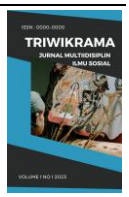
Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial
Volume 11 No 8 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



DINAMIKA PENGAMBILAN KEPUTUSAN MAHASISWA GENERASI Z PROGRAM STUDI ADMINISTRASI BISNIS UPN "VETERAN" JAWA TIMUR DALAM MENGHADAPI FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DI MEDIA SOSIAL

Muhimatus Sholikhah[1] , Adelia Meylanie Putri[2] , Arina Ike Putri [3], M.Syaiful Umar[4], Rusdi Hidayat[5], Indah Respati Kusumasari[6], Nugraha Kusbianto[7]

Administrasi Bisnis, UPN "Veteran" Jawa Timur, Indonesia

ARTICLE INFO

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

Email:
[1]24042010130@student.upnjatim.ac.id;
[2]24042010141@student.upnjatim.ac.id;
[3]24042010132@student.upnjatim.ac.id;
[4]24042010287@student.upnjatim.ac.id;
[5]Rusdi_hidayat.adbis@upnjatim.ac.id;
[6]Indah_respati.adbis@upnjatim.ac.id;
[7]nugraha.fisip@upnjatim.ac.id;

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

Abstrak

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) menjadi tantangan psikologis dan sosial yang kian meningkat di kalangan mahasiswa, terutama Generasi Z yang sangat bergantung pada media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika pengambilan keputusan mahasiswa Program Studi Administrasi Bisnis UPN "Veteran" Jawa Timur dalam menghadapi fenomena FoMO di media sosial. Pendekatan penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam kepada sejumlah informan yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memengaruhi proses pengambilan keputusan mahasiswa dalam aspek sosial, akademik, dan konsumtif, di mana tekanan sosial dari media sosial menjadi faktor dominan. Mahasiswa cenderung membuat keputusan impulsif atau mengikuti tren tanpa pertimbangan rasional penuh, terutama terkait partisipasi kegiatan dan konsumsi digital. Namun, sebagian mahasiswa juga menunjukkan kemampuan reflektif dalam menyeimbangkan kebutuhan aktual dengan pengaruh eksternal. Penelitian ini menegaskan pentingnya literasi digital dan kesadaran diri sebagai strategi untuk mengurangi dampak negatif FoMO terhadap kualitas pengambilan keputusan di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: pengambilan keputusan, Generasi Z, *Fear of Missing Out*, media sosial

Abstract

The phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) has become an increasing psychological and social challenge among university students, particularly Generation Z, who are highly dependent on social media. This study aims to analyze the decision-making dynamics of students in the Business Administration Study Program at UPN "Veteran" Jawa Timur when facing FoMO on social media. The research employs a descriptive qualitative approach using in-depth interviews with purposively selected informants. The findings indicate that FoMO significantly influences students' decision-making in social, academic, and consumer-related aspects, with social pressure from online platforms as the dominant factor. Students tend to make impulsive decisions or follow trends without full rational consideration, especially regarding participation in activities and digital consumption. However, some students demonstrate reflective abilities to balance their actual needs with external influences. The study emphasizes the importance of digital literacy and self-awareness as strategies to mitigate the negative impact of FoMO on students' decision-making quality.
Keywords: *Decision-making, Generation Z, Fear of Missing Out, Social Media*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar terhadap perilaku komunikasi dan pengambilan keputusan individu, terutama di kalangan generasi muda. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh dalam lingkungan yang sangat terhubung secara digital dan menjadikan media sosial sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Putri & Sari, 2021). Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi sumber pembentukan identitas diri dan pengaruh sosial dalam proses pengambilan keputusan (Hidayat & Puspitasari, 2020). Dalam konteks ini, muncul fenomena psikologis

bernama *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas karena khawatir tertinggal informasi atau pengalaman sosial yang sedang terjadi di lingkungan digital.

FoMO berkembang menjadi fenomena sosial yang semakin kuat di kalangan mahasiswa, karena media sosial mendorong keinginan untuk terus mengikuti aktivitas, tren, dan pencapaian orang lain. Menurut penelitian Septiani dan Mulyana (2022), mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial lebih tinggi dan menunjukkan perilaku pengambilan keputusan yang impulsif. Kondisi ini memengaruhi bagaimana mahasiswa menentukan prioritas, baik dalam konteks akademik, sosial, maupun gaya hidup. Kecenderungan mengikuti arus atau tren populer di media sosial sering kali membuat individu kehilangan objektivitas dalam menimbang keputusan yang rasional (Utami & Raharjo, 2021).

Bagi mahasiswa Program Studi Administrasi Bisnis, fenomena ini menjadi relevan karena proses pengambilan keputusan merupakan aspek penting dalam pembentukan karakter kewirausahaan dan profesionalisme. Pengambilan keputusan yang didasari pada pengaruh sosial semu dapat mengurangi kemampuan analitis dan pertimbangan logis yang seharusnya dimiliki calon pelaku bisnis (Fadilah & Pratama, 2023). Selain itu, dinamika FoMO juga dapat berimplikasi terhadap perilaku konsumtif mahasiswa, seperti pembelian produk trendi atau partisipasi dalam kegiatan yang tidak selaras dengan kebutuhan pribadi maupun akademik (Lestari & Wulandari, 2022). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mahasiswa generasi Z dalam bidang administrasi bisnis merespons tekanan sosial digital tersebut.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara FoMO dan perilaku pengguna media sosial. Misalnya, penelitian oleh Nugraheni (2021) menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap perilaku konsumsi impulsif mahasiswa pengguna Instagram. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji *dynamics of decision-making* mahasiswa generasi Z dalam konteks akademik dan sosial akibat FoMO masih terbatas. Mayoritas penelitian hanya menyoroti dampak psikologis FoMO tanpa melihat proses kognitif dan sosial yang melatarbelakanginya (Kusuma & Dewi, 2020). Hal ini menimbulkan kesenjangan penelitian (*research gap*) yang penting untuk dieksplorasi lebih dalam, terutama di lingkungan pendidikan tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada analisis dinamika pengambilan keputusan mahasiswa Generasi Z Program Studi Administrasi Bisnis UPN “Veteran” Jawa Timur dalam menghadapi fenomena FoMO di media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru mengenai bagaimana tekanan sosial digital memengaruhi proses berpikir, preferensi, serta strategi adaptasi mahasiswa dalam mengambil keputusan. Temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan literasi digital dan kebijakan pembinaan mahasiswa yang lebih kontekstual terhadap tantangan era digital..

KAJIAN TEORI

1. Teori Pengambilan Keputusan

Pengambilan keputusan merupakan proses memilih satu alternatif terbaik di antara beberapa pilihan untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Robbins dan Judge (2020), proses ini melibatkan tahapan identifikasi masalah, pengumpulan informasi, analisis alternatif, serta

pemilihan tindakan yang paling rasional. Dalam konteks mahasiswa, keputusan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor rasional, tetapi juga aspek emosional dan sosial yang kompleks (Fadilah & Pratama, 2023). Tekanan lingkungan, arus informasi digital, dan kebutuhan akan pengakuan sosial sering kali memengaruhi cara mahasiswa menentukan pilihan. Penelitian Putra dan Handayani (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami kebingungan dalam pengambilan keputusan akademik karena kurangnya informasi serta adanya distraksi dari media sosial yang intensif. Oleh karena itu, pemahaman terhadap teori pengambilan keputusan menjadi penting untuk menganalisis perilaku mahasiswa di era digital.

2. **Teori *Fear of Missing Out* (FoMO)**

Konsep Fear of Missing Out (FoMO) pertama kali diperkenalkan oleh Przybylski et al. (2013) sebagai perasaan cemas ketika seseorang takut tertinggal dari informasi, pengalaman, atau kegiatan sosial yang dilakukan orang lain. Dalam era digital, FoMO banyak muncul akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial daring (Septiani & Mulyana, 2022). Penelitian Nanda dan Wibowo (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat FoMO tinggi lebih rentan mengalami stres akademik, gangguan konsentrasi, serta perilaku impulsif dalam pengambilan keputusan. Fenomena ini memperlihatkan bahwa FoMO tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga pada proses berpikir dan kemampuan menimbang alternatif secara rasional. Dengan demikian, FoMO menjadi variabel penting untuk memahami bagaimana tekanan emosional memengaruhi keputusan mahasiswa dalam berbagai konteks, termasuk akademik dan sosial..

3. **Teori Perilaku Generasi Z**

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan tumbuh dalam lingkungan digital yang serba cepat serta terhubung (Putri & Sari, 2021). Mereka memiliki karakteristik khas, seperti kemampuan adaptasi teknologi yang tinggi, kecenderungan multitasking, serta kebutuhan kuat terhadap validasi sosial (Santoso, 2020). Dalam kehidupan sehari-hari, media sosial menjadi ruang utama bagi Generasi Z untuk mengekspresikan diri, mencari informasi, dan membangun hubungan sosial. Namun, ketergantungan pada media sosial juga mendorong terbentuknya perilaku konsumtif, impulsif, dan mudah terpengaruh oleh tren (Rahmadani & Firdaus, 2022). Dalam konteks mahasiswa, hal ini berdampak pada cara mereka mengambil keputusan, baik dalam hal akademik, sosial, maupun ekonomi. Dengan demikian, memahami perilaku Generasi Z menjadi penting untuk melihat bagaimana faktor digital memengaruhi dinamika pengambilan keputusan mereka.

4. **Hubungan antara FoMO dan Pengambilan Keputusan Mahasiswa**

FoMO memiliki peran signifikan dalam memengaruhi proses pengambilan keputusan mahasiswa karena menciptakan tekanan sosial dan emosional untuk tetap mengikuti arus informasi digital. Nugraheni (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat FoMO tinggi lebih sering membuat keputusan impulsif, terutama dalam aktivitas sosial dan pembelian daring. Lestari dan Wulandari (2022) menambahkan bahwa FoMO dapat mengurangi kemampuan berpikir kritis dan meningkatkan kecenderungan mengikuti opini mayoritas. Dalam lingkungan akademik, hal ini terlihat dari kecenderungan mahasiswa memilih jurusan, organisasi, atau kegiatan tertentu berdasarkan tren yang populer di media sosial, bukan berdasarkan kebutuhan atau minat pribadi. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa FoMO

berpotensi menekan rasionalitas individu dan memperkuat perilaku konformitas, sehingga penting untuk menelaahnya lebih dalam pada konteks mahasiswa Generasi Z, khususnya di Program Studi Administrasi Bisnis UPN "Veteran" Jawa Timur.Z.

5. Studi Terdahulu dan Kesenjangan Penelitian

Penelitian mengenai FoMO dan perilaku mahasiswa telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih menyoroti aspek psikologis tanpa mengaitkan secara mendalam dengan proses pengambilan keputusan. Kusuma dan Dewi (2020) menemukan adanya hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, namun belum menelusuri bagaimana hal tersebut memengaruhi keputusan akademik. Fadilah dan Pratama (2023) menegaskan bahwa tekanan sosial digital memengaruhi pengambilan keputusan, tetapi konteks penelitian masih terbatas pada mahasiswa umum, belum pada kelompok spesifik seperti mahasiswa bisnis. Selain itu, penelitian lokal yang meninjau hubungan antara FoMO dan proses pengambilan keputusan mahasiswa Generasi Z di lingkungan pendidikan tinggi juga masih terbatas. Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini berupaya menganalisis secara komprehensif dinamika pengambilan keputusan mahasiswa Generasi Z Program Studi Administrasi Bisnis UPN "Veteran" Jawa Timur dalam menghadapi fenomena FoMO di media sosial, dengan menekankan aspek emosional, sosial, dan akademik yang saling berkaitan.

KERANGKA BERPIKIR

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi isu penting dalam memahami perilaku mahasiswa Generasi Z di era digital. Mahasiswa kini hidup dalam budaya keterhubungan yang konstan, di mana media sosial menjadi sarana utama memperoleh informasi, membangun identitas diri, serta menjalin interaksi sosial. Berdasarkan teori FoMO (Przybylski et al., 2013) dan teori pengambilan keputusan (Robbins & Judge, 2020), kondisi emosional seperti rasa takut tertinggal dapat memengaruhi cara individu menilai alternatif dan menentukan pilihan. Ketika seseorang mengalami FoMO, keputusan yang diambil cenderung bersifat cepat dan kurang mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

Dalam konteks mahasiswa Generasi Z, perilaku tersebut diperkuat oleh karakteristik mereka yang lekat dengan dunia digital (Putri & Sari, 2021). Ketergantungan terhadap media sosial menjadikan mereka lebih peka terhadap tren dan opini sosial yang beredar. FoMO dapat mendorong mahasiswa untuk mengikuti arus popularitas atau kegiatan yang sedang ramai dibicarakan, tanpa mempertimbangkan kesesuaian dengan kebutuhan pribadi. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan faktor emosional dan sosial terhadap proses berpikir rasional dalam pengambilan keputusan.

Selain itu, lingkungan akademik dan sosial kampus juga memperkuat dinamika ini. Tekanan untuk eksis, berprestasi, dan diakui di media sosial membuat mahasiswa terkadang lebih fokus pada citra diri dibanding substansi keputusan yang diambil (Santoso, 2020; Lestari & Wulandari, 2022). Akibatnya, proses pengambilan keputusan mahasiswa menjadi rentan terhadap bias emosional dan sosial. Dalam kerangka ini, FoMO berperan sebagai faktor psikologis yang memengaruhi keseimbangan antara rasionalitas dan tekanan eksternal dalam setiap proses pengambilan keputusan.

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

Secara konseptual, penelitian ini memadukan tiga komponen utama: **(1)** teori pengambilan keputusan, **(2)** teori FoMO, dan **(3)** teori perilaku Generasi Z. Ketiganya saling berkaitan dalam menjelaskan bagaimana kondisi emosional dan sosial di era digital memengaruhi keputusan mahasiswa, baik dalam konteks akademik, sosial, maupun ekonomi. Dengan demikian, kerangka berpikir penelitian ini berasumsi bahwa **tingkat FoMO yang tinggi pada mahasiswa Generasi Z berpotensi menurunkan kemampuan pengambilan keputusan rasional dan meningkatkan kecenderungan keputusan impulsif.**



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif deskriptif** dengan tujuan untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam konteks pengambilan keputusan mahasiswa Generasi Z pada Program Studi Administrasi Bisnis UPN "Veteran" Jawa Timur. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu memberikan pemahaman mendalam terhadap dinamika perilaku dan faktor-faktor sosial-emosional yang tidak dapat dijelaskan secara kuantitatif. Desain deskriptif digunakan untuk memaparkan situasi yang terjadi secara faktual berdasarkan kajian literatur dan penelitian terdahulu yang relevan.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari **data sekunder**, yaitu berbagai literatur ilmiah, jurnal nasional terindeks SINTA, artikel penelitian terdahulu, serta publikasi akademik yang membahas topik FoMO, pengambilan keputusan, dan karakteristik Generasi Z. Pemilihan sumber dilakukan secara purposif, yaitu berdasarkan relevansi dengan fokus penelitian serta rentang waktu lima tahun terakhir (2020–2025). Data yang dikumpulkan mencakup teori dasar, hasil temuan empiris, serta interpretasi konseptual yang digunakan untuk memperkuat analisis penelitian ini.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui **studi pustaka (library research)** dengan menelaah dan menganalisis hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan tema penelitian. Setiap literatur diidentifikasi berdasarkan kesesuaian topik, metodologi, dan hasil temuan yang dapat mendukung penyusunan kerangka konseptual. Analisis literatur dilakukan

dengan cara menelaah pola-pola temuan, kesamaan konsep, serta perbedaan hasil penelitian untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara FoMO dan pengambilan keputusan mahasiswa.

Proses analisis data dilakukan menggunakan **analisis isi (content analysis),** yaitu teknik analisis kualitatif yang bertujuan menafsirkan makna dari isi teks secara sistematis. Tahapan analisis mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan yang bersifat deskriptif. Setiap temuan dibandingkan dan dikontraskan dengan teori yang digunakan untuk melihat relevansi dan konsistensinya terhadap fenomena yang dikaji.

Untuk menjaga keabsahan hasil, penelitian ini menggunakan **triangulasi sumber** dengan membandingkan temuan dari berbagai literatur dan hasil penelitian terdahulu. Langkah ini bertujuan memastikan bahwa analisis yang dihasilkan memiliki validitas konseptual dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan demikian, metode penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai dinamika pengambilan keputusan mahasiswa Generasi Z dalam menghadapi fenomena FoMO di media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi salah satu determinan penting yang memengaruhi dinamika pengambilan keputusan di kalangan mahasiswa Generasi Z. Berdasarkan temuan Przybylski et al. (2013), FoMO merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat dorongan untuk selalu mengetahui dan mengikuti apa yang sedang dilakukan oleh orang lain di media sosial. Dalam konteks mahasiswa, terutama pada era digital yang serba cepat, fenomena ini menimbulkan rasa cemas ketika tertinggal dari tren akademik maupun sosial. Penelitian Nugraheni (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat FoMO tinggi cenderung mengambil keputusan secara tergesa-gesa demi mempertahankan eksistensi sosialnya di dunia maya. Kondisi ini menyebabkan proses berpikir rasional tergeser oleh kebutuhan emosional dan sosial yang bersifat sementara.

Mahasiswa Program Studi Administrasi Bisnis, sebagai bagian dari Generasi Z, menunjukkan keterkaitan kuat antara penggunaan media sosial, tekanan sosial digital, dan pola pengambilan keputusan. Studi oleh Santoso (2020) menemukan bahwa mahasiswa bisnis lebih sensitif terhadap reputasi sosial dan penilaian publik, baik dalam dunia nyata maupun digital. Hal ini selaras dengan temuan Fadilah dan Pratama (2023) yang menegaskan bahwa tekanan sosial daring dapat memengaruhi cara mahasiswa mengevaluasi pilihan akademik, ekonomi, maupun sosial. Dalam konteks kegiatan akademik, mahasiswa sering kali menyesuaikan keputusan berdasarkan opini populer di media sosial, seperti pemilihan topik tugas, keterlibatan organisasi, atau partisipasi dalam kegiatan kampus. Pola ini memperlihatkan bahwa pengambilan keputusan mahasiswa tidak lagi sepenuhnya rasional, melainkan dipengaruhi oleh arus informasi dan dinamika sosial digital yang cepat berubah.

Selanjutnya, karakteristik Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan teknologi turut memperkuat dominasi FoMO dalam setiap keputusan yang diambil. Putri dan Sari (2021) menjelaskan bahwa Generasi Z memiliki orientasi sosial tinggi dan ketergantungan terhadap validasi digital. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi mendorong mereka untuk selalu membandingkan diri dengan orang lain, sehingga muncul tekanan untuk meniru atau mengikuti aktivitas yang sedang populer. Menurut Septiani dan Mulyana (2022), hal ini berdampak

langsung pada perilaku pengambilan keputusan, di mana individu lebih cenderung memilih alternatif yang sesuai dengan tren sosial daripada pertimbangan kebutuhan pribadi. Akibatnya, muncul perilaku impulsif dan rasa puas semu yang bersumber dari penerimaan sosial digital, bukan dari pencapaian aktual.

Dari perspektif psikologis, FoMO menurunkan kemampuan mahasiswa untuk berpikir kritis dan membuat keputusan secara objektif. Kusuma dan Dewi (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat FoMO tinggi mengalami penurunan kesejahteraan psikologis dan kepuasan diri karena terus-menerus membandingkan hidupnya dengan orang lain. Penelitian Nanda dan Wibowo (2021) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa tekanan emosional akibat FoMO berpengaruh pada penurunan konsentrasi dan meningkatnya perilaku pengambilan keputusan jangka pendek. Dalam konteks pendidikan tinggi, hal ini dapat berimplikasi pada penurunan efektivitas akademik, karena mahasiswa cenderung memprioritaskan kegiatan yang memberikan pengakuan sosial instan dibandingkan tujuan akademik yang lebih substansial. Fenomena ini menandakan adanya disonansi antara rasionalitas ekonomi dan dorongan emosional pada mahasiswa Generasi Z.

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa FoMO berperan sebagai variabel psikososial yang signifikan dalam menjelaskan dinamika pengambilan keputusan mahasiswa Generasi Z Program Studi Administrasi Bisnis UPN “Veteran” Jawa Timur. Kondisi ini menggambarkan bahwa keputusan yang diambil mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh logika dan pertimbangan akademik, tetapi juga oleh emosi, citra diri, dan tekanan sosial dari lingkungan digital. Dalam kerangka teori pengambilan keputusan (Robbins & Judge, 2020), hal ini menunjukkan bahwa aspek rasional dan emosional saling berinteraksi dalam menentukan hasil keputusan individu. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan kesadaran digital (*digital mindfulness*) dan kemampuan reflektif dalam menyikapi informasi di media sosial. Dengan begitu, pengambilan keputusan dapat dilakukan secara lebih rasional, berimbang, dan sesuai dengan nilai serta tujuan pribadi jangka panjang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian literatur dan analisis teoritis, dapat disimpulkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki pengaruh signifikan terhadap proses pengambilan keputusan mahasiswa Generasi Z, khususnya di Program Studi Administrasi Bisnis UPN “Veteran” Jawa Timur. Tingginya intensitas penggunaan media sosial dan kebutuhan akan pengakuan sosial menyebabkan mahasiswa lebih mudah terdorong untuk mengambil keputusan secara impulsif tanpa pertimbangan rasional yang matang. FoMO menimbulkan tekanan emosional yang dapat menggeser fokus mahasiswa dari tujuan akademik ke orientasi sosial digital. Dalam kerangka teori pengambilan keputusan (Robbins & Judge, 2020) dan teori perilaku Generasi Z (Putri & Sari, 2021), fenomena ini menunjukkan interaksi kompleks antara aspek kognitif, emosional, dan sosial dalam membentuk perilaku pengambilan keputusan di era digital.

Berdasarkan simpulan tersebut, disarankan agar mahasiswa mengembangkan literasi digital dan kemampuan reflektif dalam menghadapi arus informasi yang cepat berubah. Institusi pendidikan juga diharapkan dapat menyediakan program pembinaan yang menumbuhkan kesadaran akan dampak psikologis media sosial terhadap perilaku akademik dan sosial. Pendekatan berbasis *digital mindfulness* dapat membantu mahasiswa menyeimbangkan antara kebutuhan sosial dan proses berpikir rasional dalam mengambil keputusan. Selain itu, penelitian

lanjutan disarankan untuk menggunakan metode empiris guna menguji secara kuantitatif hubungan antara FoMO dan pengambilan keputusan pada populasi mahasiswa di berbagai bidang studi, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang fenomena ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, M., Suriansyah, A., & Rafianti, W. R. (2024). Pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri pada Generasi Z. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin, 2*(4), 2279–2289. https://doi.org/10.60126/maras.v2i4.634

Fadilah, N., & Pratama, R. (2023). Pengaruh tekanan sosial digital terhadap pengambilan keputusan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45–56.

Hidayat, R., & Puspitasari, N. (2020). Media sosial sebagai sarana pembentukan identitas dan pengaruh sosial mahasiswa. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 8(2), 101–112.

Kusuma, D. R., & Dewi, L. A. (2020). Intensitas penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(3), 200–210.

Lestari, P., & Wulandari, S. (2022). Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Digital*, 4(1), 55–65.

Nanda, A., & Wibowo, R. (2021). FoMO dan pengaruhnya terhadap stres akademik dan perilaku impulsif mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(2), 75–85.

Nugraheni, D. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap perilaku konsumsi impulsif mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Pendidikan*, 9(2), 110–120.

Putra, A., & Handayani, M. (2021). Distraksi media sosial dan pengambilan keputusan akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 6(1), 33–42.

Putri, A. M., & Sari, D. P. (2021). Karakteristik Generasi Z dan adaptasi mereka dalam era digital. *Jurnal Komunikasi Digital*, 5(2), 88–97.

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

Rahmadani, N., & Firdaus, M. (2022). Perilaku konsumtif dan impulsif Generasi Z di era media sosial. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 7(1), 45–55.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2020). *Organizational behavior* (18th ed.). Pearson.

Santoso, H. (2020). Perilaku sosial mahasiswa Generasi Z di lingkungan digital. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(2), 65–76.

Septiani, R., & Mulyana, A. (2022). FoMO, kecemasan sosial, dan pengambilan keputusan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Remaja dan Mahasiswa*, 3(1), 15–25.

Utami, S., & Raharjo, B. (2021). Pengaruh tren media sosial terhadap pengambilan keputusan mahasiswa. *Jurnal Komunikasi dan Media Sosial*, 4(2), 99–110.