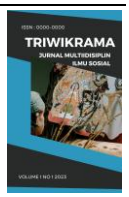
Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial
Volume 11 No 8 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



ANALISIS FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA KEPUTUSAN MAHASISWA UPN "VETERAN" JAWA TIMUR BERGABUNG DALAM SUATU ORGANISASI

Grestina Amelia Sitio [1], Ni Luh Triny Ayu Nareswari[2], Arini Erlina Tahasak[3], Fitria Salfa Salsabila[4], Nugraha Kusbianto[5]

Administrasi Bisnis, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur, Surabaya, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received November 2025
Revised November 2025
Accepted November 2025
Available online November 2025

Email:
arinierlina123@gmail.com

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2025 by Author..

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) pada keputusan mahasiswa bergabung dalam organisasi kemahasiswaan di UPN "Veteran" Jawa Timur. Fenomena FOMO yang mendorong mahasiswa untuk ikut serta dalam kegiatan kemahasiswaan agar tidak merasa tertinggal dari rekan rekannya. Penelitian ini menggunakan motode kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara. Data yang diperoleh melalui wawancara dengan 6 informan yang merupakan mahasiswa aktif s1 UPN "Veteran" Jawa Timur serta mengikuti organisasi kemahasiswaan dan menggunakan metode in depth interview

Kata Kunci: *Fear of Missing Out (FOMO),* Keputusan Mahasiswa, UPN "Veteran" Jatim, Organisasi.

Abstract

This study aims to explore the influence of Fear of Missing Out (FOMO) on students' decisions to join student organizations at UPN "Veteran" East Java. The FOMO phenomenon encourages students to participate in student activities so they do not feel left behind by their peers. This study uses a qualitative method with data collection through interviews. Data was obtained through interviews with 6 informants who are active undergraduate students at UPN "Veteran" East Java and participate in student organizations, using an in-depth interview.

***Keywords**: Fear of Missing Out (FOMO), Keputusan Mahasiswa, UPN "Veteran" Jatim, Organisasi.*

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai agen perubahan (agent of change), memainkan peran besar dalam membangun bangsa, baik melalui kegiatan akademik maupun non-akademik. Salah satu cara bagi mahasiswa untuk mengasah potensi diri di luar kegiatan perkuliahan yaitu dengan ikut organisasi kemahasiswaan. Dengan ikut organisasi kemahasiswaan, mahasiswa bisa belajar meningkatkan soft skills, jejaring sosial, dan melatih jiwa kepemimpinan. Akan tetapi, tidak semua mahasiswa masuk organisasi karena alasan yang sama untuk pengembangan diri semata. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hal tersebut, salah satunya adalah Fear of Missing Out (FOMO), yaitu perasaan takut dan cemas akan tertinggal tren atau aktivitas menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain, sehingga membuat individu terus-menerus ingin terhubung dengan kegiatan orang-orang yang diamatinya (Przybylski et al., 2013). Fenomena psikologis ini hadir disebabkan adanya kebutuhan untuk merasa tetap terhubung dengan orang lain dan tergabung dalam lingkungannya (Abel dkk, 2016). Fenomena ini semakin berpengaruh besar di era digital, di mana media sosial menunjukkan banyak aktivitas dan pencapaian teman sebaya, sehingga meningkatkan tekanan sosial untuk terlibat. Hal ini akan menyebabkan perasaan takut tertinggal atau yang sering disebut dengan FOMO.

Sebagian besar studi yang membahas mengenai FOMO masih berfokus pada penggunaan media sosial, perilaku konsumen, dan sisi psikologis individu, masih sedikit penelitian yang membahas bagaimana FOMO berkaitan dengan motivasi dan tekanan sosial dalam

Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial
Volume 11 No 8 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:

mempengaruhi keputusan siswa untuk bergabung dalam sebuah organisasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Asmara et al., 2023) dengan judul Fenomena FOMO pada Mahasiswa Berorganisasi di Yogyakarta menyatakan bahwa tingkat FOMO di kalangan mahasiswa yang aktif berorganisasi di FIPP Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori sedang, yang berarti fenomena FOMO memang nyata terjadi di kalangan mahasiswa yang aktif dalam kegiatan kampus. Namun, penelitian ini belum menggali lebih lanjut mengenai faktor psikologis yang mendasari bagaimana pengaruh FOMO dalam mempengaruhi keputusan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih dalam tentang pengaruh FOMO pada keputusan mahasiswa bergabung dalam organisasi di UPNVJT. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu pihak organisasi dan kampus dalam memahami bagaimana preferensi untuk membuat program yang lebih fleksibel dan berkelanjutan demi mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

I. MASALAH

Penelitian ini mengangkat masalah terkait fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)*, sebagai faktor psikologis yang dipengaruhi oleh kebutuhan untuk terhubung dengan lingkunagn dan terdapat tekanan sosial di era digital, pada keputusan mahasiswa untuk bergabung dalam organisasi kemahasiswaan di UPN "Veteran" Jawa Timur (UPNVJT), Dimana masih terbatasnya penelitian yang membahas hubungan antara fenomena FOMO dengan motivasi berorganisasi di kalangan mahasiswa.



Gambar 1
Sesi wawancara dengan informan TRS
(Sumber: Dokumentasi penulis)

II. METODE

Desain Penelitian

Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Pada pendekatan ini, data yang didapatkan tidak berupa angka, melainkan data yang menjelaskan makna, wawasan dan pemahaman dari suatu fenomena. Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena sosial berdasarkan sudut pandang informan. Maka dari itu pendekatan kualitatif dalam penelitian digunakan untuk menggambarkan dan memahami fenomena yang

sedang terjadi dengan mencocokkan data wawancara dengan teori yang ada dengan menggunakan metode asosiatif.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Proses pengumpulan data dalam melakukan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif ini dilakukan dengan tujuan memahami hubungan antara fenomena *fear of missing out* (*FOMO*) dengan keputusan mahasiswa untuk bergabung dengan organisasi kemahasiswaan di UPN Veteran Jawa Timur. Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara yang mendalam dengan informan. Data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara yang menggambarkan pendapat, pandangan dan pemahaman informan mengenai bagaimana perasaan *FOMO* terhadap keputusan mereka bergabung dengan organisasi kemahasiswaan.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam (*in-depth interview)*, observasi dan dokumentasi terhadap informan dengan menyesuaikan kriteria penelitian. Wawancara dan observasi dilaksanakan di UPN Veteran Jawa Timur secara langsung ataupun melalui media daring *(Gmeet*) untuk memberikan fleksibilitas kepada informan, menyesuaikan ketersediaan waktu dan kondisi masing-masing dengan tetap menjaga kualitas data yang diperoleh. Metode ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang mendalam dari informan serta dapat mengembangkan data dengan mengajukan pertanyaan lanjutan saat wawancara berlangsung (Sugiyono, 2020).

Informan

Informan penelitian ini diambil dengan kriteria mahasiswa aktif UPN Veteran Jawa Timur yang menempuh studi S1 dan mengikuti organisasi kemahasiswaan. Jumlah Informan yang akan diwawancara dalam penelitian ini adalah 6 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling* dimana teknik pengumpulan informan dilakukan berdasarkan ketersediaan sampel informan (Sugiyono, 2018). *Convenience sampling* ini digunakan untuk memudahkan peneliti menjangkau informan dan mengumpulkan data dari informan dalam waktu yang terbatas dengan biaya yang lebih rendah.

Prosedur Intervensi (Pelaksanaan Wawancara)

Prosedur dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap.

Tahap	Penjelasan
Tahap 1 (Persiapan Wawancara)	Peneliti mempersiapkan pertanyaan, menyusun panduan wawancara dan mulai mencari responden dengan kriteria yang telah ditentukan.
Tahap 2 (Pelaksanaan Wawancara dan Observasi)	Peneliti mulai melakukan wawancara dan penggalian informasi melalui responden, wawancara dilakukan dengan 2 cara, yaitu secara tatap muka (*offline*) dan melalui media daring atau *gmeet* (*online*). Setiap wawancara berlangsung selama 20-30 menit, peneliti akan mengajukan pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman dan pandangan responden. Dalam pelaksanaan wawancara peneliti juga mengobservasi gerak-gerik dari informan ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan.

Tahap 3 (Pencatatan Data)	Selama wawancara berlangsung, peneliti mencatat poin-poin dari hasil tanya jawab dengan responden.
Tahap 4 (Analisis Hasil Wawancara)	Setelah wawancara dilakukan, peneliti akan melakukan pengecekan kembali terhadap kebenaran data yang telah diperoleh, setelah itu melakukan analisis dan pengolahan data yang telah didapat.

Prosedur ini dibuat untuk memastikan bahwa data yang dibuat valid.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 6 informan yaitu mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan S1 di UPN "Veteran" Jawa Timur dan bergabung dalam organisasi kemahasiswaan sebagai berikut.

No	Nama	Angkatan	Jurusan	Fakultas	Organisasi yang diikuti
1	TRS	24	Ilmu Komunikasi	FISIBPOL	SAN Surabaya
2	ACK	24	Adminstrasi Publik	FISIBPOL	HIMA
3	FDL	24	Adminstrasi Bisnis	FISIBPOL	BEM FISIP
4	BYU	23	Informatika	FASILKOM	UKKH,KMHDI Surabaya
5	PRM	24	Sistem Informasi	FASILKOM	UKKH
6	DMS	23	Sistem Informasi	FASILKOM	BEM FASILKOM

Tabel 1.1 Profil Mahasiswa FOMO Berdasarkan Angkatan, Jurusan, Fakultas dan Organisasi

Fenomena FOMO *(fear of missing out)* menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi keputusan mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa mahasiswa cenderung merasa mendapatkan dorongan keinginan untuk bergabung dalam organisasi atau merasa harus ikut karena takut merasa tertinggal dari yang lain. Namun, keputusan untuk bergabung ke dalam suatu organisasi diputuskan oleh individu itu sendiri. Menurut (Przybylski et al, 2013), Kecemasan dan rasa takut tertinggal muncul karena terancam, apabila suatu individu tidak terhubung pada sebuah momen dan pengalaman dalam lingkungan sosialnya. Kemampuan informan dalam mengambil keputusan berdasarkan keinginannya sendiri meskipun terdapat pengaruh dari lingkungan sekitar, sejalan dengan teori *Self-Determination Theory*, yang dimana manusia memiliki kemampuan mengendalikan keputusannya sendiri (Otonomi).
"*Pure dari kemauan sendiri, jadi yang ngambil keputusan ya diri sendiri, engga terlalu fomo ngikutin temen.*" -ACK (Administrasi Publik 24).

Meskipun terdapat faktor kebutuhan psikologis dasar lainnya seperti kebutuhan psikologis bawaan, salah satunya yaitu kebutuhan untuk merasa memiliki kemampuan dan keterampilan. Selain itu, terdapat juga faktor keterhubungan, yaitu kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain. Jadi, faktor-faktor tersebut yang membuat mahasiswa jadi termotivasi untuk ikut dalam organisasi agar terus terhubung dengan orang lain dan merasa

terpenuhi kebutuhan akan pengakuan terhadap kemampuannya. Berikut petikan wawancara dengan informan TRS (Ilmu Komunikasi 24):
"Iya, aku jadi merasa harus ikut bergabung di organisasi karena jika di perkuliahan membutuhkan relasi entah dari internal ataupun eksternal, untuk mencari peluang yang di mana relasinya luas maka dari itu mengikuti organisasi dari luar kampus".

Beberapa Informan juga menyebutkan bahwa *FOMO* memberikan dampak positif maupun negatif. Mereka memandang *FOMO* sebagai suatu hal yang dapat berdampak positif dan menjadi motivasi untuk berkembang jika *FOMO* sesuai dengan skill, minat, serta lingkungan organisasi yang baik, serta kemampuan dalam memanajemen waktu sehingga dapat memberikan dampak yang baik untuk perkembangan diri. Namun, mereka juga berpendapat bahwa *FOMO* dapat memberikan dampak negatif jika bergabung karena didasarkan oleh rasa takut tertinggal dibanding minat sebenarnya. Hal ini dapat menyebabkan stres, rasa lelah, dan ketidakpuasan terhadap keputusan yang dipilih.

Lalu selanjutnya, beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mereka pernah mengalami sebelumnya kondisi bergabung dalam organisasi atau kepanitiaan karena *FOMO*, dan hal tersebut tidak selalu membuat mereka benar benar menyukai kegiatan tersebut. Sebagian merasa kurang tertarik karena keputusan mereka dipengaruhi oleh tekanan sosial dibandingkan minat pribadi. Meski begitu, ada juga yang justru menemukan hal baru yang disukai dan menikmati proses setelah terlibat secara aktif. hal ini menunjukkan bahwa pengaruh FOMO dapat berbeda di setiap individu tergantung pada bagaimana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial serta tujuan pribadi yang ingin dicapai.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Mahadewi, dkk. (2023) yang menyatakan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa berorganisasi memiliki keterkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sebagaimana dijelaskan dalam *Self-Determination Theory* dan berdasarkan hasil wawancara mahasiswa S1 UPN "Veteran" Jawa Timur juga memiliki kecenderungan untuk bergabung dalam organisasi karena kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya dan menghindari rasa takut akan tertinggal dari aktivitas lingkungan sekitar.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *FOMO* berperan penting dalam mendorong mahasiswa UPN "Veteran" Jawa Timur untuk termotivasi bergabung ke dalam suatu organisasi. Namun, keputusan untuk bergabung ditentukan oleh keinginan pribadi informan. Di satu sisi, *FOMO* membantu memenuhi kebutuhan psikologis dasar, yaitu adanya keinginan untuk terhubung dengan orang lain dan keinginan untuk berkembang, tetapi di sisi lain, *FOMO* juga bisa memberikan dampak yang negatif jika tidak seimbang dengan rasa percaya diri dan kesadaran diri. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengetahui keinginan mereka dalam mengambil keputusan agar ikut organisasi tidak hanya karena tekanan sosial (*FOMO*), tetapi juga menjadi cara untuk tumbuh dan berkembang lebih baik.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis data, peneliti menarik kesimpulan bahwa fenomena FOMO berperan dalam membentuk keputusan mahasiswa UPN "Veteran" Jawa Timur untuk bergabung dalam suatu organisasi. Fenomena FOMO ini mendorong motivasi eksternal yaitu keinginan untuk tidak tertinggal dari aktivitas orang lain dan terhubung dengan lingkungan

sekitarnya. Meskipun fenomena FOMO ini memiliki peran penting pada motivasi mahasiswa, keputusan akhir untuk bergabung dengan suatu organisasi tetap berada dalam kendali individu itu sendiri, hal ini sejalan dengan konsep Self-Determination Theory yang menekankan kemampuan untuk memegang kendali atas kehidupannya sendiri atau disebut juga otonomi. FOMO dapat memberikan dampak positif apabila menjadi dorongan untuk berkembang, hal ini menunjukkan bahwa FOMO tidak selalu membawa dampak negatif apabila diimbangi dengan skill, minat dan kemampuan dalam manajemen waktu. Penelitian ini berpotensi membantu dalam menciptakan program pengembangan diri yang bertujuan untuk membantu mahasiswa membuat keputusan yang berfokus pada pertumbuhan personal dibandingkan hanya untuk semata-mata terlibat karena pengaruh sosial. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk mempertimbangkan menggunakan metode kuantitatif untuk menguji hasil temuan dalam penelitian ini sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

Abel, J. P., & Buff, C. L. (n.d.). *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment*.

Asmara, R. Y., Kurniasari, K., & Sari, R. J. (2023). Fenomena FoMo pada Mahasiswa Berorganisasi di Yogyakarta. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, *7*(2), 77–86. https://doi.org/10.20961/jpk.v7i2.76021

Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav*, *4*, 19–43. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych

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

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo, Ed.). ALFABETA.