

Komunikasi Digital Dan Tekanan Sosial: Analisis Fenomena Fomo Di Kalangan Anak Muda

Digital Communication And Social Pressure: Analysis Of The Fomo Phenomenon Among Young People

Ganesha Ayu Praditara ¹⁾; Abel Lisa Oktarina ²⁾; Sri Narti ³
^{1,2,3)} Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Dehasen Bengkulu
Email: ¹⁾ ganeshaayupraditara61@gmail.com

How to Cite :

Praditar, G, A., Oktarina, A, L., Narti, S. (2026). Digital Communication And Social Pressure: Analysis Of The Fomo Phenomenon Among Young People. Jurnal Multidisiplin. 2(3).

ARTICLE HISTORY

Received [24 December 2025]

Revised [04 Maret 2026]

Accepted [30 Maret 2026]

KEYWORDS

Digital Communication, Social Pressure, Fear Of Missing Out (Fomo), Social Media, University Students.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Perkembangan komunikasi digital melalui media sosial telah membentuk pola interaksi sosial baru di kalangan anak muda, khususnya mahasiswa. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi tidak hanya memengaruhi cara berkomunikasi, tetapi juga menimbulkan tekanan sosial yang berdampak pada kondisi emosional dan perilaku individu. Salah satu fenomena yang muncul sebagai akibat dari tekanan sosial digital tersebut adalah Fear of Missing Out (FOMO). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana komunikasi digital membentuk tekanan sosial dan memicu fenomena FOMO di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipan, dan studi dokumentasi terhadap mahasiswa berusia 18–25 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan konten media sosial secara berulang membentuk norma sosial digital yang mendorong mahasiswa untuk selalu terlibat dalam aktivitas sosial tertentu. Tekanan sosial tersebut memperkuat proses perbandingan sosial dan memunculkan perasaan takut tertinggal, cemas, serta dorongan untuk memaksakan diri mengikuti tren atau aktivitas sosial. Fenomena FOMO tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi perilaku sosial dan pola konsumsi mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa FOMO merupakan dampak dari dinamika komunikasi digital dan tekanan sosial di media sosial, sehingga diperlukan kesadaran dan literasi digital untuk menciptakan pola komunikasi yang lebih sehat di kalangan mahasiswa.

ABSTRACT

The development of digital communication through social media has reshaped patterns of social interaction among young people, particularly university students. The high intensity of social media use not only influences communication practices but also generates social pressure that affects individuals' emotional conditions and behaviors. One phenomenon that emerges as a result of this digital social pressure is Fear of Missing Out (FOMO). This study aims to analyze how digital communication creates social pressure and triggers FOMO among university students. This research employs a qualitative approach with a descriptive method. Data were collected through in-depth interviews, non-participant observation, and documentation involving students aged 18–25 who actively use social media. The findings indicate that repeated exposure to social media content forms digital social norms that encourage students to constantly engage in social activities. This social pressure strengthens social comparison processes and leads to feelings of anxiety, fear of being left out, and the tendency to force oneself to follow trends or social activities. FOMO not only affects emotional well-being but also influences students' social behavior and consumption patterns. The study concludes that FOMO is a consequence of digital communication dynamics and social pressure on social media, highlighting the importance of digital literacy to foster healthier communication practices among students.

PENDAHULUAN

Perkembangan komunikasi digital telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu berinteraksi, membangun relasi sosial, dan memaknai keberadaan diri di ruang publik. Media sosial kini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga menjadi ruang utama pembentukan identitas sosial dan validasi diri. Bagi anak muda, intensitas komunikasi digital yang tinggi menjadikan media sosial sebagai tolok ukur eksistensi sosial, yang secara tidak langsung membentuk standar pergaulan dan gaya hidup baru. Salah satu fenomena yang muncul sebagai dampak dari komunikasi digital adalah *Fear of Missing Out (FOMO)*, yaitu perasaan takut tertinggal ketika individu merasa orang lain memiliki pengalaman yang lebih bermakna atau menyenangkan. FOMO muncul akibat paparan berkelanjutan terhadap aktivitas sosial orang lain melalui media sosial dan diperkuat oleh kebutuhan akan penerimaan sosial (Gupta, 2021). Fenomena ini semakin relevan di era media sosial yang mendorong individu untuk terus terhubung, memantau, dan membandingkan diri dengan lingkungan sosialnya secara daring.

Dalam konteks komunikasi digital, FOMO berkaitan erat dengan tekanan sosial yang terbentuk melalui mekanisme interaksi media sosial. Algoritma media sosial secara konsisten menampilkan konten serupa, sehingga memperkuat proses perbandingan sosial dan menciptakan ilusi bahwa individu lain selalu menjalani kehidupan yang lebih ideal. Penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial dan kebutuhan akan validasi daring berperan signifikan dalam memperkuat FOMO serta mendorong penggunaan media sosial secara berlebihan (Jabeen et al., 2023; Servidio et al., 2024).

Anak muda merupakan kelompok yang paling rentan terhadap fenomena FOMO karena berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas dan kebutuhan akan pengakuan sosial. Tekanan untuk selalu mengikuti tren, aktivitas, atau gaya hidup yang populer sering kali memicu kecemasan, stres, dan perasaan tidak percaya diri. Beberapa studi juga menemukan bahwa FOMO berkontribusi terhadap perilaku konsumtif dan penggunaan media sosial yang bermasalah, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu (Hussain et al., 2023; Rahardjo, 2022).

Fenomena FOMO menunjukkan bahwa tekanan sosial dalam komunikasi digital tidak lagi bersifat langsung atau eksplisit, melainkan hadir secara halus melalui simbol, unggahan, dan interaksi daring. Oleh karena itu, kajian mengenai komunikasi digital dan fenomena FOMO menjadi penting dalam perspektif Ilmu Komunikasi untuk memahami bagaimana media sosial membentuk tekanan sosial serta memengaruhi perilaku dan kondisi psikologis anak muda. Pemahaman ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merumuskan strategi literasi digital dan komunikasi yang lebih sehat di era digital (Tandon et al., 2021).

LANDASAN TEORI

Komunikasi Digital

Komunikasi digital merupakan proses penyampaian pesan yang dimediasi oleh teknologi digital, seperti media sosial, aplikasi pesan instan, dan platform daring lainnya. Dalam komunikasi digital, pesan tidak hanya disampaikan secara verbal, tetapi juga melalui simbol visual, teks, gambar, video, serta interaksi berbasis algoritma. Menurut Tandon et al. (2021), komunikasi digital bersifat cepat, masif, dan berulang, sehingga memiliki pengaruh kuat terhadap pembentukan persepsi sosial dan perilaku individu. Media sosial sebagai bagian dari komunikasi digital memungkinkan individu untuk terus terhubung tanpa batas ruang dan waktu. Namun, intensitas komunikasi digital yang tinggi juga dapat menciptakan tekanan sosial baru karena individu secara terus-menerus terpapar kehidupan sosial orang lain yang ditampilkan secara selektif dan ideal.

Teori Perbandingan Sosial (Social Comparison Theory)

Teori Perbandingan Sosial yang dikemukakan oleh Festinger menyatakan bahwa individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi diri dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, proses perbandingan ini semakin intens karena individu dapat dengan mudah mengakses pencapaian, gaya hidup, dan aktivitas sosial orang lain secara real time.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media sosial berperan signifikan dalam memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan memperkuat *Fear of Missing Out (FOMO)* (Servidio et al., 2024). Anak muda cenderung membandingkan kehidupan nyata mereka dengan representasi ideal yang ditampilkan di media sosial, sehingga memicu tekanan psikologis dan kecemasan sosial.

Fear of Missing Out (FOMO)

Fear of Missing Out (FOMO) didefinisikan sebagai perasaan takut tertinggal ketika individu merasa bahwa orang lain sedang mengalami sesuatu yang lebih menyenangkan, berharga, atau bermakna. FOMO muncul ketika individu memiliki kebutuhan tinggi untuk terhubung dan diakui secara sosial, namun merasa gagal memenuhi kebutuhan tersebut (Gupta, 2021).

Dalam era komunikasi digital, FOMO diperkuat oleh media sosial yang memungkinkan individu untuk terus memantau aktivitas orang lain. Paparan unggahan yang berulang mengenai kegiatan sosial, pencapaian, atau tren populer mendorong individu untuk selalu terlibat agar tidak merasa tersisih dari lingkungan sosialnya.

Tekanan Sosial dalam Media Sosial

Tekanan sosial merupakan dorongan eksternal yang memengaruhi individu untuk menyesuaikan sikap dan perilaku agar sesuai dengan norma kelompok. Dalam komunikasi digital, tekanan sosial sering kali tidak disampaikan secara langsung, tetapi muncul melalui ekspektasi implisit seperti keharusan untuk ikut tren, hadir dalam kegiatan tertentu, atau menampilkan gaya hidup tertentu di media sosial.

Menurut Jabeen et al. (2023), tekanan sosial di media sosial diperkuat oleh mekanisme like, komentar, jumlah penonton, dan algoritma platform yang mendorong individu untuk terus menampilkan citra diri yang sesuai dengan standar sosial digital. Tekanan ini berkontribusi terhadap meningkatnya FOMO dan penggunaan media sosial yang berlebihan.

Anak Muda dan Kerentanan terhadap FOMO

Anak muda merupakan kelompok yang paling rentan terhadap FOMO karena berada pada fase perkembangan psikososial yang ditandai dengan pencarian identitas dan kebutuhan akan penerimaan sosial. Rahardjo (2022) menyatakan bahwa FOMO pada anak muda berkaitan erat dengan kecanduan media sosial, kecemasan, serta penurunan kepercayaan diri.

Tekanan sosial yang terbentuk melalui komunikasi digital dapat mendorong anak muda untuk memaksakan diri mengikuti aktivitas atau gaya hidup tertentu, meskipun tidak sesuai dengan kondisi pribadi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO bukan hanya fenomena individual, tetapi juga hasil dari dinamika komunikasi dan struktur sosial di media digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena Fear of Missing Out (FOMO) sebagai bentuk tekanan sosial dalam komunikasi digital, berdasarkan pengalaman dan persepsi individu yang mengalaminya secara langsung. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis bagaimana komunikasi digital melalui media sosial membentuk tekanan sosial serta memengaruhi perilaku dan kondisi psikologis anak muda. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah anak muda berusia 18–25 tahun yang berstatus sebagai mahasiswa dan aktif menggunakan media sosial. Subjek dipilih secara sengaja karena mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi serta kebutuhan kuat akan penerimaan sosial. Kriteria subjek penelitian meliputi: (1) menggunakan media sosial minimal tiga jam per hari, (2) aktif pada platform seperti Instagram dan TikTok, serta (3) pernah merasakan perasaan takut tertinggal, cemas, atau tertekan ketika tidak mengikuti aktivitas atau tren yang muncul di media sosial.

Objek penelitian adalah fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang dialami oleh mahasiswa sebagai dampak dari komunikasi digital dan tekanan sosial di media sosial. Fokus objek penelitian meliputi bentuk-bentuk tekanan sosial yang muncul melalui interaksi digital, proses perbandingan sosial, serta dampak FOMO terhadap perilaku sosial dan emosional mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipan, dan studi dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur kepada sejumlah informan yang memenuhi kriteria penelitian. Wawancara bertujuan untuk menggali pengalaman subjek terkait penggunaan media sosial, bentuk tekanan sosial yang dirasakan, serta dampak FOMO terhadap kehidupan pribadi dan sosial mereka. Wawancara dilakukan secara langsung maupun daring, direkam dengan persetujuan informan, dan ditranskripsikan secara verbatim untuk kepentingan analisis data.

Selain wawancara, peneliti melakukan observasi non-partisipan terhadap aktivitas komunikasi digital subjek penelitian. Observasi difokuskan pada pola penggunaan media sosial, jenis konten yang sering dikonsumsi atau dibagikan, serta intensitas interaksi digital yang berkaitan dengan tren atau aktivitas populer. Observasi ini bertujuan untuk melihat bagaimana tekanan sosial terbentuk secara tidak langsung melalui media sosial.

Teknik pengumpulan data selanjutnya adalah studi dokumentasi, yang dilakukan dengan mengumpulkan dan menelaah dokumen pendukung berupa unggahan media sosial informan (dengan izin), tangkapan layar aktivitas digital, serta artikel dan hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik FOMO dan komunikasi digital. Studi dokumentasi digunakan untuk memperkuat dan memverifikasi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi. Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif, yang meliputi proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data dianalisis dengan mengelompokkan tema-tema utama seperti tekanan sosial digital, perbandingan sosial, dan dampak FOMO terhadap mahasiswa. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, yaitu dengan membandingkan data dari berbagai informan serta berbagai teknik pengumpulan data untuk memperoleh hasil penelitian yang valid dan kredibel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana komunikasi digital melalui media sosial membentuk tekanan sosial dan memunculkan fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di kalangan mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi terhadap informan, ditemukan bahwa FOMO merupakan pengalaman yang umum dirasakan oleh mahasiswa aktif pengguna media sosial. Fenomena ini muncul sebagai respons terhadap paparan konten sosial yang intens, khususnya unggahan yang menampilkan aktivitas, pencapaian, dan gaya hidup teman sebaya.

Mayoritas informan menyatakan bahwa media sosial membuat mereka merasa harus selalu mengikuti aktivitas tertentu agar tidak dianggap tertinggal atau tersisih dari lingkungan sosialnya. Tekanan tersebut tidak disampaikan secara langsung, melainkan hadir melalui unggahan teman, tren yang viral, serta interaksi digital seperti jumlah like dan komentar. Kondisi ini menunjukkan bahwa komunikasi digital berperan besar dalam membentuk tekanan sosial yang bersifat implisit namun berkelanjutan.

Berikut adalah ringkasan hasil temuan penelitian berdasarkan tema utama yang muncul dari proses analisis data:

Tabel 1 Hasil Penelitian

No	Tema Temuan Penelitian	Deskripsi Temuan
1	Intensitas Penggunaan Media Sosial	Informan menggunakan media sosial rata-rata lebih dari 3 jam per hari, terutama Instagram dan TikTok.
2	Bentuk Tekanan Sosial Digital	Tekanan muncul melalui unggahan teman, tren viral, dan ekspektasi untuk selalu ikut aktivitas sosial.
3	Proses Perbandingan Sosial	Informan sering membandingkan kehidupan pribadi dengan representasi ideal di media sosial.
4	Pengalaman <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	Informan merasa cemas, takut tertinggal, dan tidak nyaman ketika tidak mengikuti aktivitas tertentu.
5	Dampak FOMO	FOMO berdampak pada emosi (cemas, minder), perilaku sosial, dan pengeluaran finansial.

Berdasarkan tema intensitas penggunaan media sosial, ditemukan bahwa seluruh informan menggunakan media sosial sebagai bagian dari rutinitas harian. Media sosial tidak hanya digunakan untuk hiburan, tetapi juga sebagai sarana memantau aktivitas sosial lingkungan sekitar. Intensitas penggunaan yang tinggi membuat informan terus terpapar konten sosial, sehingga memperbesar kemungkinan munculnya perasaan takut tertinggal. Dalam aspek tekanan sosial digital, hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan tidak disampaikan secara eksplisit, melainkan terbentuk melalui norma sosial tidak tertulis di media sosial. Informan merasa ada ekspektasi untuk ikut nongkrong, menghadiri acara, atau mengikuti tren tertentu karena aktivitas tersebut banyak ditampilkan di media sosial. Ketika tidak ikut serta, informan merasa khawatir dianggap tidak gaul atau tidak peduli terhadap kelompok sosialnya.

Proses perbandingan sosial menjadi faktor utama yang memperkuat FOMO. Informan cenderung membandingkan kehidupan nyata mereka dengan unggahan orang lain yang terlihat lebih menyenangkan atau sukses. Perbandingan ini sering kali menimbulkan perasaan kurang puas terhadap diri sendiri, meskipun informan menyadari bahwa konten media sosial bersifat selektif dan tidak sepenuhnya mencerminkan realitas. Pengalaman FOMO yang dirasakan informan umumnya berupa

kecemasan, rasa bersalah, dan ketidaknyamanan emosional ketika tidak mengikuti aktivitas tertentu. Beberapa informan mengaku memaksakan diri untuk ikut kegiatan sosial meskipun sedang lelah atau memiliki keterbatasan finansial. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO memengaruhi pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Dari segi dampak, penelitian ini menemukan bahwa FOMO tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga pada perilaku sosial dan pola konsumsi mahasiswa. Informan menjadi lebih impulsif dalam mengeluarkan uang demi mengikuti tren atau aktivitas sosial. Selain itu, FOMO juga berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan dan tekanan psikologis, terutama ketika informan merasa tidak mampu memenuhi standar sosial yang terbentuk di media sosial.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, komunikasi digital melalui media sosial terbukti memiliki peran besar dalam membentuk tekanan sosial yang memicu munculnya Fear of Missing Out (FOMO) di kalangan mahasiswa. Media sosial menjadi ruang utama bagi mahasiswa untuk melihat aktivitas, pergaulan, dan gaya hidup teman sebaya. Paparan yang terjadi secara terus-menerus membuat mahasiswa merasa perlu untuk selalu mengikuti apa yang sedang terjadi agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya.

Tekanan sosial yang dialami mahasiswa tidak muncul dalam bentuk paksaan langsung, melainkan melalui ekspektasi sosial yang terbentuk secara tidak disadari. Unggahan teman tentang kegiatan nongkrong, acara kampus, atau tren tertentu menciptakan kesan bahwa aktivitas tersebut adalah sesuatu yang “wajar” dan seharusnya diikuti. Ketika mahasiswa tidak ikut serta, muncul perasaan tidak nyaman, takut dianggap tidak gaul, atau merasa kurang terhubung dengan kelompok sosialnya. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial membentuk tekanan sosial yang halus namun konsisten.

Proses perbandingan sosial juga menjadi faktor penting dalam memperkuat FOMO. Mahasiswa cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan apa yang ditampilkan di media sosial, meskipun mereka menyadari bahwa unggahan tersebut tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya. Perbandingan ini sering kali membuat mahasiswa merasa hidupnya kurang menarik dibandingkan orang lain, sehingga memicu kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

FOMO yang dialami mahasiswa tidak hanya berhenti pada perasaan takut tertinggal, tetapi juga memengaruhi perilaku sehari-hari. Beberapa mahasiswa memilih untuk tetap ikut kegiatan sosial meskipun sedang lelah atau memiliki keterbatasan finansial. Keputusan ini diambil bukan karena kebutuhan pribadi, melainkan karena dorongan untuk tetap terlihat aktif dan terlibat secara sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa FOMO dapat memengaruhi cara mahasiswa mengambil keputusan dalam kehidupan sosialnya.

Dari segi dampak, penelitian ini menemukan bahwa FOMO berpengaruh terhadap kondisi emosional dan perilaku mahasiswa. Perasaan cemas, tertekan, dan takut tertinggal menjadi pengalaman yang cukup umum. Selain itu, FOMO juga mendorong perilaku konsumtif, seperti mengeluarkan uang untuk mengikuti tren atau aktivitas tertentu demi menjaga eksistensi sosial. Jika terjadi secara terus-menerus, kondisi ini berpotensi mengganggu keseimbangan emosional dan kesejahteraan mahasiswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena FOMO merupakan dampak dari dinamika komunikasi digital dan tekanan sosial di media sosial. FOMO tidak dapat dipandang hanya sebagai masalah individu, tetapi juga sebagai hasil dari lingkungan komunikasi digital yang membentuk cara mahasiswa berinteraksi dan memaknai keberadaan diri. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan literasi digital agar mahasiswa dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak dan tidak terjebak dalam tekanan sosial yang berlebihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi digital melalui media sosial memiliki peran yang besar dalam membentuk tekanan sosial di kalangan mahasiswa. Paparan konten yang menampilkan aktivitas, pergaulan, dan gaya hidup teman sebaya secara terus-menerus mendorong munculnya perasaan Fear of Missing Out (FOMO). Mahasiswa merasa perlu untuk selalu terlibat dalam berbagai aktivitas agar tidak merasa tertinggal atau terpinggirkan dari lingkungan sosialnya.

Tekanan sosial yang muncul tidak disampaikan secara langsung, tetapi terbentuk melalui norma sosial digital yang berkembang di media sosial. Unggahan, tren, serta interaksi seperti jumlah like dan komentar menciptakan ekspektasi tidak tertulis yang memengaruhi cara mahasiswa memandang diri dan

lingkungannya. Kondisi ini mendorong mahasiswa untuk membandingkan diri dengan orang lain dan sering kali memicu perasaan cemas serta ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi.

FOMO yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi perilaku sosial dan pengambilan keputusan. Mahasiswa cenderung memaksakan diri untuk mengikuti aktivitas sosial tertentu meskipun tidak sesuai dengan kondisi pribadi, baik dari segi waktu, tenaga, maupun finansial. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO merupakan fenomena komunikasi sosial yang kompleks dan perlu mendapat perhatian lebih dalam kajian komunikasi digital.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti memberikan beberapa saran. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri dalam menggunakan media sosial serta memahami bahwa tidak semua aktivitas yang ditampilkan di media sosial harus diikuti. Kemampuan untuk membatasi diri dan mengelola penggunaan media sosial secara bijak menjadi penting agar tekanan sosial digital tidak berdampak negatif pada kondisi emosional dan kesejahteraan pribadi.

Bagi pihak kampus, disarankan untuk memberikan perhatian terhadap fenomena FOMO melalui program literasi digital dan kesehatan mental. Edukasi mengenai tekanan sosial di media sosial dapat membantu mahasiswa memahami dinamika komunikasi digital dan membangun pola interaksi yang lebih sehat, baik di ruang daring maupun luring.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif atau metode campuran agar dapat mengukur tingkat FOMO secara lebih luas. Penelitian lanjutan juga dapat memperluas subjek penelitian ke kelompok usia lain atau mengkaji peran platform media sosial tertentu dalam memperkuat tekanan sosial digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Abyadh, M. H. A. (2025). The fear of missing out and social media addiction: A cross-sectional and quasi-experimental study. *Heliyon*, 11(2), e21045.
- Gupta, M. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889.
- Hussain, S., Yu, M., & Ahmed, R. R. (2023). Fear of missing out and compulsive buying behavior: The role of depression, anxiety, and materialism. *Journal of Business Research*, 154, 113347.
- Jabeen, F., Al Ganideh, S. F., & Al Halbusi, H. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The mediating role of social comparison. *Journal of Business Research*, 156, 113481.
- Kılınçel, Ş., Kılınçel, O., & Uslu, A. (2025). Social media addiction, loneliness, and fear of missing out: A meta-analysis. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 35(1), 1–12.
- Rahardjo, L. K. D. (2022). Fear of missing out (FoMO) dan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(2), 85–97.
- Servidio, R., Bartolo, M. G., Palermi, A. L., & Costabile, A. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: The mediating role of social comparison and self-esteem. *Current Psychology*, 43(4), 3492–3504.
- Tandon, A., Dhir, A., Almgren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Information Technology & People*, 34(7), 2265–2307.
- Yao, X., Zhang, X., & Wang, Y. (2025). Relationship between fear of missing out and social media fatigue among college students: A longitudinal study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e75701.
- Zhang, Y., Zhang, L., Li, B., & Liu, X. (2021). The relationship between social media use and fear of missing out: A meta-analysis. *Acta Psychologica Sinica*, 53(3), 273–290.
- Zhao, L., Chen, Y., & Wang, P. (2025). Social media fatigue in emerging adulthood: The role of fear of missing out (FoMO) and upward social comparison. *Journal of Adolescence*, 102, 102–114.