

Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital: Antara *Digital Well-Being* dan FoMO

Brilian Adinata Saputra¹

¹Telkom University Purwokerto

ARTICLE INFO

Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

Keywords:

Fear of Missing Out (FoMO),
Digital Well-Being,
Kesehatan Mental,
Mahasiswa, Media Sosial

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi, pembelajaran, dan interaksi sosial mahasiswa. Meskipun teknologi memberikan kemudahan akses informasi dan mendukung aktivitas akademik, penggunaan media digital yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Artikel ini bertujuan mengkaji hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)*, penggunaan media digital, dan pentingnya *digital well-being* dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. *FoMO* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman sosial yang dialami orang lain, sehingga mendorong individu untuk terus terhubung dengan media sosial. Dampak *FoMO* pada mahasiswa meliputi meningkatnya perbandingan sosial, kecemasan, stres psikologis, *digital burnout*, serta gangguan kualitas tidur. Sebagai upaya adaptasi, konsep *digital well-being* menawarkan strategi penggunaan teknologi yang lebih sehat melalui regulasi diri digital, pengelolaan waktu layar (*screen time management*), penggunaan teknologi secara sadar (*mindful technology use*), dan pengembangan strategi *coping* yang adaptif. Penerapan strategi tersebut dapat membantu mahasiswa memanfaatkan teknologi secara optimal tanpa mengorbankan kesehatan mental. Dengan demikian, keseimbangan dalam penggunaan teknologi digital menjadi faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corresponding Author:

Brilian Adinata Saputra

Telkom University Purwokerto

Jalan D.I. Panjaitan No. 128, Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah.

Email: brilianadinatas1@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam pola komunikasi, proses belajar, serta interaksi sosial sehari-hari. Mahasiswa saat ini hidup dalam lingkungan yang sangat terhubung dengan internet, media sosial, dan berbagai platform digital yang memungkinkan akses informasi secara cepat dan tanpa batas. Penggunaan smartphone, media sosial, aplikasi pembelajaran daring, dan komunikasi digital menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan akademik maupun sosial mahasiswa (Brailovskaia & Margraf, 2022).

Meskipun teknologi digital memberikan berbagai manfaat seperti kemudahan akses informasi, fleksibilitas belajar, dan perluasan jejaring sosial, penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa

intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, depresi, kelelahan mental, serta gangguan tidur pada mahasiswa (Keles et al., 2020; Schivinski et al., 2020).

Meskipun teknologi digital dirancang untuk meningkatkan konektivitas dan kemudahan dalam memperoleh informasi, penggunaan teknologi yang tidak terkendali justru dapat menciptakan paradoks dalam kehidupan mahasiswa. Keterhubungan yang terus-menerus dengan lingkungan digital tidak selalu menghasilkan perasaan terhubung secara psikologis, tetapi dapat memunculkan tekanan untuk selalu hadir, mengikuti perkembangan sosial, dan menampilkan citra diri yang positif di ruang digital. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan utama bukan terletak pada keberadaan teknologi itu sendiri, melainkan pada bagaimana mahasiswa membangun hubungan psikologis dengan teknologi yang digunakan.

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan mental karena berada pada fase transisi menuju dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan akademik, tekanan sosial, pencarian identitas diri, dan ketidakpastian masa depan. Dalam kondisi tersebut, media sosial sering kali menjadi sumber tekanan tambahan melalui budaya perbandingan sosial (*social comparison*), kebutuhan untuk selalu terhubung, serta dorongan untuk mengikuti tren digital yang terus berkembang (Rozgonjuk et al., 2021).

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi salah satu isu psikologis yang semakin banyak ditemukan pada mahasiswa di era digital. FoMO merupakan perasaan takut tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman sosial yang dialami orang lain di media digital. Kondisi ini membuat individu terus-menerus memeriksa media sosial dan merasa cemas apabila tidak terhubung dengan lingkungan digital (Przybylski et al., 2021).

Digital sources can be an alternative source of information to overcome the limitations of physical sources. Ease of access to digital resources is an added value of this type of resource. Historical digital resources aim to optimize the development of internet technology in the context of history education. In addition, guidance is needed for students to develop historical thinking skills and explore various aspects of historical studies. History learning resources in digital form, especially primary sources, play a central role in history research and learning. The digitization of historical sources available on the internet makes it easier for various parties, such as researchers, students, and historical observers, to access, download, and adjust information as needed. (Lee, 2002; Utami, 2020; Anis, Mardiani, & Fathurrahman, 2022: 32).

Di sisi lain, berkembangnya konsep digital well-being memberikan perspektif baru mengenai pentingnya penggunaan teknologi secara sehat dan seimbang. Digital well-being menekankan kemampuan individu untuk menggunakan teknologi secara sadar, adaptif, dan tidak merusak kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan antara FoMO, penggunaan media digital, dan digital well-being menjadi penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa di era digital.

2. FOMO DAN DAMPAKNYA TERHADAP MAHASISWA

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut tertinggal pengalaman, aktivitas, atau informasi yang dianggap penting oleh individu lain di media sosial. FoMO berkembang seiring meningkatnya penggunaan media sosial yang memungkinkan individu terus memantau aktivitas orang lain secara real time (Przybylski et al., 2021). Pada mahasiswa, FoMO sering muncul akibat kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial digital. Mahasiswa merasa perlu mengikuti tren, aktivitas teman sebaya, informasi akademik, maupun perkembangan media sosial agar tidak merasa tertinggal. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa cenderung memeriksa smartphone dan media sosial secara berulang, bahkan dalam situasi akademik maupun waktu istirahat.

Secara psikologis, FoMO dapat dipahami sebagai konsekuensi dari kebutuhan dasar manusia untuk memperoleh penerimaan sosial dan rasa memiliki (*sense of belonging*). Media sosial menghadirkan arus informasi mengenai pencapaian, aktivitas, maupun pengalaman orang lain yang sering kali telah melalui proses seleksi sehingga terlihat lebih ideal dibandingkan kondisi nyata. Ketika mahasiswa terus melakukan perbandingan antara dirinya dengan representasi ideal tersebut, muncul persepsi bahwa dirinya tertinggal atau memiliki kehidupan yang kurang memuaskan. Proses inilah yang kemudian meningkatkan kecemasan, ketidakpuasan diri, dan dorongan untuk terus memantau aktivitas digital.

Dampak *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa:

2.1 Meningkatkan Social Comparison

FoMO membuat mahasiswa cenderung membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, baik dalam hal pencapaian akademik, gaya hidup, maupun relasi sosial. Paparan terhadap kehidupan yang tampak ideal dapat menurunkan *self-esteem* dan memunculkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri (Vannucci et al., 2021).

2.2 Memicu Kecemasan dan Stres Psikologis

Mahasiswa yang mengalami FoMO sering merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses media sosial atau merasa tertinggal informasi tertentu. Kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial, stres, dan gejala depresi akibat kebutuhan untuk terus terhubung secara digital (Elhai et al., 2020).

2.3 Menyebabkan Digital Burnout

Penggunaan media sosial secara terus-menerus akibat FoMO dapat menyebabkan kelelahan mental atau *digital burnout*. Mahasiswa menjadi sulit fokus, mengalami kelelahan emosional, dan kesulitan mengatur waktu penggunaan gadget karena dorongan untuk selalu mengikuti aktivitas digital (Wong et al., 2020).

2.4 Mengganggu Kualitas Tidur

FoMO juga berdampak pada pola tidur mahasiswa. Kebiasaan memeriksa media sosial pada malam hari membuat mahasiswa mengalami gangguan tidur (*sleep disturbance*), kualitas tidur yang buruk, serta kelelahan fisik dan mental pada keesokan harinya (Wong et al., 2020).

3. DIGITAL WELL-BEING SEBAGAI STRATEGI ADAPTASI

Penting untuk dipahami bahwa penggunaan teknologi digital tidak selalu memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dalam konteks akademik, teknologi dapat menjadi sarana memperoleh informasi, membangun jejaring sosial, serta mengembangkan keterampilan baru. Permasalahan muncul ketika penggunaan teknologi berlangsung secara tidak sadar, berlebihan, dan didorong oleh kebutuhan psikologis yang maladaptif, seperti keinginan untuk mendapatkan validasi sosial secara terus-menerus. Oleh karena itu, pendekatan digital well-being tidak bertujuan membatasi penggunaan teknologi secara total, tetapi membantu individu membangun pola interaksi digital yang lebih sehat.

Digital well-being merupakan konsep yang mengacu pada kemampuan individu untuk menggunakan teknologi digital secara sehat, seimbang, dan bertanggung jawab tanpa mengganggu kesejahteraan psikologis maupun kualitas hidupnya (Vanden Abeele, 2021).

Hubungan antara FoMO dan digital well-being dapat dipahami sebagai dua kondisi yang saling berlawanan dalam pengalaman digital mahasiswa. Tingginya tingkat FoMO dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan kontrol terhadap perilaku penggunaan media sosial sehingga meningkatkan screen time, gangguan konsentrasi, dan tekanan psikologis. Sebaliknya, kemampuan digital well-being yang baik membantu mahasiswa mengenali kebutuhan penggunaan teknologi, mengontrol dorongan untuk selalu terhubung, serta menciptakan batasan yang sehat antara kehidupan digital dan kehidupan nyata.

Strategi Membangun Digital Well-Being pada Mahasiswa:

3.1 Self-Regulation Digital

Self-regulation digital merupakan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku penggunaan teknologi digital. Mahasiswa perlu memiliki kesadaran terhadap durasi penggunaan media sosial, tujuan penggunaan teknologi, serta dampaknya terhadap kondisi emosional dan produktivitas akademik. Regulasi diri yang baik membantu mahasiswa mengurangi penggunaan media sosial secara impulsif dan mencegah ketergantungan digital.

3.2 Screen Time Management

Screen time management dilakukan dengan mengatur waktu penggunaan gadget agar tetap seimbang dengan aktivitas akademik, interaksi sosial, istirahat, dan aktivitas non-digital lainnya. Pengelolaan screen time yang baik dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan risiko kecanduan media sosial (Twenge & Farley, 2021).

3.3 Mindful Technology Use

Mindful technology use menekankan penggunaan teknologi secara sadar, bijak, dan tidak berlebihan. Mahasiswa didorong untuk lebih selektif dalam mengakses informasi digital, menghindari *doomscrolling*, serta menggunakan media sosial secara lebih positif dan produktif agar tidak menimbulkan tekanan psikologis.

3.4 Pengembangan Strategi Coping yang Adaptif

Mahasiswa perlu mengembangkan strategi coping yang sehat dalam menghadapi tekanan digital. Dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan kampus dapat membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, aktivitas seperti olahraga, mindfulness, manajemen stres, dan menjaga kualitas tidur juga berperan penting dalam mengurangi dampak negatif penggunaan media digital terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa (Marciano et al., 2022).

4. KESIMPULAN

Era digital memberikan pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penggunaan media sosial dan teknologi digital yang berlebihan dapat meningkatkan risiko FoMO, kecemasan, stres, digital burnout, serta gangguan tidur. Budaya perbandingan sosial dan kebutuhan untuk selalu terhubung di media digital menjadi faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Di sisi lain, konsep digital well-being memberikan pendekatan yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan era digital. Pengelolaan screen time, regulasi diri digital, penggunaan teknologi secara mindful, serta pengembangan strategi coping yang sehat menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Pada akhirnya, tantangan kesehatan mental mahasiswa di era digital bukan terletak pada seberapa banyak teknologi digunakan, melainkan pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola hubungan dengan teknologi tersebut. Era digital menuntut terbentuknya literasi psikologis digital, yaitu kemampuan untuk menyadari pengaruh teknologi terhadap emosi, perilaku, dan kualitas relasi sosial. Dengan demikian, pengembangan digital well-being tidak hanya menjadi keterampilan individu, tetapi juga menjadi bagian penting dari upaya institusi pendidikan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa

REFERENSI

- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2022). The relationship between burden caused by coronavirus (COVID-19), addictive social media use, sense of control and anxiety. *Computers in Human Behavior, 119*, 106720.
- Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2020). Using machine learning to model problematic smartphone use severity: The significant role of fear of missing out. *Addictive Behaviors, 103*, 106261.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79–93.
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health, 9*, 793868.
- 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, 29*(4), 1841–1848.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat use disorders mediate that association? *Addictive Behaviors, 110*, 106487.
- Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., & Pontes, H. M. (2020). Exploring the role of social media use motives, psychological well-being, self-esteem, and affect in problematic social media use. *Frontiers in Psychology, 11*, 617140.
- Twenge, J. M., & Farley, E. (2021). Not all screen time is created equal: Associations with mental health vary by activity and gender. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 56*, 207–217.
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory, 31*(4), 932–955.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2021). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders, 207*, 163–166.
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., Pakpour, A. H., & Lin, C. Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(6), 1879.