. Dalam budaya digital, individu cenderung membangun identitas sosial melalui aktivitas online yang mereka tampilkan di media sosial.

Perdapat Rafi'i (2021) memandang budaya sebagai representasi nilai sosial dan identitas masyarakat yang tercermin melalui tradisi, praktik sosial, dan simbol budaya yang terus dipertahankan dalam kehidupan komunitas.

Mahasiswa sebagai generasi digital memiliki keterikatan tinggi terhadap media sosial. Aktivitas seperti mengunggah foto, membuat konten, mengikuti tren viral, dan memantau kehidupan orang lain menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa modern.

Mahasiswa dan Perilaku Digital

Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang memiliki tingkat penggunaan internet tinggi. Kehidupan sosial dan akademik mahasiswa saat ini sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital.

Rahardjo dan Soetjiningsih (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat penggunaan media sosial tinggi cenderung mengalami ketergantungan digital dan kesulitan mengontrol waktu penggunaan internet. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa lebih rentan mengalami kecemasan sosial dan tekanan psikologis akibat penggunaan media sosial secara berlebihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami fenomena sosial secara mendalam berdasarkan pengalaman, perilaku, dan pandangan informan terhadap objek yang diteliti. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah dengan peneliti sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan data.

Penelitian dilakukan pada mahasiswa Universitas Dian Nusantara. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada tingginya penggunaan media sosial pada kalangan mahasiswa dalam aktivitas sehari-hari.

Teknik pemilihan informan menggunakan purposive sampling. Yusuf (2021) menjelaskan bahwa purposive sampling merupakan teknik penentuan informan berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan kebutuhan penelitian. Adapun kriteria informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif berusia 18–24 tahun dan

menggunakan media sosial lebih dari empat jam setiap hari.

Informan penelitian terdiri atas Hani Pransisca, Amanda, Fajar, Agus, dan Eta Fitri sebagai mahasiswa aktif Universitas Dian Nusantara yang menggunakan media sosial secara intensif dalam kehidupan sehari-hari.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Menurut Moleong (2018), observasi dilakukan untuk memahami perilaku dan aktivitas subjek penelitian secara langsung di lingkungan sosialnya. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk melihat pola penggunaan media sosial mahasiswa dalam aktivitas sehari-hari.

Wawancara mendalam dilakukan untuk memperoleh informasi terkait pengalaman mahasiswa dalam menggunakan media sosial dan kaitannya dengan budaya *Fear of Missing Out*. Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam dari informan.

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan dokumentasi sebagai data pendukung penelitian. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi hasil observasi dan wawancara terkait aktivitas penggunaan media sosial mahasiswa.

Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2018). Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian data disajikan secara sistematis sebelum ditarik kesimpulan.

Untuk menjaga validitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Moleong (2018) menjelaskan bahwa triangulasi digunakan untuk memeriksa keabsahan data melalui perbandingan berbagai sumber dan teknik pengumpulan data agar hasil penelitian lebih akurat dan terpercaya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Budaya *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Universitas Dian Nusantara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Universitas Dian Nusantara muncul akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari aktivitas mahasiswa, baik untuk memperoleh informasi, mengikuti tren, berkomunikasi, maupun membangun eksistensi sosial di lingkungan digital.

Sebagian besar informan mengaku memiliki kebiasaan membuka media sosial secara berulang dalam waktu singkat.

Aktivitas tersebut dilakukan untuk memastikan bahwa mereka tidak tertinggal informasi terbaru, tren viral, maupun aktivitas sosial teman-teman mereka di media digital.

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Salah satu informan, Hani Pransisca, menjelaskan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-harinya.

> "*Kalau saya belum buka Instagram atau TikTok rasanya seperti ada informasi yang ketinggalan. Kadang baru bangun tidur saja langsung cek media sosial dulu sebelum aktivitas lain. Takut ketinggalan berita atau tren yang lagi ramai.*" (Hani Pransisca, wawancara, 2026).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa media sosial telah menjadi kebutuhan harian mahasiswa. Kebiasaan membuka media sosial sejak bangun tidur menunjukkan adanya ketergantungan terhadap informasi digital. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa memiliki dorongan kuat untuk terus mengetahui perkembangan terbaru agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya.

Fenomena tersebut sesuai dengan pendapat Przybylski et al. (2013) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami FOMO memiliki kecenderungan untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial orang lain melalui media digital. Mahasiswa tidak lagi menggunakan media sosial sekadar sebagai hiburan, tetapi juga sebagai alat untuk mempertahankan keterhubungan sosial. Tidak hanya sebatas itu Rafi'i (2025) memandang media sosial sebagai sarana komunikasi digital yang memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antar pengguna melalui jaringan internet secara luas dan real time.

2. Perbandingan Sosial di Media Digital

Amanda mengaku sering membandingkan kehidupannya dengan apa yang dilihat di media sosial.

> "*Kadang kalau lihat teman-teman upload lagi nongkrong, jalan, atau ikut event tertentu, saya jadi merasa takut ketinggalan juga. Akhirnya sering buka media sosial terus supaya tahu apa yang lagi happening.*" (Amanda, wawancara, 2026).

Pernyataan Amanda menunjukkan bahwa media sosial memunculkan budaya perbandingan sosial di kalangan mahasiswa. Informan merasa perlu mengikuti aktivitas sosial yang dilakukan orang lain agar tetap dianggap relevan dalam lingkungan pertemanannya. Unggahan di media sosial sering kali menjadi standar sosial yang memengaruhi cara mahasiswa menilai dirinya sendiri.

Analisis tersebut menunjukkan bahwa budaya FOMO berkaitan erat dengan kebutuhan akan penerimaan sosial. Mahasiswa cenderung merasa tertinggal ketika melihat aktivitas orang lain yang dianggap lebih menarik atau lebih produktif. Kondisi ini dapat memunculkan kecemasan sosial serta rasa tidak puas terhadap diri sendiri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Abel, Buff, dan Burr (2016) yang menjelaskan bahwa media sosial memungkinkan pengguna melihat kehidupan orang lain secara terus-menerus sehingga memicu munculnya perbandingan sosial dan kecemasan psikologis.

3. Tekanan Sosial dalam Lingkungan Pertemanan

Informan lain bernama Fajar menjelaskan bahwa media sosial memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan sosial mahasiswa karena hampir seluruh aktivitas komunikasi dilakukan secara digital.

> "*Sekarang kalau enggak update media sosial kadang jadi susah nyambung sama teman-teman. Banyak topik obrolan yang asalnya dari TikTok atau Twitter. Jadi mau enggak mau harus tetap update*." (Fajar, wawancara, 2026).

Berdasarkan hasil wawancar a tersebut, terlihat bahwa media sosial telah membentuk budaya komunikasi baru di kalangan mahasiswa. Informasi yang viral di media sosial menjadi bagian dari percakapan sehari-hari sehingga mahasiswa merasa harus terus mengikuti perkembangan tren agar tetap dapat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Analisis penelitian menunjukkan bahwa tekanan sosial digital menjadi salah satu faktor utama munculnya budaya FOMO pada mahasiswa. Mahasiswa merasa takut dianggap tidak mengikuti perkembangan zaman apabila tidak mengetahui tren atau isu yang sedang ramai diperbincangkan.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi perilaku individu, tetapi juga memengaruhi pola komunikasi sosial mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

4. Pengaruh Tren Viral dan Algoritma Media Sosial

Agus menjelaskan bahwa media sosial membuat dirinya merasa harus selalu mengikuti perkembangan tren agar tidak dianggap tertinggal dalam lingkungan pertemanan.

> "*Sekarang apa-apa cepat viral di media sosial. Kalau kita enggak update kadang jadi bingung pas teman-teman ngobrol. Jadi mau enggak mau harus sering buka TikTok atau Instagram*." (Agus, wawancara, 2026).

Selain itu, Agus juga mengungkapkan bahwa penggunaan

media sosial sering kali menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan karena bila sudah asik memainkan media sosial sampai lupa makan. Lebih dari itu, terkadang saat dipanggil sama teman-teman meskipun jaraknya tidak jauh cenderung mengabaikannya dan atau menjawab panggilan tersebut dengan kata-kata singkat semata.

> "*Awalnya cuma niat lihat sebentar, tapi karena kontennya terus muncul jadi enggak sadar sudah lama scrolling.*" (Agus, wawancara, 2026).

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa algoritma media sosial memiliki pengaruh besar terhadap perilaku mahasiswa. Konten yang muncul secara terus-menerus membuat mahasiswa terdorong untuk tetap berada di media sosial dalam waktu lama, meskipun sebenarnya tontonan tersebut bisa diulang dengan memanfaatkan waktu waktu luang lain.

Analisis penelitian menunjukkan bahwa algoritma media sosial memperkuat budaya FOMO melalui penyebaran tren viral yang bergerak sangat cepat. Mahasiswa merasa perlu terus memantau media sosial agar tidak tertinggal informasi terbaru. Kondisi tersebut menyebabkan penggunaan media sosial menjadi sulit dikontrol dan berpotensi menimbulkan kecanduan digital. Ketergantungan digital juga bisa mengalahkan kecanduan merokok lebih-lebih saat bulan puasa.

Fenomena ini memperlihatkan bahwa media sosial dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin sehingga mahasiswa cenderung mengalami penggunaan media sosial secara berlebihan.

5. Dampak Psikologis Fear of Missing Out

Eta Fitri menjelaskan bahwa dirinya sering merasa tertinggal ketika tidak mengetahui tren atau informasi terbaru yang sedang ramai dibicarakan di media sosial.

> "*Kalau enggak tahu tren yang lagi viral rasanya kayak ketinggalan. Kadang jadi cari tahu sendiri supaya pas ngobrol sama teman tetap nyambung.*" (Eta Fitri, wawancara, 2026).

Eta Fitri juga mengaku bahwa media sosial sering memengaruhi kondisi emosionalnya, terutama ketika melihat unggahan orang lain yang dianggap lebih menarik atau lebih produktif.

> "*Kadang kalau lihat orang lain upload kegiatan atau pencapaian mereka, suka muncul rasa minder sama diri sendiri.*" (Eta Fitri, wawancara, 2026).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa budaya FOMO memiliki dampak psikologis terhadap mahasiswa. Informan mengalami rasa cemas dan minder akibat membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain di media sosial.

Analisis penelitian menunjukkan bahwa media sosial menciptakan tekanan psikologis melalui budaya pencitraan digital. Mahasiswa cenderung melihat sisi terbaik kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial sehingga memunculkan rasa kurang percaya diri terhadap diri sendiri.

Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa apabila penggunaan media sosial tidak dikontrol dengan baik. Mahasiswa yang mengalami FOMO cenderung memiliki ketergantungan terhadap validasi sosial dan sulit melepaskan diri dari media digital.

6. Dampak FOMO terhadap Kehidupan Akademik

Budaya *Fear of Missing Out* juga memberikan dampak terhadap aktivitas akademik mahasiswa. Sebagian besar informan mengaku sering kehilangan fokus belajar akibat terlalu lama menggunakan media sosial.

Amanda menjelaskan bahwa penggunaan media sosial sering membuat dirinya lupa waktu belajar.

> "*Kadang niatnya cuma buka sebentar, tapi malah jadi lama main media sosial sampai lupa waktu belajar.*" (Amanda, wawancara, 2026).

Sementara itu, Fajar mengaku bahwa penggunaan media sosial pada malam hari memengaruhi pola tidurnya.

> "*Kalau sudah scrolling TikTok malam-malam suka enggak terasa waktunya, tiba-tiba sudah pagi.*" (Fajar, wawancara, 2026).

Analisis penelitian menunjukkan bahwa budaya FOMO menyebabkan mahasiswa sulit mengontrol waktu penggunaan media sosial. Kondisi tersebut berdampak terhadap produktivitas akademik, menurunnya konsentrasi belajar, serta gangguan pola tidur.

Mahasiswa yang terlalu sering menggunakan media sosial cenderung mengalami distraksi digital sehingga sulit fokus pada aktivitas akademik. Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat menyebabkan kelelahan mental dan penurunan kualitas istirahat.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa budaya *Fear of Missing Out* telah menjadi bagian dari gaya hidup digital mahasiswa modern yang memengaruhi kehidupan sosial, psikologis, dan akademik mereka secara bersamaan.

KESIMPULAN

Budaya *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Universitas Dian Nusantara muncul sebagai dampak perkembangan media sosial yang semakin masif dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial telah berkembang menjadi bagian dari budaya komunikasi digital mahasiswa modern yang digunakan untuk memperoleh

informasi, membangun relasi sosial, dan mempertahankan eksistensi diri.

Budaya FOMO dipengaruhi oleh kebutuhan akan pengakuan sosial, tekanan lingkungan pertemanan digital, paparan tren viral, serta tingginya intensitas penggunaan smartphone. Kondisi tersebut membuat mahasiswa memiliki dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya.

Dampak budaya FOMO tidak hanya berkaitan dengan kecanduan media sosial, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan akademik mahasiswa, seperti menurunnya fokus belajar, gangguan pola tidur, kecemasan sosial, dan ketergantungan terhadap validasi digital.

Oleh karena itu, diperlukan peningkatan literasi digital serta kesadaran penggunaan media sosial secara sehat agar mahasiswa mampu memanfaatkan media sosial secara lebih bijaksana, produktif, dan tidak terjebak dalam tekanan sosial digital yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment*. Journal of Business & Economics Research, 14(1), 33–44.

Afifah, A., & Tjie, L. T. (2024). *Kontribusi Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*. Jurnal Pendidikan Tambusai, 8(3), 41042–41052.

Jamal Ismail, Reni Novia, Rafi'i., dkk. (2025). *Strategi Cyber Public Relations dalam Mempertahankan Citra Lembaga Negara (Studi Pada Akun Instagram MPR)*. Dialektika Komunika:Jurnal Kajian Komunikasi Dan Pembangunan Daerah.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. California: Sage Publications.

Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja *Rosdakarya*.

Nasrullah, R. (2017). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosa Rekatama Media.

Oktorika, N., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). *Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial: Bagaimana Peran Dukungan Sosial*?. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 1–12.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational*, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.

Rafi'i., Arief Subhan & Jamalullail. (2021). *The Meaning of Sapi Sonok Culture for Madura Community*. International Journal Of Prgoressive Science And Technologies.

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(3), 460–465.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Yusuf, M. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.