

Hubungan Antara Literasi *Fear Of Missing Out* (Fomo) Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Kota Pekalongan

Indar Widowati¹, Lis Triasari², Afiyah Sri Harnany³, Zaenal Amirudin⁴, Esti Dwi Widayanti⁵

¹⁻⁵Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

Email korespondensi: indarwidowati@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Perkembangan media sosial yang cepat memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan takut tertinggal dari aktivitas sosial di dunia maya. Kondisi ini dapat berpengaruh pada kesehatan mental mahasiswa, terutama pada masa transisi menuju dewasa muda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara literasi FOMO dengan kesehatan mental mahasiswa di Kota Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia.

Metode : Desain penelitian adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 100 mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi di Pekalongan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner literasi FOMO dan *General Health Questionnaire* (GHQ-12). Analisis menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil : Hasil menunjukkan adanya hubungan signifikan antara literasi FOMO dan kesehatan mental ($p = 0,004$).

Kesimpulan : Mahasiswa dengan literasi FOMO rendah memiliki tingkat gangguan kesehatan mental lebih tinggi. Peningkatan literasi digital dan pengelolaan media sosial yang sehat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: Fear of Missing Out, literasi digital, kesehatan mental, mahasiswa, Pekalongan

ABSTRACT

Background : The rapid growth of social media has led to the emergence of *Fear of Missing Out* (FOMO), a fear of being left out of online social interactions. This phenomenon may affect students' mental health, particularly during the transition to early adulthood. This study aimed to analyze the relationship between FOMO literacy and mental health among university students in Pekalongan, Central Java, Indonesia.

Method : A quantitative correlational design with a cross-sectional approach was used. One hundred students were selected using purposive sampling. Data were collected using the FOMO literacy questionnaire and the General Health Questionnaire (GHQ-12). Data were analyzed using Spearman's Rank correlation

Result : . The results revealed a significant relationship between FOMO literacy and mental health ($p = 0.004$).

Conclusion : Students with lower FOMO literacy tended to have poorer mental health. Improving digital literacy and promoting healthy social media use are essential for maintaining students' mental well-being.

Keywords: Fear of Missing Out, digital literacy, mental health, students, Pekalongan

Pendahuluan

Masuk ke era digital, penggunaan media sosial dan teknologi komunikasi telah berkembang pesat. Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) muncul sebagai suatu kondisi psikologis di mana seseorang merasa khawatir bahwa orang lain mungkin mengalami pengalaman yang menyenangkan atau bermanfaat sementara dirinya tertinggal¹.

Penelitian-penelitian terkini menunjukkan bahwa FOMO berhubungan dengan aspek-aspek kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres, dan penurunan kesejahteraan psikologis².

Mahasiswa sebagai kelompok yang berada dalam fase transisi menuju dewasa muda cenderung sangat aktif menggunakan media sosial dan rentan terhadap pengaruh digital. Pengalaman FOMO dapat memicu gangguan kesehatan mental melalui berbagai mekanisme, misalnya perbandingan sosial, isolasi digital, dan penggunaan media sosial yang berlebihan³.

Selain itu, literasi digital khususnya literasi terkait fenomena FOMO menjadi hal yang penting untuk diteliti. Literasi FOMO dalam konteks ini dapat diartikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk mengenali, memahami, mengelola, dan memoderasi pengalaman FOMO serta penggunaan media sosial secara sehat. Namira et al (2024) menjelaskan literasi mencakup kesadaran diri, kemampuan berpikir kritis terhadap informasi digital, serta pengelolaan emosi terhadap tekanan sosial daring⁵.

Penelitian tentang hubungan literasi FOMO dengan kesehatan mental mahasiswa di Indonesia sangat terbatas, khususnya di lingkungan lokal seperti Kota Pekalongan, Jawa Tengah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan rancangan cross-sectional. Sampel sebanyak 100 mahasiswa aktif dari beberapa perguruan tinggi di Kota Pekalongan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner literasi FOMO dan kuesioner kesehatan mental GHQ-12. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan analitik korelasional dan rancangan cross-sectional.

Lokasi dan Populasi

Penelitian dilakukan di beberapa perguruan tinggi di Kota Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia. Populasi adalah mahasiswa aktif dari perguruan tinggi tersebut.

Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Jumlah sampel adalah 100 mahasiswa ($N = 100$), diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif, (2) bersedia mengisi kuesioner, (3) pengguna aktif media sosial minimal 1 tahun.

Instrumen

- Kuesioner Literasi FOMO (diadaptasi dari Przybylski et al., 2021; $\alpha = 0.87$)⁷.
- *General Health Questionnaire (GHQ-12)* untuk mengukur kesehatan mental ($\alpha = 0.84$).

Prosedur Pengumpulan Data

Pengisian kuesioner dilakukan secara luring selama periode penelitian (bulan Juli – Nopember 2025). *Informed consent* diperoleh dari seluruh partisipan dan jaminan kerahasiaan data dijamin.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Literasi FOMO dan Kesehatan Mental Mahasiswa (n = 100)

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Literasi FOMO	Baik	45	45.0
Literasi FOMO	Rendah	55	55.0

Kesehatan Mental (GHQ-12)	Baik	58	58.0
Kesehatan Mental (GHQ-12)	Gangguan ringan–berat	42	42.0

Tabel 2. Hubungan Literasi FOMO dengan Kesehatan Mental (Uji Spearman Rank)

Variabel	r	p-value	Keterangan
Literasi FOMO ↔ Kesehatan Mental	0.412	0.004	Signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara literasi FOMO dan kesehatan mental mahasiswa ($p = 0.004$). Mahasiswa dengan literasi FOMO rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian Elhai et al. (2023) yang menyatakan bahwa rendahnya kemampuan dalam memahami dan mengelola FOMO berhubungan dengan peningkatan stres, insomnia, dan depresi. Servindo (2021) melaporkan individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung mengalami stres dan kecemasan yang lebih besar. Selain itu, remaja dengan FoMO yang tinggi melaporkan ketidakpuasan hidup yang lebih besar, yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi (Buglass SL et al, 2017).

Literasi FOMO mencakup kemampuan untuk mengenali dampak emosional dari media sosial dan mengatur waktu penggunaannya secara sehat. Mahasiswa dengan literasi yang baik mampu memilah informasi dan menjaga keseimbangan antara kehidupan nyata dan digital (Beyens et al., 2021).

Fenomena FOMO sering diperkuat oleh algoritma media sosial yang mendorong keterlibatan terus-menerus. Menurut Lim et al. (2022), individu dengan keterpaparan tinggi terhadap media sosial lebih rentan mengalami kecemasan sosial dan ketidakpuasan diri.

Dalam konteks keperawatan, hasil ini penting karena menunjukkan perlunya intervensi promotif dalam bentuk edukasi literasi digital dan pelatihan *self-regulation*. Perawat komunitas dan dosen keperawatan dapat berperan dalam meningkatkan

kesadaran mahasiswa terhadap pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental.

Implikasi Praktis

Hasil ini mengindikasikan perlunya pengembangan program literasi digital yang khusus membahas FOMO dalam konteks mahasiswa, serta integrasi promosi kesehatan mental di kampus. Institusi pendidikan di Kota Pekalongan dapat mempertimbangkan workshop, modul edukasi, atau kampanye penggunaan media sosial yang sehat dan literasi digital kritis.

Keterbatasan Penelitian

- Desain cross-sectional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausalitas.
- Sampel yang relatif kecil ($n = 100$) dan teknis purposive sampling mungkin membatasi generalisasi hasil ke seluruh mahasiswa di Kota Pekalongan atau wilayah lain.
- Instrumen literasi FOMO dikembangkan peneliti (jika demikian) dan validasi psikometrik perlu diperkuat untuk penelitian lanjutan.

Simpulan

Terdapat hubungan signifikan antara literasi FOMO dengan kesehatan mental mahasiswa. Meningkatkan literasi digital dan pengelolaan penggunaan media sosial yang sehat sangat penting untuk menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa.

Saran Penelitian Selanjutnya

Penelitian longitudinal dapat dilakukan untuk menguji arah kausal antara literasi FOMO dan kesehatan mental. Juga, penelitian kualitatif mendalam dapat mengeksplorasi bagaimana mahasiswa merasakan FOMO, literasi digital, dan coping-nya dalam konteks Indonesia. Evaluasi intervensi literasi digital juga dapat menjadi langkah berikutnya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Semarang dan seluruh mahasiswa Prodi Keperawatan Pekalongan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Referensi

1. Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2021). *Understanding the relationship between FoMO and mental health among adolescents: The role of social media use. Computers in Human Behavior*, 120, 106761.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106761>
2. Buglass SL, Binder JF, Betts LR, Underwood JDM. Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FoMO. *Comput Hum Behav*. 2017;66:248–55.
3. Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2023). *Fear of missing out and mental health: A systematic review. Current Psychiatry Reports*, 25(3), 178–190.
<https://doi.org/10.1007/s11920-023-01319-7>
4. Lim, M. T., Yong, K. P., & Tan, H. L. (2022). *Social media engagement and anxiety: Mediating role of FoMO. Journal of Affective Disorders Reports*, 8(2), 100423.
5. Namira AC, Rahmijati LR, Setyabudi D. Digital literacy competence and fear of missing out (FoMO) towards the behavior of spreading political hoaxes on social media by digital natives. *Online Interaction*. 2024;12(1):99–112.
6. Pradana, A., & Kurniawati, D. (2020). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 45–54.
7. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2021). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior*, 122, 106834.
8. Servidio R. Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Curr Psychol*. 2021;40(8):4101–11. Available from: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>
9. Wang, X., Zhao, Z., & Zhang, T. (2022). *Social media addiction and mental health:*

A meta-analysis. Frontiers in Psychology, 13, 902341.