

## **HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN *SOCIAL MEDIA FATIGUE* (SMF) PADA MAHASISWA**

**Sofie Andariska Nurissam, Primatia Yogi Wulandari**

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia.

Email: [sofie220800@gmail.com](mailto:sofie220800@gmail.com), [primatia.yogi@psikologi.unair.ac.id](mailto:primatia.yogi@psikologi.unair.ac.id)

### **Abstract**

*As a student, of course, you have main tasks that need to be done, but along with the increasing sophistication of technology, social media has emerged which makes students divert their activities to social media. Active involvement in social media will encourage individuals to continue to be connected with social media, further causing Fear of missing Out (FoMo). The existence of intense involvement with social media can have an impact in the form of excess information, because when individuals feel FoMo, they will tend to use social media in all ways, so that it can cause individuals to experience Social media fatigue (SMF). This study aims to determine whether there is a relationship between fear of missing out (FoMo) and Social media fatigue (SMF) in college students. This research is a quantitative research with survey method. The number of respondents was 108 consisting of men and women aged 18-25 years. The measuring tool used is FoMo which was compiled by Przybylski et al. (2013) and the SMF compiled by Zhang et al. (2021) which is then translated. The results of the data analysis show that there is a relationship between FoMo and SMF in college students. The two variables have a positive correlation. In this case, it is concluded that the higher the FoMo, the higher the SMF experienced by students*

**Keyword:** *Fear of missing out (FoMo), social media, Social media fatigue (SMF), College Student*

### **Abstrak**

Sebagai seorang mahasiswa tentunya memiliki tugas-tugas utama yang perlu dikerjakan, namun seiring dengan meningkatkannya kecanggihan teknologi memunculkan media sosial yang membuat mahasiswa mengalihkan kegiatannya pada media sosial. Keterlibatan yang aktif pada media sosial akan mendorong individu untuk terus terhubung dengan media sosial, lebih lanjut menyebabkan *Fear of Missing Out* (FoMo). Adanya keterlibatan yang intens dengan media sosial dapat memberikan dampak berupa kelebihan informasi, sebab Ketika individu merasa FoMo, ia akan cenderung menggunakan media sosial dalam segala hal, sehingga dapat menyebabkan individu mengalami *social media fatigue* (SMF). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara *fear of missing out* (FoMo) dan *social media fatigue* (SMF) pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survey. Jumlah responden sebanyak 108 yang terdiri dari laki-laki dan perempuan berusia 18-25 tahun. Alat ukur yang digunakan yaitu FoMo yang disusun oleh Przybylski dkk. (2013) dan

SMF yang disusun oleh Zhang dkk. (2021) yang kemudian ditranslasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara FoMo dan SMF pada mahasiswa. Kedua variabel tersebut memiliki korelasi yang positif. Dalam hal ini, disimpulkan bahwa semakin tinggi FoMo, maka semakin tinggi pula SMF yang dialami oleh mahasiswa

**Kata Kunci:** Fear of missing out (FoMo), media sosial, *social media fatigue* (SMF), mahasiswa

Diserahkan: 20-07-2023;

Diterima: 05-08-2023;

Diterbitkan: 20-08-2023

## PENDAHULUAN

Mahasiswa banyak mengandalkan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama internet, dalam menjalankan tugas-tugas mereka. Kemajuan teknologi dan internet yang semakin canggih memudahkan mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan baik di perguruan tinggi maupun dalam masyarakat. Mahasiswa tidak hanya menggunakan internet untuk mengakses satu website atau aplikasi saja, tetapi juga banyak aplikasi, termasuk media sosial. Media sosial menjadi salah satu platform yang digunakan mahasiswa untuk mencari koneksi pertemanan dari berbagai daerah dan negara, sebagai wadah untuk menunjukkan eksistensinya, serta memudahkan akses terhadap literatur secara online (Andiarna, Widayanti, Hidayati, & Agustina, 2020).

Menurut (Riyanto, 2023), terdapat sekitar 167 juta pengguna media sosial di Indonesia dengan durasi penggunaan rata-rata 3 jam 18 menit per hari. Platform media sosial yang paling sering digunakan adalah WhatsApp (92,1%), Instagram (86,5%), Facebook (83,8%), TikTok (70,8%), Telegram (64,3%), dan Twitter (60,2%). Survei APJII (2023) juga menunjukkan bahwa alasan utama warga Indonesia menggunakan internet adalah untuk mengakses media sosial, dengan tingkat penetrasi pengguna media sosial paling tinggi di kalangan mahasiswa mencapai 98,88%. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lebih dari satu platform media sosial (Andiarna et al., 2020).

Dari data survei tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki keterlibatan aktif dengan media sosial, dan penggunaan fitur-fitur pada media sosial menjadi hal yang tidak asing bagi mereka.

Meskipun media sosial memberikan kemudahan bagi mahasiswa, namun terdapat dampak negatif yang berpotensi terjadi. Penelitian (Sa'diyah, Naskiyah, & Rosyadi, 2022) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki korelasi dengan kesehatan mental. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah kesehatan mental mahasiswa. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan jiwa, dan penggunaan media sosial dalam intensitas tertentu dapat mengakibatkan akses informasi yang berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan munculnya *Social media fatigue* (SMF) (Shiyi Zhang et al., 2021), yaitu kelelahan dalam bermedia sosial akibat terlalu banyak informasi dalam dimensi kognitif, emosi, dan perilaku. Kondisi ini dapat membuat pengguna media sosial tersebut menarik diri dari platform tersebut.

Dengan demikian, meskipun media sosial memberikan manfaat, mahasiswa perlu menyadari dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan dalam penggunaannya.

*Social media fatigue* (SMF) juga terkait dengan kekhawatiran tentang privasi dan kebosanan di kalangan pengguna media sosial. Dalam kondisi SMF, individu cenderung mengalami kelebihan informasi. Paparan informasi yang berlebihan dalam jangka panjang dapat memberikan beban dan membuat individu merasa terbebani, sehingga sumber daya pemrosesan yang tersedia tidak cukup untuk menerima informasi tersebut (Shiyi Zhang et al., 2021). SMF melibatkan dua jenis kelelahan, yaitu kelelahan fisik dan kelelahan psikologis. Kelelahan fisik dapat terlihat dari kelelahan mata, otot, dan fisik secara umum, sedangkan kelelahan psikologis ditandai dengan perasaan negatif seperti stres, kelelahan emosional, dan sejenisnya (Shuwei Zhang, Zhao, Lu, & Yang, 2016).

Pada mahasiswa, SMF dapat memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan perkuliahan. Ketika mahasiswa mengalami SMF, mereka dapat kehilangan konsentrasi dan tidak dapat fokus pada tugas yang harus dikerjakan (Shuwei Zhang et al., 2016). Penggunaan media sosial oleh mahasiswa memberikan banyak informasi dan konten. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kelebihan informasi yang membebani secara kognitif. Jika beban kognitif berlangsung dalam jangka waktu yang lama, hal ini dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional yang dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa (Pawar, Jacques, Deshpande, Pusapati, & Meguerdichian, 2018). Selain itu, (Zheng & Ling, 2021) menyatakan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan oleh mahasiswa untuk menggunakan media sosial, semakin banyak pula yang mengalami SMF, terutama bagi mereka yang sering mengalihkan kegiatan mereka ke media sosial.

Media sosial memiliki karakteristik utama yang dapat memicu munculnya fatigue pada individu, yaitu adanya informasi atau konten yang dihasilkan oleh pengguna (*user-generated content*). Informasi atau konten tersebut memiliki peran penting bagi pengguna media sosial (Kurnia, Johan, & Rullyana, 2018), namun tidak semua konten yang ada di media sosial mengandung informasi yang dapat diterima secara positif oleh individu. Pada media sosial, tidak ada filter kebenaran, sehingga individu dengan mudah menerima berbagai jenis konten, baik yang positif maupun negatif. Penelitian (Ashiru, Oluwajana, & Biabor, 2022) menjelaskan bahwa ketika individu menerima terlalu banyak informasi yang memicu kecemasan, individu cenderung mengalami kelelahan.

Dengan demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan SMF pada mahasiswa, yang ditandai dengan kelelahan fisik dan psikologis, kehilangan konsentrasi, dan dampak negatif pada kesehatan mental. Mahasiswa perlu menyadari potensi dampak negatif ini dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga keseimbangan dan penggunaan yang sehat dalam menghadapi media sosial.

Menurut (Zheng & Ling, 2021), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat SMF seseorang. Faktor masalah privasi (*privacy concern*) memiliki hubungan positif dengan tingkat SMF. Semakin tinggi kekhawatiran privasi yang dialami seseorang,

semakin tinggi pula kemungkinan mereka mengalami SMF. Kurangnya regulasi diri juga berkontribusi terhadap SMF, terutama dalam konteks pandemi COVID-19 di mana individu lebih sering melakukan aktivitas secara online (Islam, Laato, Talukder, & Sutinen, 2020). Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi juga dapat mengalami SMF karena mereka cenderung menggunakan media sosial dengan frekuensi yang tinggi, sehingga lebih rentan terhadap SMF (Laura F Bright, Kleiser, & Grau, 2015). Selain itu, rasa takut ketinggalan (*fear of missing out/FoMo*) juga berpengaruh terhadap SMF. Individu dengan FoMo cenderung terus menggunakan media sosial agar tidak ketinggalan informasi atau kegiatan orang lain, yang pada akhirnya dapat menyebabkan SMF (Laura Frances Bright & Logan, 2018).

Dibandingkan dengan faktor-faktor di atas, FoMo adalah salah satu faktor yang memiliki hubungan yang kuat dengan SMF (Ashiru et al., 2022). (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013) menyatakan bahwa keinginan untuk terus terhubung dengan media sosial disebabkan oleh adanya FoMo. Individu dengan FoMo cenderung menghabiskan banyak waktu dengan media sosial, sehingga berisiko mengalami SMF. Penelitian (Laura Frances Bright & Logan, 2018) mendukung temuan ini dan menyatakan bahwa FoMo berhubungan positif dengan SMF. Semakin tinggi tingkat FoMo seseorang, semakin tinggi pula tingkat SMF yang dialaminya.

(Przybylski et al., 2013) juga menunjukkan bahwa individu di bawah usia 30 tahun cenderung mengalami FoMo terkait media sosial. Oleh karena itu, mahasiswa lebih rentan terhadap FoMo karena mereka merupakan pengguna aktif media sosial (Tresnawati, 2017). FoMo adalah rasa takut atau kekhawatiran akan ketinggalan atau kehilangan pengalaman yang sedang dinikmati oleh orang lain yang tidak diketahui oleh individu tersebut. FoMo sering ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain (Przybylski et al., 2013). Jika seorang mahasiswa mengalami FoMo, ia cenderung terfokus pada media sosialnya dan teralihkan dari berbagai aktivitas yang sedang dilakukannya (Sianipar & Kaloeti, 2019). Penelitian (Wibowo & Nurwindasari, 2019) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan FoMo cenderung ingin segera menyelesaikan tugas kuliah agar bisa kembali menggunakan media sosial, yang berpotensi mengurangi kualitas hasil tugas yang dikerjakan.

Dengan demikian, faktor-faktor seperti masalah privasi, kurangnya regulasi diri, tingkat efikasi diri, dan FoMo dapat memengaruhi tingkat SMF seseorang, terutama pada mahasiswa. Mahasiswa perlu menyadari pengaruh negatif FoMo dan mengambil langkah-langkah untuk mengelola penggunaan media sosial secara sehat guna mengurangi SMF.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif atau analisis data statistik menggunakan metode penelitian survei dan teknik korelasional. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 108 orang. Penelitian ini dirancang untuk menentukan besarnya korelasi variabel independen (*fear of missing out*) terhadap variabel dependen (*Social media fatigue*). Pengambilan data dilakukan dengan

memberikan responden kuisioner dengan menggunakan teknik *snowball* melalui media sosial seperti *Instagram* dan *Whatsapp*.

Pengukuran *Social media fatigue* (SMF) menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh (Shiyi Zhang et al., 2021) terdiri dari 3 aspek yaitu kognitif, emosional, dan perilaku, berisi 15 item dengan 7 pilihan jawaban (1) Sangat Tidak Setuju (2) Tidak Setuju (3) Kurang Setuju (4) Netral (5) Agak Setuju (6) Setuju (7) Sangat Setuju. Pengukuran *Fear of Missing Out* (FoMo) menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh (Przybylski et al., 2013). Skala ini terdiri dari 3 aspek yaitu kompetensi, otonomi, dan keterkaitan dengan orang lain berisi 10 aitem dengan 5 pilihan jawaban (1) Sangat Tidak Sesuai (2) Tidak Sesuai (3) Sedikit Sesuai (4) Sesuai (5) Sangat Sesuai.

Analisis data yang digunakan dalam menguji hipotesis mengenai hubungan antara *fear of missing out* (FoMo) dan *social media fatigue* (SMF) pada mahasiswa menggunakan analisis korelasi *spearman rho correlation* apabila data yang digunakan tidak lolos uji normalitas, Namun apabila data yang digunakan lolos uji normalitas peneliti akan menggunakan analisis korelasi *product moment*. Pada proses analisis data akan dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Jamovi for Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh responden pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Surabaya dengan kisaran usia 18-25 tahun yang merupakan pengguna media sosial seperti *instagram*, *whatsapp*, *twitter*, *tiktok*, *youtube*, dan lain-lain. Dari data yang diperoleh terdapat 108 responden dengan didominasi oleh perempuan sebanyak 73,1% dan rata-rata usia 21 tahun dapat dilihat dalam tabel data demografis berikut dan mayoritas responden memiliki lebih dari 5 akun media sosial.

**Tabel 1.** Data Demografis berdasarkan Gender dan Usia

Gender	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	29	26,9%
Perempuan	79	73,1%
<b>Total</b>	108	100%
Usia	Frekuensi	Persentase
<b>18</b>	1	0,9%
<b>19</b>	3	2,8%
<b>20</b>	11	10,2%
<b>21</b>	41	38%
<b>22</b>	39	36,1%
<b>23</b>	8	7,4%
<b>24</b>	4	3,7%

<b>25</b>	1	0,9%
<b>Total</b>	108	100%
<b>Nama Media Sosial</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Whatsapp</b>	107	99,1%
<b>Instagram</b>	102	94,4%
<b>Twitter</b>	61	56,5%
<b>Tiktok</b>	71	65,7%
<b>Youtube</b>	92	85,2%
<b>Telegram</b>	66	61,1%
<b>Facebook</b>	27	25%

Sebelum menganalisa lebih lanjut hubungan hubungan antara *fear of missing out* (fomo) dan *social media fatigue* (smf) pada mahasiswa, peneliti melakukan analisis deskriptif menggunakan *software jamovi* yang terdiri dari *mean*, *median*, standar deviasi, *maximum*, dan *minimum*. Berdasarkan tabel 2 hasil analisis menunjukkan bahwa jumlah keseluruhan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah (N=108). Pada variabel FoMo memperoleh skor terendah (*minimum*) yaitu 9, nilai tertinggi (*maximum*) sebesar 37, standar deviasi sebesar 5,91, *mean* sebesar 26,2 dan *median* sebesar 26,0. Sementara itu, pada variabel SMF memperoleh skor terendah (*minimum*) sebesar 17, nilai tertinggi (*maximum*) yaitu 76, standar deviasi sebesar 12,7, *mean* 46,2 dan *median* 45,0.

**Tabel 2.** Hasil Analisis Deskriptif

	<b>FOMO</b>	<b>SMF</b>
N	108	108
<i>Mean</i>	26,2	46,2
<i>Median</i>	26,0	45,0
<i>Standard Deviation</i>	5,91	12,7
<i>Minimum</i>	9	17
<i>Maximum</i>	37	76

Kemudian dilakukan kategorisasi skor pada masing-masing variabel menggunakan nilai statistik hipotetik. Peneliti melakukan penormaan kategorisasi berdasarkan Azwar (2012) yang terdiri atas tiga kategori yaitu rendah, sedang, tinggi. Hasilnya bahwa sebanyak 18 (16,7%) mahasiswa memiliki tingkat FoMo yang rendah, sebanyak 73 (67,6%) mahasiswa memiliki tingkat FoMo yang sedang dan sebanyak 17 (15,7%) mahasiswa memiliki tingkat FoMo yang tinggi. Sementara itu, sebanyak 19 (17,6%) mahasiswa memiliki SMF dengan kategori rendah, sebanyak 72 (66,7%) mahasiswa memiliki tingkat SMF yang sedang dan sebanyak 17 (15,7%) mahasiswa memiliki SMF dengan kategori tinggi. Data tersebut dapat dilihat dalam tabel 3 mengenai Kategorisasi Variabel Penelitian (N=108) berikut:

**Tabel 3.** Kategorisasi Variabel Penelitian (N=108)

Norma Kategorisasi	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
<b>FoMo</b>			
$X < 21$	Rendah	18	16,7%
$21 \leq X < 33$	Sedang	73	67,6%
$X > 33$	Tinggi	17	15,7%
<b>SMF</b>			
$X < 39$	Rendah	19	17,6%
$39 \leq X < 65$	Sedang	72	66,7%
$X > 65$	Tinggi	17	15,7%

Uji normalitas menggunakan *software Jamovi* dengan teknik *Shapiro-Wilk p* untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil Uji Normalitas

	FOMO	SMF
<i>Shapiro-Wilk p</i>	0,162	0,817

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas variabel FoMo dan SMF lebih besar dari 0,05 sehingga dalam hal ini dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Uji hipotesis menggunakan teknik uji korelasi *pearson product moment*, sebab telah memenuhi syarat pada uji normalitas. Alasan menggunakan teknik tersebut karena sesuai dengan tujuan awal penelitian yaitu untuk melihat hubungan antara variabel *fear of missing out* (FoMo) dan *social media fatigue* (SMF).

**Tabel 5.** Hasil Analisis Pearson Product Moment

<b>Analisis Pearson Product Moment</b>					
Korelasi Variabel		Pearson's r	p-value	CI95 Upper	CI95 Lower
X	Y				
FoMo	SMF	0,373***	<,001	0,525	0,198

Melalui tabel di atas, diketahui bahwa berdasarkan hasil analisis melalui jamovi, hasil korelasi mendapatkan tiga bintang (\*\*\*) pada *significance stars*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara variabel x dan y ketika *significance stars* menunjukkan tiga bintang (Navarro & Foxcroft, 2019). Melalui hasil tiga bintang signifikansi menunjukkan bahwa temuan analisis termasuk signifikan pada semua tingkat ( $= .05$ ;  $= .01$ ;  $= .001$ ) Selain itu, dari hasil output juga dapat dilihat bahwa variabel *fear of missing out* (FoMo) berkorelasi positif dengan variabel *social media fatigue* (SMF) ( $r = 0,373$ ,  $CI95 = [0,525, 0,198]$ , nilai  $p < ,001$ ). Hasil uji korelasi tersebut menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada tingkat sedang.

Setelah dilakukan uji hipotesis menggunakan *pearson product moment* didapatkan hasil bahwa  $H_a$  diterima, dalam hal ini dikatakan bahwa terdapat hubungan antara FoMo dan SMF pada mahasiswa. Selain itu, hasil analisis korelasi menunjukkan hasil yang positif dengan kekuatan korelasi berada pada kategori sedang.

Adanya korelasi yang positif, menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMo, maka semakin tinggi pula SMF yang dialaminya. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Ashiru (2022) bahwa individu dengan tingkat FoMo yang tinggi cenderung mengalami SMF yang tinggi pula. Selain itu penelitian (Milyavskaya, Saffran, Hope, & Koestner, 2018) menetapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FoMo dengan SMF, sebab pengguna dengan tingkat FoMo yang tinggi akan dengan mudahnya menghabiskan lebih banyak waktu untuk terlibat dalam pertukaran informasi dan komunikasi dalam media sosial, yang pada akhirnya akan menyebabkan SMF.

Individu akan cenderung menggunakan media sosial ketika kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi (Przybylski et al., 2013). Hal tersebut berhubungan dengan aspek-aspek yang ada pada FoMo, yang mana ketika seseorang merasa kebutuhan psikologis mengenai kompetensi, autonomi, dan *relatedness* tidak terpenuhi maka, individu cenderung merasakan kecemasan dan ingin selalu terhubung dengan media sosial (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017). Hal tersebut terjadi karena individu tidak bisa meregulasi diri pada lingkungannya secara efektif, sehingga berdampak pada intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dan mengalihkan kegiatannya pada media sosial, agar individu dapat merasa diterima oleh lingkungan dan menjauhi pengucilan (Mulyono, 2021). Individu akan berupaya selalu memantau media sosial agar tidak merasa tertinggal (Przybylski et al., 2013).

Adanya keinginan untuk memenuhi kebutuhan psikologis, tentunya akan berdampak pada tingkat FoMo yang dialami mahasiswa. Ketika mahasiswa cenderung terlibat secara intens pada media sosial, maka dapat mempengaruhi kognitif, emosional, dan perilakunya, lebih lanjut akan berdampak pada kondisi SMF.

Kondisi SMF telah dijelaskan melalui teori *The Limited Capacity Model* (LCM) yaitu setiap individu memiliki sumber daya pemrosesan yang terbatas, sehingga ketika individu cenderung terlibat intens dengan media sosial, tentunya individu akan menerima terlalu banyak informasi dalam jangka panjang (Shiyi Zhang et al., 2021). Ketika mahasiswa menggunakan media sosial, mereka akan membutuhkan energi yang berlebihan untuk dapat memproses banyaknya informasi yang dilihat di media sosial, sehingga akan berdampak pada tingginya SMF yang dialami (Rahardjo, Qomariyah, Mulyani, & Andriani, 2020).

Melalui hasil penormaan, mahasiswa dengan FoMo dan SMF mayoritas berada pada kategori sedang, namun beberapa mahasiswa berada pada kategori tinggi. Dalam hal ini, mahasiswa dengan FoMo yang tinggi maupun yang sedang dapat dipahami bahwa kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi secara efektif sehingga mengalihkan pada kegiatan media sosial. Berbeda halnya dengan SMF, dampak yang ditimbulkan menyerang tiga dimensi sekaligus yaitu kognitif, emosional, dan perilaku.

Pada dimensi kognitif, mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, sehingga berdampak pada penurunan performa belajar (Yu, Cao, Liu, & Wang, 2018) sebab banyaknya informasi di media sosial telah mengganggu pemrosesan memori (Shiyi Zhang et al., 2021). Ketika mahasiswa mengalami FoMo ia akan cenderung terhubung secara terus menerus dengan media sosial, tentunya hal tersebut



akan menyebabkan mahasiswa terpapar dengan begitu banyaknya konten di media sosial dan berdampak pada kognitifnya (Przybylski et al., 2013).

Pada dimensi emosional, mahasiswa akan cenderung mengalami emosi negatif. Emosi tersebut terjadi akibat mahasiswa tidak bisa mengendalikan suasana hatinya. Melalui berbagai konten atau informasi yang ada di media sosial, tentunya tidak semua konten memberikan efek positif pada emosional individu, namun terdapat beberapa informasi dan konten yang dapat menguras emosi dari pembacanya atau penggunaanya (Laura F Bright et al., 2015).

Pada dimensi perilaku, mahasiswa cenderung kurang termotivasi dan mudah lupa dengan sesuatu yang hendak dikerjakan (Shiyi Zhang et al., 2021). Kondisi tersebut terjadi karena di pengaruhi oleh keterlibatan yang berlebih terhadap media sosial. Ditunjukkan dari hasil data demografis, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki lebih dari dua media sosial, dalam hal ini mahasiswa cenderung aktif pada media sosialnya dibandingkan dengan lingkungannya. Hal tersebut tentunya akan berdampak pada tugas-tugasnya sebagai mahasiswa yang dituntut aktif terlibat didalam segala kegiatan kemahasiswaan, namun dengan adanya keterlibatan yang intens dengan media sosial, maka mahasiswa cenderung memilih untuk terhubung terus menerus dengan media sosialnya (Xiao, Mou, & Huang, 2019).

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hubungan yang positif ditunjukkan pada penelitian ini, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi FoMo pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula SMF yang dialami mahasiswa. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada tingkat sedang.

## BIBLIOGRAFI

- Andiarna, Funsu, Widayanti, Linda Prasetyaning, Hidayati, Irul, & Agustina, Eva. (2020). Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42.
- Ashiru, Jola ade, Oluwajana, Dokun, & Biabor, Oghenerume Shabeth. (2022). Is the Global Pandemic Driving Me Crazy? The Relationship Between Personality Traits, Fear of Missing Out, and *Social media fatigue* During the COVID-19 Pandemic in Nigeria. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Bright, Laura F, Kleiser, Susan Bardi, & Grau, Stacy Landreth. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of *Social media fatigue*. *Computers in Human Behavior*, 44, 148–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Bright, Laura Frances, & Logan, Kelty. (2018). Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, *Social media fatigue*, and the implications for consumers and brands. *Internet Research*, 28(5), 1213–1227.
- Islam, A. K. M. Najmul, Laato, Samuli, Talukder, Shamim, & Sutinen, Erkki. (2020). Misinformation sharing and *Social media fatigue* during COVID-19: An affordance and cognitive load perspective. *Technological Forecasting and Social Change*, 159, 120201. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2020.120201>
- Kurnia, Neng Dewi, Johan, Riche Cynthia, & Rullyana, Gema. (2018). Hubungan Pemanfaatan Media Sosial Instagram Dengan Kemampuan Literasi Media Di Upt Perpustakaan Itenas. *EduLib*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.17509/edulib.v8i1.10208>
- Milyavskaya, Marina, Saffran, Mark, Hope, Nora, & Koestner, Richard. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737.
- Mulyono, Bambang Hari. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Social Connectedness yang Dimediasi oleh Penggunaan Media Sosial. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2 SE-Articles), 1190–1198.
- Navarro, Danielle, & Foxcroft, David. (2019). *Learning statistics with jamovi: a tutorial for psychology students and other beginners (Version 0.70)*.
- Oberst, Ursula, Wegmann, Elisa, Stodt, Benjamin, Brand, Matthias, & Chamarro, Andrés. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(1), 51–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Pawar, Swapnil, Jacques, Theresa, Deshpande, Kush, Pusapati, Raju, & Meguerdichian, Michael J. (2018). Evaluation of cognitive load and emotional states during multidisciplinary critical care simulation sessions. *BMJ Simulation & Technology Enhanced Learning*, 4(2), 87–91. <https://doi.org/10.1136/bmjstel-2017-000225>
- Przybylski, Andrew K., Murayama, Kou, DeHaan, Cody R., & Gladwell, Valerie. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahardjo, Wahyu, Qomariyah, Nurul, Mulyani, Indah, & Andriani, Inge. (2020). *Social media fatigue* pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 142–152. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.16>
- Riyanto, Galuh Putri. (2023). Orang Indonesia Internetan Lebih dari 7 Jam Sehari, Paling

- Sering Buka WA dan IG. Retrieved February 14, 1BC, from Kompas.com website: <https://amp.kompas.com/tekno/read/2023/02/14/14020097/orang-indonesia-internetan-lebih-dari-7-jam-sehari-paling-sering-buka-wa-dan-ig>
- Sa'diyah, Maemunah, Naskiyah, Naskiyah, & Rosyadi, Abdu Rahmat. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713.
- Sianipar, Nicho Alinton, & Kaloeti, Dian Veronika Sakti. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI; Jurnal Empati: Volume 8, Nomor 1, Tahun 2019 (Januari 2019)DO - 10.14710/Empati.2019.23587*. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23587>
- Tresnawati, Febrina Rani. (2017). Hubungan Antara the Big Five Personality Traits Dengan Fear of Missing Out About Social Media Pada Mahasiswa. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(3), 179–185.
- Wibowo, Danan Satriyo, & Nurwindasari, Ratna. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri Dan Fear Of Missing Out. *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*, 323–327. Retrieved from <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>
- Xiao, Lin, Mou, Jian, & Huang, Lihua. (2019). Exploring the antecedents of social network service fatigue: a socio-technical perspective. *Industrial Management & Data Systems*, 119(9), 2006–2032. <https://doi.org/10.1108/IMDS-04-2019-0231>
- Yu, Lingling, Cao, Xiongfei, Liu, Zhiying, & Wang, Junkai. (2018). Excessive social media use at work. *Information Technology & People*, 31(6), 1091–1112.
- Zhang, Shiyi, Shen, Yanni, Xin, Tao, Sun, Haoqi, Wang, Yilu, Zhang, Xiaotong, & Ren, Siheng. (2021). The development and validation of a *Social media fatigue* scale: From a cognitivebehavioral- emotional perspective. *PLoS ONE*, 16(1 January), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245464>
- Zhang, Shuwei, Zhao, Ling, Lu, Yaobin, & Yang, Jun. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services. *Information & Management*, 53(7), 904–914.
- Zheng, Han, & Ling, Rich. (2021). Drivers of *Social media fatigue*: A systematic review. *Telematics and Informatics*, 64, 101696.

---

**First publication right:**

Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia

**This article is licensed under:**

