

Hubungan Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Deztron Indonesia Tahun 2026

Tri Riwayati Ningsih¹, Halimatussakdiyah Lubis²

¹ Program Studi Remunerasi / Sertifikasi, UIN Raden Intan Lampung

² Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Deztron Indonesia

e-mail: tiriwayatiningsih@radenintan.ac.id¹, hal1matussak.diyah.lubis@gmail.com²

Abstrak

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan kecemasan tertinggal dari pengalaman atau informasi yang dialami orang lain, terutama dipicu oleh penggunaan media sosial yang intensif pada mahasiswa. Kondisi ini diduga berkontribusi terhadap menurunnya kesehatan mental mahasiswa dalam bentuk kecemasan, stres, dan gejala depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara FOMO dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Deztron Indonesia tahun 2026. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret–Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Deztron Indonesia, dengan sampel sebanyak 35 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Fear of Missing Out Scale (FoMOs) dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara FOMO dengan kesehatan mental pada mahasiswa ($p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi tingkat FOMO maka semakin besar risiko gangguan kesehatan mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa FOMO merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental pada mahasiswa sehingga diperlukan edukasi literasi digital dan layanan konseling sebagai upaya promotif dan preventif.

Kata Kunci: Fear Of Missing Out, Kesehatan Mental, Mahasiswa

Abstract

Fear of Missing Out (FOMO) is the anxiety of being left behind from experiences or information enjoyed by others, largely triggered by intensive social media use among university students. This condition is suspected to contribute to a decline in students' mental health in the form of anxiety, stress, and depressive symptoms. This study aims to determine the relationship between FOMO and mental health among students at Universitas Deztron Indonesia in 2026. This research used a quantitative method with a correlational analytic design and a cross-sectional approach. The study was conducted from March to May 2026. The population consisted of all active students at Universitas Deztron Indonesia, with a sample of 35 respondents selected through purposive sampling. The research instruments used were the Fear of Missing Out Scale (FoMOs) and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42), both of which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed univariately and bivariately using the Spearman Rank correlation

test. The results showed a significant relationship between FOMO and mental health among students ($p < 0.05$), indicating that the higher the level of FOMO, the greater the risk of mental health problems. This study concludes that FOMO is one of the contributing factors to mental health problems among students, so digital literacy education and counseling services are needed as promotive and preventive efforts.

Keywords: *Fear Of Missing Out, Mental Health, College Students*

PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah pola interaksi sosial generasi muda, termasuk mahasiswa, melalui penggunaan media sosial yang semakin intensif. Salah satu dampak psikologis yang muncul akibat tingginya keterpaparan media sosial adalah Fear of Missing Out (FOMO), yaitu kekhawatiran atau kecemasan seseorang ketika merasa tertinggal dari pengalaman, informasi, atau interaksi sosial yang sedang dinikmati orang lain. Fenomena ini menjadi perhatian global karena berkaitan erat dengan menurunnya kualitas kesehatan mental pada kelompok usia remaja dan dewasa muda.

Berdasarkan hasil analisis Global Burden of Disease Study 2021, prevalensi titik (point prevalence) gangguan mental secara global pada tahun 2021 tercatat sebesar 15,2% pada kelompok remaja dan 16,1% pada kelompok dewasa muda, dengan gangguan kecemasan sebagai kondisi yang paling umum ditemukan, serta menjadi penyebab utama beban penyakit (Years Lived with Disability dan Disability-Adjusted Life Years) pada kelompok usia tersebut.

Laporan Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) juga menegaskan bahwa kesehatan mental generasi muda di berbagai negara terus memburuk, ditandai dengan meningkatnya angka depresi, kecemasan, dan distres psikologis. OECD mengidentifikasi digitalisasi dan penggunaan media sosial sebagai salah satu faktor pendorong utama tren penurunan ini, di samping faktor kecemasan terhadap masa depan, tekanan akademik, dan ketimpangan sosial ekonomi. Di sejumlah negara, angka rawat inap akibat tindakan menyakiti diri pada remaja perempuan bahkan meningkat hingga 29% antara tahun 2015 dan 2023, yang menggambarkan besarnya skala permasalahan kesehatan mental pada generasi muda saat ini.

Fenomena Nasional (Indonesia)

Di Indonesia, isu kesehatan mental remaja dan dewasa muda juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan RI mencatat bahwa prevalensi depresi secara nasional sebesar 1,4%, dengan prevalensi tertinggi terdapat pada kelompok usia muda 15–24 tahun, yaitu sebesar 2%, dan kelompok perempuan dilaporkan mengalami depresi lebih banyak dibandingkan laki-laki.

Hasil Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang merupakan survei nasional pertama mengenai kesehatan mental remaja di Indonesia menemukan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia usia 10–17 tahun memiliki masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Lebih lanjut, hanya 2,6% dari remaja yang mengalami masalah kesehatan mental yang benar-benar mengakses layanan kesehatan mental atau konseling, sehingga menunjukkan adanya kesenjangan besar antara kebutuhan dan pemanfaatan layanan kesehatan mental di Indonesia. Data lain menunjukkan bahwa lebih dari 31 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental, dengan 19 juta di antaranya mengalami gangguan emosional dan 12 juta menderita depresi, yang menegaskan urgensi penanganan kesehatan mental sejak usia remaja dan dewasa muda, termasuk pada populasi mahasiswa.

Tingginya angka pengguna internet dan media sosial di Indonesia turut memperbesar risiko terjadinya FOMO di kalangan mahasiswa. Berbagai penelitian pada mahasiswa pengguna media sosial di Indonesia secara konsisten melaporkan adanya hubungan antara FOMO dengan berbagai indikator kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, rendahnya kesejahteraan psikologis, hingga kecenderungan kecanduan media sosial dan nomofobia.

Fenomena Provinsi

Pada tingkat provinsi, data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara menunjukkan bahwa kasus gangguan kesehatan jiwa, termasuk gangguan mental emosional pada kelompok usia remaja dan dewasa muda, masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus. Tingginya jumlah mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di wilayah perkotaan Sumatera Utara, disertai dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada populasi usia produktif, menjadi faktor risiko yang memperbesar kemungkinan terjadinya FOMO dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa di provinsi ini. Keterbatasan data spesifik mengenai prevalensi FOMO pada tingkat provinsi menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut pada populasi mahasiswa di wilayah tersebut.

Fenomena Kabupaten/Kota

Pada tingkat kota, data Dinas Kesehatan Kota tempat penelitian dilaksanakan mencatat adanya peningkatan jumlah kunjungan layanan kesehatan jiwa di fasilitas kesehatan tingkat pertama (Puskesmas) pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa muda, yang sebagian besar berkaitan dengan keluhan kecemasan, stres, dan gangguan tidur. Kondisi ini sejalan dengan meningkatnya intensitas penggunaan gawai dan media sosial pada kelompok usia tersebut, termasuk mahasiswa yang berdomisili dan menempuh pendidikan di wilayah kota tersebut. Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang dijalankan oleh Puskesmas setempat juga masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan akses, sarana dan prasarana, kurangnya konselor sebaya, serta keterbatasan promosi kesehatan mental remaja, sehingga upaya deteksi dini masalah kesehatan mental pada mahasiswa belum berjalan optimal.

Permasalahan Spesifik Lokasi Penelitian

Universitas Deztron Indonesia merupakan salah satu perguruan tinggi dengan jumlah mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk kepentingan akademik maupun nonakademik. Hasil pengamatan awal dan wawancara singkat terhadap sejumlah mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengaku merasa cemas atau gelisah ketika tidak mengetahui informasi terbaru, tren, atau aktivitas teman sebayanya di media sosial, serta merasa perlu untuk terus memeriksa gawai meskipun sedang mengikuti perkuliahan. Sebagian mahasiswa juga melaporkan mengalami gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, serta perasaan cemas dan tidak puas terhadap kehidupannya sendiri setelah membandingkan diri dengan unggahan orang lain di media sosial. Fenomena ini menunjukkan adanya indikasi keterkaitan antara perilaku FOMO dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa di Universitas Deztron Indonesia, namun belum pernah diteliti secara empiris pada populasi tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara kedua variabel ini secara lebih mendalam.

Teori yang Mendukung Variabel Penelitian

Fear of Missing Out (FOMO) didefinisikan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) sebagai suatu kecemasan yang meluas (pervasive apprehension) bahwa orang lain mungkin sedang mendapatkan pengalaman yang menyenangkan atau berharga, sementara individu yang bersangkutan tidak hadir atau tidak terlibat dalam pengalaman tersebut, sehingga muncul keinginan kuat untuk terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan orang lain.

FOMO dijelaskan melalui kerangka Self-Determination Theory (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan, di mana FOMO muncul ketika kebutuhan psikologis dasar individu, yaitu kompetensi (competence), otonomi (autonomy), dan keterhubungan (relatedness), tidak terpenuhi secara memadai dalam kehidupan nyata, sehingga individu berusaha memenuhi kebutuhan tersebut melalui keterhubungan terus-menerus dengan media sosial.

Kesehatan mental menurut World Health Organization (WHO) merupakan suatu keadaan sejahtera yang memungkinkan individu mampu mengatasi tekanan hidup yang wajar, menyadari potensi dirinya, dapat belajar dan bekerja dengan baik, serta dapat berkontribusi terhadap lingkungan dan komunitasnya. Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa umumnya ditandai dengan munculnya gejala kecemasan (anxiety), depresi (depression), dan stres (stress) yang dapat diukur menggunakan instrumen baku seperti Depression Anxiety Stress Scale (DASS).

Secara teoritis, hubungan antara FOMO dan kesehatan mental dapat dijelaskan melalui mekanisme perbandingan sosial (social comparison) dan kecemasan eksistensial yang timbul akibat penggunaan media sosial. Ketika individu dengan tingkat FOMO tinggi terus-menerus membandingkan pengalaman dirinya dengan unggahan orang lain di media sosial, maka akan timbul perasaan tertinggal, rendah diri, dan kecemasan yang berkelanjutan, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental secara keseluruhan. Przybylski et al. (2013) serta sejumlah peneliti selanjutnya menemukan bahwa FOMO berhubungan dengan rendahnya kepuasan hidup, meningkatnya gejala kecemasan dan depresi, gangguan tidur, serta rendahnya mood individu, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa muda yang aktif menggunakan media sosial.

Penelitian Terdahulu (State of the Art)

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dan kesehatan mental pada mahasiswa maupun generasi muda secara umum dirangkum pada tabel berikut.

Tabel 1. Ringkasan Penelitian Terdahulu (State of the Art)

Peneliti & Tahun	Judul	Metode	Hasil Utama
Rizaldi, dkk. (2024)	FoMO, kecemasan, depresi, kesepian, dan kepuasan hidup pada mahasiswa	Kuantitatif korelasional	FoMO berhubungan positif dengan kecemasan, depresi, dan kesepian, serta berhubungan negatif dengan kepuasan hidup.
Alfian, I. (2024)	FOMO dan Media Sosial: Dampak Perilaku Konsumtif terhadap Kesehatan Mental dan Keuangan dari Perspektif Islam	Kajian pustaka/kualitatif	FoMO berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, stres, serta kecenderungan penggunaan media sosial yang problematik.

Peneliti & Tahun	Judul	Metode	Hasil Utama
Puspitasari, Kamaludin, Pratama & Azahra (2025)	Pengaruh Fenomena FOMO terhadap Tingkat Kecemasan dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z di Media Sosial	Kuantitatif, kuesioner online	60% responden menyatakan intensitas media sosial berdampak negatif pada kesehatan mental; FoMO berperan meningkatkan kecemasan.
Anum, A. (2023)	Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di UIN Ar-Raniry Banda Aceh	Korelasional, uji Spearman	Terdapat hubungan signifikan antara FoMO dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa pengguna media sosial.
Peneliti pada Jurnal Diversita (2025)	Peran Fear of Missing Out (FoMO) dan Regulasi Emosi untuk Memprediksi Kesejahteraan Psikologis pada Pengguna Media Sosial	Kuantitatif korelasional, product moment	FoMO berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis ($r_{xy} = -0,475$; $p < 0,01$); regulasi emosi berperan sebagai prediktor tambahan.
Penelitian pada FKM UNSRAT (2025)	Hubungan antara FOMO dengan Nomofobia pada Mahasiswa FKM UNSRAT	Korelasional cross sectional, kuesioner NMP-Q & FOMOs, uji Spearman	Terdapat hubungan signifikan antara FoMO dengan nomofobia pada mahasiswa.
Tim peneliti FK Universitas Tarumanagara (2023)	Gambaran Fear of Missing Out Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahun 2022	Deskriptif, kuesioner FoMOs	Tingkat FoMO bervariasi pada mahasiswa kedokteran dan berkaitan dengan tingkat stres akademik.
Hutasuhut & Maulidin (2025)	Kajian terkini mengenai FoMO dan dampaknya pada kesehatan mental generasi muda	Tinjauan literatur	Mengonfirmasi konsistensi temuan bahwa FoMO meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada generasi

Peneliti & Tahun	Judul	Metode	Hasil Utama
			muda pengguna media sosial.
Penelitian pada mahasiswa Generasi Z (Journal of Innovative and Creativity, 2025)	Pengaruh FoMO terhadap Kesejahteraan Psikologis Generasi Z dengan Dukungan Sosial sebagai Moderator	Kuantitatif, survei	FoMO berkontribusi pada peningkatan stres, kecemasan, depresi, rendahnya harga diri; dukungan sosial berperan memoderasi hubungan tersebut.
Sianipar & Kaloeti (2019, dikutip ulang dalam kajian 2023-2024)	Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro	Korelasional	Regulasi diri berhubungan signifikan negatif dengan FoMO pada mahasiswa baru.

Berdasarkan tinjauan terhadap penelitian-penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa FOMO secara konsisten dilaporkan berhubungan dengan berbagai indikator buruknya kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, stres, kesepian, rendahnya kepuasan hidup, dan rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dan generasi muda pengguna media sosial. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks dan lokasi yang berbeda, serta belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan FOMO dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Deztron Indonesia. Hal ini menjadi dasar urgensi (novelty) penelitian ini untuk mengisi kekosongan tersebut dengan konteks populasi dan lokasi yang spesifik.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Deztron Indonesia tahun 2026.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional menggunakan pendekatan cross sectional, yaitu pengukuran variabel independen (FOMO) dan variabel dependen (kesehatan mental) dilakukan pada satu waktu yang sama untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Deztron Indonesia. Waktu penelitian dilaksanakan selama tiga bulan, yaitu pada bulan Maret sampai dengan Mei tahun 2026, terhitung mulai dari penyusunan proposal, pengumpulan data, hingga pengolahan dan analisis data.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Deztron Indonesia yang memenuhi kriteria penelitian. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang, yang ditentukan berdasarkan pertimbangan keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya penelitian, serta disesuaikan dengan karakteristik populasi yang diteliti.

Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti, sehingga sampel yang terpilih benar-benar representatif dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa aktif Universitas Deztron Indonesia; (2) memiliki dan aktif menggunakan minimal satu platform media sosial; (3) bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan (informed consent); (4) hadir pada saat pengambilan data.

Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa yang sedang mengalami gangguan jiwa berat dan/atau dalam pengobatan psikiatri aktif; (2) mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap; (3) mahasiswa yang menyatakan mengundurkan diri sebagai responden pada saat penelitian berlangsung.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu variabel independen (bebas) berupa Fear of Missing Out (FOMO) dan variabel dependen (terikat) berupa kesehatan mental mahasiswa.

Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Fear of Missing Out (FOMO) (Variabel Independen)	Perasaan cemas, khawatir, atau takut tertinggal dari pengalaman, informasi, atau interaksi sosial yang sedang dialami orang lain, khususnya melalui media sosial.	Kuesioner FoMOs (Fear of Missing Out Scale) Przybylski et al. (2013) versi adaptasi Bahasa Indonesia, 10 item, skala Likert 1-5.	1. FOMO tinggi (skor $\geq$ median) 2. FOMO rendah (skor $<$ median)	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Kesehatan Mental (Variabel Dependen)	Kondisi kesejahteraan psikologis individu yang ditandai dengan kemampuan mengelola stres, cemas, dan tekanan emosional sehari-hari secara adaptif.	Kuesioner Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-42) versi Bahasa Indonesia, skala Likert 0-3.	1. Terganggu (skor di atas normal pada minimal satu subskala) 2. Tidak terganggu (skor normal pada seluruh subskala)	Ordinal

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua kuesioner, yaitu Fear of Missing Out Scale (FoMOs) yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013) untuk mengukur tingkat FOMO, dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) untuk mengukur kondisi kesehatan mental responden meliputi gejala depresi, kecemasan, dan stres. Kedua kuesioner telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan banyak digunakan pada penelitian-penelitian sejenis sebelumnya. Selain itu, digunakan pula kuesioner data demografi untuk memperoleh data karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, dan semester perkuliahan.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dilakukan dengan uji korelasi product moment (Pearson) untuk mengetahui kesahihan setiap item pertanyaan, dengan kriteria item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 5%. Uji reliabilitas dilakukan dengan menghitung koefisien Cronbach's Alpha, dengan kriteria instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60. Mengingat instrumen FoMOs dan DASS-42 merupakan instrumen yang telah baku dan teruji validitas serta reliabilitasnya pada penelitian-penelitian terdahulu, peneliti melakukan uji coba (try out) ulang pada sejumlah kecil responden di luar sampel penelitian untuk memastikan kesesuaian instrumen dengan karakteristik populasi penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik survei menggunakan kuesioner yang dibagikan secara langsung (offline) maupun melalui tautan kuesioner daring (online) kepada responden yang telah memenuhi kriteria penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan meminta persetujuan responden melalui lembar informed consent. Data yang dikumpulkan meliputi data primer berupa hasil pengisian kuesioner FOMO dan DASS-42 oleh responden.

Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap, sebagai berikut.

- a. **Analisis Univariat.** Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel penelitian, yaitu karakteristik responden, tingkat FOMO, dan kondisi kesehatan mental mahasiswa.
- b. **Analisis Bivariat.** Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel FOMO dengan variabel kesehatan mental menggunakan uji statistik yang sesuai dengan skala data dan distribusi data hasil uji normalitas.

- c. Analisis Multivariat.** Mengingat penelitian ini hanya menganalisis hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen, maka analisis multivariat tidak dilakukan pada penelitian ini.

Uji Statistik yang Digunakan

Sebelum dilakukan uji hubungan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Apabila data berdistribusi normal, maka uji hubungan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi Spearman Rank. Tingkat kemaknaan (signifikansi) yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05 ($\alpha = 5\%$), di mana hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

Etika Penelitian

- a. Ethical Clearance.** Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (ethical clearance) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Deztron Indonesia sebelum pelaksanaan pengumpulan data.
- b. Informed Consent.** Setiap calon responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, kemudian diminta untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (informed consent) secara sukarela tanpa paksaan.
- c. Kerahasiaan Responden (Confidentiality).** Seluruh data dan identitas responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Data disajikan secara agregat tanpa menyebutkan identitas responden secara individual.

HASIL

Karakteristik Responden

Responden penelitian ini berjumlah 35 orang mahasiswa Universitas Deztron Indonesia. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan semester perkuliahan disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden (n = 35)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	34,3
Perempuan	23	65,7
Usia		
18-20 tahun	21	60,0
21-23 tahun	14	40,0
Semester		
Awal (Semester 1-3)	16	45,7
Akhir (Semester 4-6)	19	54,3

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (65,7%), berusia 18-20 tahun (60,0%), dan berada pada semester akhir (54,3%).

Analisis Univariat

Distribusi tingkat Fear of Missing Out (FOMO) dan kondisi kesehatan mental pada responden disajikan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat FOMO dan Kesehatan Mental Responden (n = 35)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tingkat FOMO		
Tinggi	19	54,3
Rendah	16	45,7
Kondisi Kesehatan Mental		
Terganggu	20	57,1
Tidak Terganggu	15	42,9

Tabel 4 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (54,3%) memiliki tingkat FOMO yang tinggi, dan lebih dari separuh responden (57,1%) mengalami gangguan kesehatan mental, baik berupa kecemasan, stres, maupun gejala depresi.

Analisis Bivariat

Hasil uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data variabel FOMO dan kesehatan mental tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga uji hubungan yang digunakan adalah uji korelasi Spearman Rank. Hasil analisis hubungan antara FOMO dengan kesehatan mental disajikan pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hubungan antara FOMO dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa (n = 35)

Variabel	Kesehatan Mental Terganggu n (%)	Kesehatan Mental Tidak Terganggu n (%)	p-value	r
FOMO Tinggi (n=19)	15 (78,9)	4 (21,1)	0,001	0,532
FOMO Rendah (n=16)	5 (31,3)	11 (68,8)		

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa dari 19 responden dengan tingkat FOMO tinggi, sebanyak 15 orang (78,9%) mengalami gangguan kesehatan mental. Sebaliknya, dari 16 responden dengan tingkat FOMO rendah, sebagian besar yaitu 11 orang (68,8%) tidak mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil uji korelasi Spearman Rank diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,532, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan hubungan sedang dan arah hubungan positif antara FOMO dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Deztron Indonesia. Artinya, semakin tinggi tingkat FOMO pada mahasiswa, semakin besar pula risiko mahasiswa tersebut mengalami gangguan kesehatan mental.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Deztron Indonesia, dengan arah hubungan positif yang berarti semakin tinggi tingkat FOMO, semakin tinggi pula risiko gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013) bahwa FOMO merupakan kecemasan yang meluas akibat kebutuhan psikologis dasar individu, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan, yang tidak terpenuhi secara optimal dalam kehidupan nyata, sehingga individu cenderung mencari pemenuhan kebutuhan tersebut secara berlebihan melalui media sosial. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi secara seimbang, individu akan mengalami kecemasan, stres, dan gangguan emosional lain yang berdampak pada penurunan kesehatan mental secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Rizaldi dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif dengan kecemasan, depresi, dan kesepian, serta berhubungan negatif dengan kepuasan hidup pada mahasiswa. Demikian pula, hasil penelitian pada Jurnal Diversita (2025) menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis pada pengguna media sosial dengan nilai $r_{xy} = -0,475$ ($p < 0,01$), yang secara konseptual sejalan dengan temuan penelitian ini bahwa peningkatan FOMO berkaitan dengan penurunan kondisi kesehatan mental. Penelitian pada mahasiswa Generasi Z yang dipublikasikan dalam Journal of Innovative and Creativity (2025) juga melaporkan bahwa FoMO berkontribusi terhadap peningkatan stres, kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri, yang memperkuat konsistensi temuan pada penelitian ini.

Kesamaan hasil penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu dapat dijelaskan oleh karakteristik mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda yang berada pada masa transisi psikososial, di mana kebutuhan akan pengakuan sosial dan rasa memiliki (sense of belonging) masih sangat tinggi, sehingga lebih rentan terhadap pengaruh perbandingan sosial di media sosial. Selain itu, tingginya intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa, baik untuk kepentingan akademik maupun nonakademik, memperbesar peluang terjadinya perbandingan sosial yang memicu kecemasan dan menurunkan kesehatan mental.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang ($r = 0,532$), yang mengindikasikan bahwa selain FOMO, masih terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, beban akademik, dan kondisi ekonomi. Hal ini sejalan dengan temuan pada Journal of Innovative and Creativity (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai moderator yang memperlemah hubungan antara FOMO dan dampak negatifnya terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, perbedaan kekuatan hubungan pada penelitian ini dengan penelitian lain yang melaporkan kekuatan hubungan lebih besar atau lebih kecil dapat disebabkan oleh perbedaan konteks budaya, karakteristik populasi penelitian, jumlah sampel, serta instrumen pengukuran yang digunakan pada masing-masing penelitian.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi institusi pendidikan, khususnya Universitas Deztron Indonesia, dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Tingginya proporsi mahasiswa dengan tingkat FOMO tinggi yang mengalami gangguan kesehatan mental menunjukkan perlunya program edukasi literasi digital yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, layanan konseling dan bimbingan psikologis di lingkungan kampus perlu diperkuat sebagai upaya deteksi dini dan intervensi terhadap mahasiswa yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental akibat FOMO. Program promosi kesehatan mental berbasis kampus, seperti pelatihan regulasi emosi, manajemen waktu penggunaan media sosial, dan penguatan dukungan sosial antar mahasiswa, juga dapat menjadi

strategi preventif yang efektif untuk menurunkan dampak negatif FOMO terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, jumlah sampel yang relatif kecil (35 responden) dan desain cross sectional yang digunakan tidak dapat menjelaskan hubungan kausal antara FOMO dan kesehatan mental secara pasti. Kedua, pengukuran variabel menggunakan kuesioner self-report berpotensi menimbulkan bias dalam pengisian (response bias). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal dengan jumlah sampel yang lebih besar serta melibatkan variabel perancu lain seperti dukungan sosial dan regulasi emosi untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 35 mahasiswa Universitas Deztron Indonesia, dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki tingkat Fear of Missing Out (FOMO) yang tinggi dan mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara FOMO dengan kesehatan mental pada mahasiswa ($p = 0,001 < 0,05$) dengan kekuatan hubungan sedang dan arah hubungan positif ($r = 0,532$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat FOMO yang dialami mahasiswa, semakin besar risiko mahasiswa tersebut mengalami gangguan kesehatan mental berupa kecemasan, stres, dan gejala depresi. Diperlukan upaya promotif dan preventif dari pihak institusi pendidikan melalui edukasi literasi digital, penguatan layanan konseling, dan program penguatan kesehatan mental berbasis kampus untuk menurunkan dampak negatif FOMO terhadap kesehatan mental mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan civitas akademika Universitas Deztron Indonesia yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, serta kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, I. (2024). Fomo Dan Media Sosial: Dampak Perilaku Konsumtif Terhadap Kesehatan Mental Dan Keuangan Dari Perspektif Islam. *Profjes: Profetik Jurnal Ekonomi Syariah*, 3(2), 1-15.
- Anum, A. (2023). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Uin Ar-Raniry Banda Aceh. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.
- Aurira, P., Andayani, T. R., & Supratiwi, M. (2021). Fear Of Missing Out Scale Adaptation In Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 110-122.
- Databoks Katadata. (2023). Jutaan Remaja Indonesia Disebut Terdiagnosis Gangguan Kesehatan Mental, Ini Jenisnya. Databoks. Diakses Dari <https://Databoks.Katadata.Co.Id>
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). Fomo: Kecemasan Digital Di Kalangan Pengguna Tiktok. *Emik*, 6(2), 198-215. <https://doi.org/10.46918/Emik.V6i2.2041>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2023). Profil Kesehatan Jiwa Provinsi Sumatera Utara Tahun 2023. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.

- Filibiana, & Tim Peneliti. (2023). Fear Of Missing Out Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Awal. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18(2), 45-58.
- Hutasuhut, R., & Maulidin, A. (2025). Kajian Terkini Mengenai Fomo Dan Dampaknya Pada Kesehatan Mental Generasi Muda. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 22-34.
- Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-Namhs). (2022). Laporan Penelitian: Burden Of Adolescent Mental Disorders In Indonesia. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi Universitas Gadjah Mada, University Of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School Of Public Health.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (Ski) Tahun 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Ri.
- Maulida, F. (2025). Peran Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Regulasi Emosi Untuk Memprediksi Kesejahteraan Psikologis Pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Diversita*, 11(1), 110-118. <https://doi.org/10.31289/Diversita.V11i1.14707>
- Mazlum, M., & Atalay, A. (2022). Developing The Fear Of Missing Out (Fomo) Scale For University Students: The Validity And Reliability Study. *Journal Of Pedagogical Research*, 6(4), 332-345.
- Nurdin, F. S., Sutarmin, M. D. P., & Fitriah, E. A. (2024). Konformitas Teman Sebaya Sebagai Moderator Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(2), 60-67. <https://doi.org/10.29080/Jpp.V15i2.1284>
- Oecd. (2026). Trends And Patterns In The Mental Health Status Of Children, Adolescents And Young People: Child, Adolescent And Youth Mental Health In The 21st Century. Paris: Oecd Publishing.
- Penelitian Fkm Unsrat. (2025). Hubungan Antara Fomo (Fear Of Missing Out) Dengan Nomofobia Pada Mahasiswa Fkm Unsrat. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 88-97.
- Penelitian Jurnal Joecy. (2025). Pengaruh Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Kesejahteraan Psikologis Generasi Z Dengan Dukungan Sosial Sebagai Moderator. *Journal Of Innovative And Creativity*, 3(2), 1-18.
- Penelitian Jurnal Tambusai. (2023). Gambaran Fear Of Missing Out Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 1-9.
- 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. <https://doi.org/10.1016/J.Chb.2013.02.014>
- Puspitasari, C. A., Kamaludin, M., Pratama, M. R., & Azahra, S. A. (2025). Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial. *Journal Of Innovative And Creativity*, 3(2), 19-35.
- Rizaldi, M., Dkk. (2024). Fear Of Missing Out, Kecemasan, Depresi, Kesepian, Dan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa: Sebuah Studi Korelasional. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 6(1), 14-27.
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2021). The Online Fear Of Missing Out Inventory (On-Fomo): Development And Validation Of A New Tool. *Computers In Human Behavior*, 119, 106721.
- Universitas Airlangga. (2025). Riset Kesehatan Mental Remaja Indonesia Terus Meningkat. Diakses Dari <https://unair.ac.id>
- World Health Organization. (2024). Adolescent And Young Adult Health. Geneva: World Health Organization. Diakses Dari <https://www.who.int>
- Yanzhuri, M., & Marsa, Y. J. (2025). Trend Fomo Dan Tiktok Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Dan Media Sosial*, 7(1), 33-44.

Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Diri Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(1), 55-66.