NOTASI : Jurnal Pendidikan Matematika
e-ISSN : 2988-5908 **Vol. 4, No. 2, Hal. 66-72, Juni 2026.**

Pengalaman mahasiswa pendidikan matematika Universitas Asahan mengelola *fear of missing out* di tengah tuntutan perkuliahan

Elfira Rahmadani[1], Diana[1], Hanisa Romadona Nainggolan[1], Wilda Annisa Hasibuan[1], Andini[1]
[1]Program Studi Pendidikan Matematika, Universitas Asahan, Sumatera Utara, Indonesia
*Correspondence: elfira.rahmadani3@gmail.com
© The Authors 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Asahan dalam mengelola FoMO di tengah tuntutan perkuliahan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik *purposive sampling*, melibatkan 10 mahasiswa aktif pengguna media sosial sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner terbuka (*open-ended questionnaire*) dan dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian mengidentifikasi lima tema utama, yaitu: (1) pemahaman mahasiswa tentang FoMO sebagai rasa takut tertinggal informasi dan tren; (2) media sosial sebagai pemicu utama FoMO; (3) dampak FoMO berupa gangguan konsentrasi belajar dan pengelolaan waktu, sekaligus motivasi untuk mencari peluang pengembangan diri; (4) strategi pengelolaan FoMO melalui pembatasan penggunaan media sosial, penetapan prioritas, dan pengurangan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain; serta (5) tantangan berupa kesulitan mengontrol penggunaan media sosial dan menyeimbangkan kebutuhan informasi dengan tuntutan akademik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan regulasi diri dan manajemen waktu merupakan faktor kunci dalam mengelola FoMO secara efektif agar tidak menghambat proses perkuliahan.
Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FoMO), media sosial, mahasiswa, pendidikan matematika, kualitatif deskriptif

Abstract

This study aims to explore the experiences of students in the Mathematics Education Study Program at Universitas Asahan in managing FoMO amid academic demands. A descriptive qualitative approach was employed using *purposive sampling*, involving 10 active social media-using students as respondents. Data were collected through an *open-ended questionnaire* and analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings identified five major themes: (1) students understanding of FoMO as a fear of missing information and trends; (2) social media as the primary trigger of FoMO; (3) FoMO impact in the form of disrupted study concentration and time management, while also serving as motivation to pursue self-development opportunities; (4) FoMO management strategies including limiting social media use, setting priorities, and reducing the habit of self-comparison; and (5) challenges in controlling social media use and balancing information needs with academic demands. The study concludes that self-regulation and time management skills are key factors in effectively managing FoMO so that it does not hinder the academic process.
Keywords: *Fear of Missing Out* (FoMO), social media, university students, mathematics education, descriptive qualitative

How to cite: Rahmadani, E., Diana, Nainggolan, H. R., Hasibuan, W. A., & Andini. (2026). Pengalaman mahasiswa pendidikan matematika Universitas Asahan mengelola fear of missing out di tengah tuntutan perkuliahan. *Jurnal Notasi*, *4*(2), 66-72. https://doi.org/10.70115/notasi.v4i2.636

Received: 26 April 2026 | Revised: 14 Mei 2026
Accepted: 12 Juni 2026 | Published: 30 Juni 2026

Jurnal NOTASI is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang semakin cepat telah memberikan perubahan besar dalam kehidupan generasi muda, terutama mahasiswa. Penggunaan media sosial di Indonesia banyak didominasi oleh kelompok usia 18–34 tahun dengan persentase sebesar 54,1%, di mana rata-rata waktu penggunaannya mencapai 3 jam 14 menit setiap hari dan sekitar 81% pengguna mengakses media sosial secara rutin setiap hari. Tingginya penggunaan media sosial ini tidak hanya memengaruhi kebiasaan dan pola hidup, tetapi juga dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis para penggunanya (We Are Social & Meltwater, 2024; Data Reportal, 2024).

Salah satu dampak psikologis yang dapat muncul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO merupakan kondisi ketika seseorang merasa cemas atau khawatir karena merasa tertinggal dari pengalaman, aktivitas, atau informasi yang sedang dialami oleh orang lain, terutama yang terlihat melalui media sosial. Kondisi ini sering muncul karena adanya kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi, seperti keinginan untuk merasa terhubung dengan orang lain dan menunjukkan keberadaan diri. Selain itu, beberapa faktor yang dapat memengaruhi munculnya FoMO yaitu intensitas penggunaan media sosial, pengaruh lingkungan pertemanan, rendahnya rasa percaya diri, serta kemampuan mengelola emosi yang kurang baik (Penelitian & Pendidikan, 2025).

Fenomena FoMO banyak dialami oleh mahasiswa, terutama karena mereka termasuk dalam Generasi Z yang sejak kecil sudah terbiasa dengan perkembangan teknologi digital. Tingginya aktivitas mahasiswa dalam menggunakan media sosial dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis, salah satunya munculnya FoMO, yaitu rasa takut tertinggal terhadap informasi, aktivitas, atau kejadian yang dialami orang lain sehingga dapat memicu munculnya pikiran dan perilaku yang kurang baik. Kondisi tersebut menjadi semakin rumit ketika mahasiswa juga harus menghadapi berbagai tuntutan akademik. Di Indonesia, mahasiswa sering mengalami stres akademik akibat banyaknya tugas, tekanan dalam memenuhi tuntutan perkuliahan, proses evaluasi yang terus berlangsung, serta beban studi yang cukup berat (Maghfirah & Mardhiyah, 2025)

Perpaduan antara tekanan dalam bidang akademik dan keinginan untuk selalu terhubung melalui media sosial membuat mahasiswa menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Dampak dari FoMO dapat berupa gangguan tidur seperti insomnia serta menurunnya kondisi kesehatan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, peran pendidik dan konselor di lingkungan kampus menjadi penting dalam memberikan pemahaman tentang cara mengelola penggunaan media sosial serta membantu mahasiswa membangun konsep diri yang lebih positif agar FoMO tidak menghambat proses belajar maupun perkembangan mental mereka. Hal ini menunjukkan bahwa FoMO bukan hanya berkaitan dengan kebiasaan menggunakan teknologi, tetapi juga menjadi permasalahan yang dapat memengaruhi kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Penelitian & Pendidikan, 2025)

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas FoMO melalui pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antara FoMO dengan berbagai variabel lain, seperti kecanduan media sosial, kemampuan kontrol diri, maupun tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa (Maghfirah & Mardhiyah, 2025). Pendekatan tersebut memberikan gambaran mengenai tingkat FoMO serta pengaruhnya terhadap kehidupan akademik mahasiswa sehari-hari. Namun,

penelitian yang secara khusus membahas pengalaman mahasiswa Pendidikan Matematika dalam menghadapi FoMO di tengah berbagai tuntutan perkuliahan masih relatif terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam pengalaman mahasiswa Pendidikan Matematika dalam menghadapi dan mengelola *Fear of Missing Out* (FoMO) di tengah berbagai tuntutan perkuliahan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai fenomena FoMO dalam lingkungan akademik serta menjadi dasar dalam merancang strategi pengelolaan diri yang lebih efektif bagi mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan serta memahami pengalaman mahasiswa Pendidikan Matematika dalam mengelola *Fear of Missing Out* (FoMO) di tengah berbagai tuntutan perkuliahan. Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini berfokus pada upaya memahami secara mendalam fenomena FoMO yang dialami mahasiswa dalam kehidupan akademik sehari-hari.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika yang aktif menggunakan media sosial. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, terdapat 10 mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika yang memenuhi kriteria serta bersedia menjadi responden. Adapun kriteria tersebut meliputi mahasiswa yang masih aktif di Program Studi Pendidikan Matematika dan merupakan pengguna media sosial yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner terbuka (*open-ended questionnaire*) kepada mahasiswa Pendidikan Matematika. Kuesioner ini berisi pertanyaan yang dirancang untuk menggali pengalaman, persepsi, serta strategi mahasiswa dalam mengelola *Fear of Missing Out* (FoMO). Kuesioner terbuka digunakan untuk memperoleh informasi terkait pengalaman mahasiswa, seperti kecenderungan merasa takut tertinggal informasi, dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain di media sosial, serta dampak yang dirasakan terhadap kegiatan perkuliahan. Instrumen kuesioner tersebut disusun berdasarkan indikator FoMO yang relevan dengan tujuan penelitian.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti melakukan pemilihan serta pengelompokan data yang dianggap relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif agar lebih mudah dipahami. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan berdasarkan pola-pola dan temuan yang muncul dari data yang telah dianalisis.

Untuk memastikan keabsahan data, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap hasil pengisian kuesioner terbuka (*open-ended questionnaire*) serta memastikan bahwa seluruh data yang digunakan berasal dari responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengalaman mahasiswa Pendidikan Matematika dalam mengelola *Fear of Missing Out* (FoMO) di tengah tuntutan perkuliahan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh dari jawaban 10 mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika yang menjadi responden. Berdasarkan proses reduksi dan pengelompokan data, ditemukan lima tema utama yang menggambarkan pengalaman mahasiswa dalam mengelola *Fear of Missing Out* (FoMO) di tengah tuntutan perkuliahan.

Tabel 1. Tema Hasil Penelitian Pengalaman Mahasiswa dalam Mengelola FoMO

Tema	Temuan Utama	Kutipan Responden
Pemahaman FoMO	FoMO dipahami sebagai rasa takut tertinggal informasi dan tren	"FoMO itu rasa takut ketinggalan tren atau info yang sedang banyak dibicarakan" (R4)
Media sosial sebagai pemicu FoMO	Media sosial menjadi sumber utama munculnya FoMO	"Media sosial sangat berperan" (R3)
Dampak FoMO	Mengganggu konsentrasi dan fokus belajar	"Fokus belajar jadi pecah" (R4)
Strategi mengelola FoMo	Membatasi media sosial dan menentukan prioritas	"Memprioritaskan hal-hal yang penting" (R1)
Tantangan	Sulit mengontrol waktu penggunaan media sosial	"Awalnya Cuma lihat informasi akhirnya lama scrolling" (R10)

Sumber: Data primer hasil penelitian, 2026

Tabel tersebut menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa terkait FoMO dapat dikelompokkan ke dalam lima tema utama, yaitu pemahaman mengenai FoMO, peran media sosial, dampak FoMO terhadap aktivitas akademik, strategi dalam mengelola FoMO, serta tantangan dalam menyeimbangkan penggunaan media sosial dengan tuntutan perkuliahan.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui kuesioner terbuka terhadap 10 mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika, ditemukan bahwa FoMO merupakan pengalaman yang cukup dekat dengan kehidupan mahasiswa di tengah tingginya penggunaan media sosial dan tuntutan akademik. Pengalaman tersebut terlihat dari cara mahasiswa memahami FoMO, dampak yang mereka rasakan dalam kegiatan perkuliahan, strategi yang digunakan untuk mengelolanya, serta berbagai tantangan yang muncul dalam proses pengelolaan tersebut.

Sebagian besar responden memaknai FoMO sebagai perasaan takut tertinggal informasi, aktivitas, maupun tren yang sedang berkembang di lingkungan sosial mereka. Perasaan tersebut umumnya muncul ketika mahasiswa melihat aktivitas atau pencapaian orang lain melalui media sosial. Salah satu responden menyatakan bahwa FoMO merupakan rasa takut ketinggalan informasi dan tren yang sedang ramai dibicarakan orang lain (R4). Responden lainnya mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa tertinggal ketika melihat teman-

temannya mengikuti berbagai kegiatan yang dianggap menarik atau bermanfaat (R4). Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan kebutuhan individu untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya.

Dalam kehidupan perkuliahan, pengalaman FoMO banyak dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. Mahasiswa memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk memperoleh informasi, baik yang berkaitan dengan akademik maupun kehidupan sosial. Namun, kemudahan akses informasi tersebut juga dapat menimbulkan kekhawatiran ketika mereka merasa tidak mengikuti perkembangan yang sedang terjadi. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran ganda, yaitu sebagai sumber informasi sekaligus sebagai faktor yang dapat memunculkan FoMO. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ilmiah et al. (2025) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya FoMO pada mahasiswa.

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memberikan dampak terhadap aktivitas akademik mahasiswa. Sebagian responden mengaku sering terdistraksi oleh media sosial ketika sedang belajar atau mengerjakan tugas. Keinginan untuk terus mengetahui informasi terbaru membuat mahasiswa lebih sering mengecek telepon genggam sehingga konsentrasi belajar menjadi berkurang. Salah satu responden menyatakan bahwa dirinya sering membuka media sosial di sela-sela belajar karena khawatir tertinggal informasi penting dari teman-temannya (R3). Akibatnya, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar menjadi berkurang dan pengerjaan tugas menjadi kurang maksimal.

Meskipun demikian, penelitian ini menemukan bahwa FoMO tidak selalu dipandang sebagai pengalaman yang negatif. Beberapa responden mengungkapkan bahwa rasa takut tertinggal justru mendorong mereka untuk lebih aktif mencari informasi mengenai seminar, pelatihan, organisasi, maupun berbagai peluang akademik lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO dapat menjadi dorongan untuk mengembangkan diri apabila individu mampu mengelolanya dengan baik. Dengan kata lain, dampak FoMO sangat dipengaruhi oleh cara mahasiswa dalam menyikapi dan mengendalikan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Fokus utama penelitian ini adalah bagaimana mahasiswa mengelola FoMO di tengah tuntutan perkuliahan. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa menggunakan berbagai strategi untuk mengurangi dampak negatif FoMO. Strategi yang paling sering dilakukan adalah membatasi penggunaan media sosial. Beberapa responden mengaku berusaha mengurangi waktu penggunaan media sosial ketika sedang belajar atau mengerjakan tugas agar dapat lebih fokus pada aktivitas akademik. Upaya tersebut dilakukan dengan cara membatasi durasi penggunaan aplikasi tertentu maupun menghindari membuka media sosial pada waktu-waktu belajar.

Selain membatasi penggunaan media sosial, mahasiswa juga berupaya menentukan prioritas antara kebutuhan akademik dan aktivitas digital. Responden menyadari bahwa tidak semua informasi yang muncul di media sosial harus diikuti. Oleh karena itu, mereka lebih memilih untuk memfokuskan perhatian pada informasi yang berkaitan dengan kebutuhan akademik dan pengembangan diri. Strategi ini menunjukkan adanya kemampuan mahasiswa dalam memilah informasi yang dianggap penting dan tidak penting.

Strategi lain yang ditemukan pada penelitian ini ialah dengan mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Beberapa responden menyatakan bahwa perasaan

FoMO sering muncul ketika mereka membandingkan pencapaian dirinya dengan pencapaian teman-temannya. Untuk mengatasi hal tersebut, mereka berusaha lebih fokus pada tujuan dan proses yang sedang dijalani daripada membandingkan hasil yang diperoleh orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan FoMO tidak hanya berkaitan dengan penggunaan media sosial, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola pikiran dan emosinya.

Meskipun mahasiswa telah menerapkan berbagai strategi untuk mengelola FoMO, mereka masih menghadapi beberapa tantangan. Tantangan yang paling sering muncul adalah sulitnya mengendalikan keinginan untuk terus mengecek media sosial. Sebagian responden mengaku bahwa mereka sering membuka media sosial hanya untuk melihat informasi tertentu, namun pada akhirnya menghabiskan waktu yang lebih lama dari yang direncanakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengelolaan FoMO membutuhkan kontrol diri yang konsisten agar penggunaan media sosial tidak mengganggu aktivitas akademik.

Tantangan lainnya adalah adanya kebutuhan untuk tetap mendapatkan informasi akademik yang sebagian besar disebarkan melalui media sosial dan aplikasi pesan instan. Di satu sisi, mahasiswa ingin mengurangi penggunaan media sosial untuk menghindari FoMO, tetapi di sisi lain mereka juga membutuhkan media sosial sebagai sumber informasi perkuliahan. Situasi ini membuat mahasiswa harus terus berupaya mencari keseimbangan antara kebutuhan memperoleh informasi dan kebutuhan untuk menjaga fokus pada kegiatan akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO merupakan pengalaman yang umum dialami mahasiswa Pendidikan Matematika di tengah perkembangan teknologi digital. Meskipun FoMO dapat mengganggu konsentrasi belajar dan pengelolaan waktu, mahasiswa telah berusaha mengatasinya melalui berbagai strategi, seperti membatasi penggunaan media sosial, menentukan prioritas, dan mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Namun demikian, pengelolaan FoMO masih menghadapi berbagai tantangan sehingga diperlukan kemampuan regulasi diri dan manajemen waktu yang baik agar mahasiswa dapat menjalankan tuntutan akademik secara optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) merupakan pengalaman yang umum dialami oleh mahasiswa Pendidikan Matematika di tengah maraknya penggunaan media sosial dan tuntutan perkuliahan. Mahasiswa memaknai FoMO sebagai perasaan takut tertinggal informasi, aktivitas, maupun tren yang berkembang di lingkungan sosial mereka. Media sosial menjadi faktor utama yang memicu munculnya FoMO karena memberikan akses yang luas terhadap aktivitas dan pencapaian orang lain.

FoMO memberikan dampak terhadap kehidupan akademik mahasiswa, terutama dalam bentuk terganggunya konsentrasi belajar dan pengelolaan waktu. Namun, FoMO juga dapat memberikan dampak positif seperti meningkatnya motivasi untuk mencari informasi dan peluang pengembangan diri. Dalam mengelola FoMO, mahasiswa menerapkan berbagai strategi, seperti membatasi penggunaan media sosial, menentukan prioritas antara aktivitas

akademik dan aktivitas digital, serta mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain.

Meskipun demikian, mahasiswa masih menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola FoMO, terutama dalam mengontrol penggunaan media sosial dan menyeimbangkan kebutuhan memperoleh informasi dengan tuntutan akademik. Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri dan manajemen waktu menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mengelola FoMO secara lebih efektif sehingga tidak mengganggu proses perkuliahan.

Daftar Pustaka

We Are Social, & Meltwater. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. DataReportal. https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia

Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. DataReportal. https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia

Maghfirah, A., & Mardhiyah, Z. (2025). *Original Research Article Artikel Penelitian Orisinal Fear of Missing Out (FOMO) in University Student Social Media Users : How Does It Correlate With Emotional Intelligence ? [Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial : Bagaimana Korelasi Dengan Kecerdasan Emosional ?]*. *40*(1), 1–37.

Penelitian, J., & Pendidikan, I. (2025). *Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Kehidupan Diri Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu*. *4*, 488–498.

Hohenwarter, M., Hohenwarter, J., Kreis, Y., & Lavicza, Z. (2008). Teaching and learning calculus with free dynamic mathematics software GeoGebra. *Proceedings of the 11th International Congress on Mathematical Education*, 1–9.

Lavicza, Z., Hohenwarter, M., Jones, K., Lu, A., Dawes, M., & Nolan, K. (2022). Developing mathematics teaching and learning through GeoGebra. *International Journal of Technology in Mathematics Education*, 29(1), 1–12.

Mahmudi, A. (2010). Pemanfaatan GeoGebra dalam pembelajaran matematika. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika, Universitas Negeri Yogyakarta*, 469–477.

Nabila, N. (2023). Analis waks kesulitan mahasiswa dalam memahami konsep geometri analitik bidang. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 12(2), 88–97.

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.