

FEAR OF MISSING OUT (FoMO): DURASI SCREENTIME DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DAN MAHASISWI

**Muchlisah, Berliana Febriyuni, Raisah Azizah Zulyanti, Putri Salju,
Andi Firdawati, Cindy Fatika Putri**

Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
e-mail: muchlisah.muchlisah@uin-alauddin.ac.id

Abstrak

Penggunaan media sosial yang semakin intens di kalangan mahasiswa memunculkan fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan takut tertinggal informasi atau aktivitas sosial yang dapat berdampak pada kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak FoMO terhadap kualitas tidur mahasiswa serta mengidentifikasi faktor pendukung dan faktor penghambat dalam upaya mengurangi FoMO. Penelitian ini menggunakan pendekatan terstruktur dan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap tujuh responden mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berkontribusi terhadap terganggunya kualitas tidur mahasiswa, terutama melalui kebiasaan scrolling media sosial seperti TikTok, Instagram sebelum tidur. Faktor penghambat yang dominan meliputi kebiasaan scrolling media sosial, rasa takut ketinggalan informasi akademik yang datang secara mendadak dari grup kelas atau dosen, kecanduan hiburan digital, serta tanggung jawab akademik atau organisasi. Faktor-faktor tersebut mendorong mahasiswa untuk terus memantau ponsel sehingga sulit menghentikan aktivitas daring pada malam hari. Di sisi lain, penelitian ini juga menemukan faktor pendukung yang membantu mengurangi FoMO, yaitu pembatasan penggunaan ponsel sebelum tidur, keterlibatan dalam aktivitas non-digital, serta dukungan dan pengawasan dari keluarga. Faktor pendukung tersebut berperan dalam menekan dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial dan membantu mahasiswa menjaga pola tidur yang lebih teratur. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa FoMO memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan penguatan faktor pendukung serta pengendalian faktor penghambat agar penggunaan media sosial dapat lebih terkontrol dan kualitas tidur mahasiswa dapat ditingkatkan.

Kata kunci: *Faktor Pendukung, Faktor Penghambat, Fear Of Missing Out, Media sosial, Kualitas tidur.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir menciptakan pola komunikasi baru yang sangat berbeda dari generasi sebelumnya. Mahasiswa, sebagai kelompok usia yang paling aktif terhadap teknologi, kini menjadikan aplikasi sosial seperti Instagram, *Tiktok*, *Twitter (X)* dan *WhatsApp* sebagai bagian

dari kehidupan sehari-hari. Aktivitas seperti scrolling, membagikan moment serta mengikuti perkembangan teman telah menjadi rutinitas yang berjalan secara otomatis.

Di kemudian hari muncul fenomena psikologis yang dikenal sebagai *Fear Of Missing Out (FoMO)*. Konsep ini pertama kali dikenalkan oleh Przybylski, Muramaya, DeHaan & Gladwell (2013) melalui jurnal *Computers in Human Behavior*. Mereka menjelaskan FoMO sebagai “kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang lebih menyenangkan dan dirinya tidak ikut serta.” Fenomena ini berkembang pesat seiring meningkatnya penggunaan media sosial yang menyediakan aliran informasi tanpa henti.

Mahasiswa sering kali merasa perlu untuk terus memantau aktivitas online agar tidak ketinggalan update penting, pergaulan, peluang akademik, maupun tren sosial. Di sinilah muncul konflik antara kebutuhan sosial (social connectedness) dan kebutuhan biologis manusia, salah satunya adalah kualitas tidur. Tidur merupakan proses psikologis penting yang berperan dalam konsolidasi memori, regulasi emosi, dan kesehatan mental jangka panjang. Buku *Principles and Practice of Sleep Medicine* oleh Kryger, Roth & Dement (2017) menekankan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan fungsi kognitif, performa akademik, dan stabilitas emosional.

Walaupun FoMO sering dikaitkan dengan perilaku adiktif terhadap media sosial, ada pendapat lain yang mengatakan bahwa media sosial justru dapat memberikan dukungan emosional bagi mahasiswa. Misalnya, Ellison, Steinfield & Lampe (2007) dalam penelitian tentang Facebook menemukan bahwa interaksi online dapat meningkatkan modal sosial (social capital) dan rasa keterhubungan. Efek positif ini tidak otomatis meniadakan ancaman FoMO. Weinstein, Przybylski & Murayama (2015) menunjukkan bahwa FoMO memicu perilaku monitoring berlebihan terhadap platform digital. Perilaku ini sering kali dilakukan pada jam-jam malam hari, sehingga berdampak langsung pada kualitas tidur.

Milyavskaya et al. (2018) dari sudut pandang psikologis menyatakan bahwa FoMO mengganggu kemampuan pengaturan diri (self-regulation). Individu yang mengalami FoMO sulit menghentikan aktivitas online meskipun mereka sadar sudah waktunya istirahat. Ini menimbulkan pola perilaku yang tidak sehat, seperti *badtime procrastination* atau menunda waktu tidur karena terus memeriksa notifikasi.

Fenomena FoMO pada mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari konteks perkembangan teknologi digital yang semakin terintegrasi dalam kehidupan akademik dan sosial mereka. Mahasiswa kini hidup dalam dunia yang disebut oleh Sherry Turkle (2011) sebagai *always-on society*. Sebuah keadaan dimana individu terus-menerus terhubung dengan arus komunikasi digital, menjadikan batas antara ruang pribadi dan ruang sosial semakin kabur. Kondisi ini menciptakan tekanan sosial baru yang tidak dialami oleh generasi sebelumnya, yaitu kewajiban yang tidak tertulis untuk selalu hadir dan responsif di dunia maya.

Banyak kasus memperlihatkan bahwa mahasiswa merasakan bahwa keberadaan sosial mereka sangat dipengaruhi oleh aktivitas digital. Unggahan teman sebaya tentang prestasi, kegiatan organisasi, traveling, seminar, atau moment kebersamaan dapat menciptakan perasaan tertinggal, terutama bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kebutuhan penerimaan sosial yang tinggi (*high social approval need*). Hal ini ditegaskan dalam penelitian Abel, Buff & Burr (2016) yang menemukan bahwa mahasiswa yang sering membandingkan diri melalui media sosial yang memiliki tingkat FoMO lebih tinggi dan rentan pada distorsi persepsi mengenai kehidupan sosial mereka.

Melihat berbagai dinamika di atas penelitian mengenai FoMO dan kualitas tidur bukan hanya relevan, tetapi juga mendesak. Mahasiswa adalah generasi yang akan memimpin pembangunan sosial di masa depan. Kualitas tidur yang buruk dan kecemasan digital jangka panjang dapat menurunkan potensi intelektual, emosional, dan kesehatan mereka.

PARTISIPAN DAN METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian adalah 5 golongan dari Universitas dan Fakultas yang berbeda yang terdiri dari Universitas Alauddin Makassar dan Universitas Muslim Indonesia. Yang terdiri dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Adab dan Humaniora, Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Sains dan teknologi, dan Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan. Sehingga jumlah responden dalam penelitian ini adalah 7 orang responden. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*, dengan tujuan untuk menghasilkan sampel yang lebih Representatif (hasil penelitian cenderung lebih akurat untuk menggambarkan keseluruhan populasi). Menurut Sugiyono-*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penggolongan usia remaja didasarkan pada teori Hurlock (2011) dimana remaja di anggap telah mampu berfikir secara sistematis, sehingga data jawaban responden akan lebih mudah di deskripsikan. Groenwald (2004) menerangkan bahwa untuk menambah jumlah subjek penelitian, digunakan teknik *Stratified Random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana populasi dibagi terlebih dahulu menjadi beberapa sub kelompok berdasarkan karakteristik tertentu, kemudian sampel diambil secara acak dari setiap strata (jenis kelamin, umur, jurusan, angkatan, dan fakultas).

Pendekatan terstruktur dan kualitatif digunakan dalam metode penelitian ini yang bertujuan untuk mendapatkan data yang beragam, memudahkan analisis data, untuk memahami pengalaman, dan memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Dalam proses wawancara melibatkan 7 orang mahasiswa, pertanyaan yang diberikan dalam wawancara telah terstruktur.

Teknik pengelolaan data dilakukan dengan dua cara, yaitu editing lapangan (*Field Editing*) adalah pemeriksaan data langsung di lokasi penelitian, dilakukan

segera setelah wawancara atau pengumpulan data selesai. Teknik editing data (*Office Editing*) adalah proses pemeriksaan data setelah peneliti kembali dari lapangan.

HASIL

a. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian berasal dari rentang usia, program studi, serta intensitas penggunaan media sosial yang berbeda-beda. Para subjek ini merupakan mahasiswa aktif menggunakan media sosial secara intens dan memiliki kecenderungan mengalami *Fear Of Missing Out* (FoMO). Subjek dipilih karena mereka termasuk kelompok yang paling rentan merasakan dorongan untuk selalu terhubung dengan lingkungan digital, sehingga berpotensi mengalami gangguan pada aspek psikologis maupun perilaku, termasuk kualitas tidur.

Tabel 1. Data Responden Mahasiswa.

N o	Usia	Jenis Kelamin	Prodi	Semes ter	Durasi Medsos per hari	Aplikasi yang sering digunakan
1	19	Laki-Laki	Sistem Informatika	1	6 Jam	WhatsApp
2	19	Perempuan	Ilmu Perpustakaan	3	4-5 Jam	Tiktok,Whats App
3	23	Laki-Laki	Perbandingan Mahzab	9	12 Jam	WhatsApp
4	19	Laki-Laki	Kelautan	3	< 1 Jam	WhatsApp
5	18	Perempuan	Bahasa dan Sastra Arab	1	4-5 Jam	WhatsApp
6	18	Perempuan	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	1	< 6 Jam	Instagram
7	18	Perempuan	Manajemen Pendidikan Islam	1	6 Jam	Instagram,Tik tok

Berdasarkan deskripsi subjek penelitian, menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan tujuh mahasiswa dengan rentang usia antara 18-23 tahun. Mayoritas responden berusia 18-19 tahun, yang merupakan usia mahasiswa awal perkuliahan. Komposisi jenis kelamin didominasi oleh perempuan, meskipun terdapat beberapa responden laki-laki. Para responden berasal dari berbagai program studi, seperti Sistem Informatika, Ilmu Perpustakaan, Perbandingan Mahzab, Kelautan, Bahasa

dan Sastra Arab, Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, hingga Manajemen Pendidikan Islam. Keragaman program studi ini memperlihatkan bahwa pengguna media sosial tidak terbatas pada satu bidang keilmuan saja, tetapi terjadi merata di berbagai jurusan.

Para responden berada pada semester yang berbeda-beda, mulai dari semester 1, 3, hingga 9. Mahasiswa semester awal mendominasi jumlah responden, sehingga kecenderungan penggunaan media sosial pada masa perkuliahan terlihat cukup kuat. Durasi penggunaan media sosial per hari bervariasi, ada responden yang menggunakan media sosial kurang dari satu jam, namun sebagian besar menghabiskan waktu empat sampai enam jam perhari. Bahkan terdapat responden yang menggunakan media sosial hingga dua belas jam dalam satu hari. Hal ini menunjukkan tingkat intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi di antara para mahasiswa.

Aplikasi yang sering digunakan oleh responden adalah WhatsApp, Instagram dan TikTok. Sebagian responden menggunakan lebih dari satu aplikasi sekaligus, seperti Instagram dan TikTok, atau TikTok dan WhatsApp. Kombinasi aplikasi yang digunakan ini menggambarkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengandalkan satu platform, tetapi aktif berpindah-pindah aplikasi untuk berkomunikasi, mencari informasi, maupun hiburan. Secara keseluruhan, data tersebut memberikan gambaran bahwa responden memiliki aktivitas digital yang cukup padat dan intens, yang dapat berkaitan erat dengan kecenderungan mengalami FoMO maupun gangguan pada kualitas tidur mereka.

b. Faktor Pendukung

Salah satu tujuan penelitian yang dituliskan dalam rumusan masalah adalah untuk mengidentifikasi faktor pendukung yang berperan dalam mengurangi tingkat *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa. Faktor pendukung tersebut digali melalui pertanyaan wawancara yang berfokus pada hal-hal yang membantu responden mengurangi penggunaan media sosial pada malam hari serta upaya yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan akibat takut tertinggal informasi. Melalui pertanyaan, "Hal apa yang membantu anda mengurangi penggunaan media sosial?/ cara mengurangi kecemasan FoMO?" didapatkan beberapa rumusan jawaban dalam tema faktor pendukung dalam mengurangi tingkat *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa.

Tabel 2 .Faktor Pendukung Mengurangi FoMO.

No	Faktor Pendukung	Responden		Jumlah	%
		L	P		
1	Membaca buku.	-	2	2	28
2	Membantu orang tua/ aktivitas rumah.	-	2	2	28

3	Menjauhkan HP/ mematikan data internet.	1	3	4	57
4	Mencari informasi melalui orang lain.	1	2	3	43
5	Tidur lebih awal/ tidur cepat.	1	2	3	43
6	Pengawasan dan peran orang tua.	1	4	5	71
7	Nongkrong dengan teman.	2	-	2	28

***Keterangan :**

L : Responden Laki-Laki.

P : Responden Perempuan.

Berdasarkan tabel faktor pendukung, diketahui bahwa faktor yang paling berpengaruh dalam membantu mengurangi FoMO adalah pengawasan orang tua yang di alami oleh 5 responden (71%). Dan membatasi penggunaan ponsel, seperti menjauhkan HP, mematikan data internet, atau menonaktifkan ponsel yang di alami oleh 4 responden (57%). Hal ini menunjukkan bahwa pembatasan akses terhadap media sosial menjadi strategi utama dalam menekan dorongan untuk terus memantau informasi sebelum tidur.

Selain itu, aktivitas non-digital seperti membaca buku yang di alami oleh 2 responden (28%), membantu orang tua atau melakukan aktivitas dalam rumah yang di alami oleh 2 responden (28%), dan nongkrong dengan teman yang di alami oleh 2 responden (28%), aktivitas ini membantu responden mengalihkan perhatian dari media sosial sehingga kecenderungan FoMO dapat berkurang.

Adapun faktor pendukung lainnya adalah mencari informasi melalui orang lain, dan tidur lebih awal, masing-masing di alami oleh 3 responden (43%). Dukungan dari orang lain, merupakan alternatif memperoleh informasi tanpa harus mengakses media sosial secara langsung, turut membantu responden dalam mengendalikan kecemasan akibat FoMO.

Secara keseluruhan, data pada tabel menunjukkan bahwa semakin besar upaya responden dalam membatasi penggunaan media sosial dan mengalihkan aktivitas ke kegiatan yang lebih positif, maka semakin kecil pula kecenderungan FoMO yang dirasakan, sehingga kualitas tidur dapat terjaga dengan lebih baik.

c. Faktor Penghambat

Selain faktor pendukung, penelitian ini juga mengkaji faktor penghambat yang mempengaruhi tingginya tingkat *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa. Faktor penghambat dalam penelitian ini dipahami sebagai berbagai kondisi, kebiasaan, dan tuntutan yang menyebabkan responden mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan media sosial, khususnya pada waktu malam hari sebelum tidur.

Faktor penghambat tersebut digali melalui pertanyaan wawancara yang menanyakan pengalaman responden terkait hambatan berhenti menggunakan media sosial, dan kesulitan menghilangkan kebiasaan cek HP malam hari sebelum tidur. Berdasarkan jawaban responden, ditemukan bahwa beberapa faktor penghambat bersumber dari kebiasaan pribadi, seperti scrolling media sosial tanpa disadari, serta dari faktor eksternal, seperti tuntutan informasi akademik yang datang secara tiba-tiba melalui grup kelas atau dosen.

Keberadaan faktor penghambat ini menyebabkan responden tetap terdorong untuk terus memantau media sosial meskipun sudah merasa lelah atau mengantuk. Hal tersebut berdampak pada sulitnya responden menghentikan penggunaan ponsel dan pada akhirnya mengganggu kualitas serta durasi tidur. Untuk memperjelas temuan peneliti, faktor-faktor penghambat yang dialami oleh responden disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Faktor Penghambat Mengurangi FoMO.

No	Faktor Penghambat	Responden		Jumlah	%
		L	P		
1	Kebiasaan scrolling media sosial (TikTok, instagram,dll.)	2	4	6	86
2	Rasa takut ketinggalan informasi (FoMO).	3	3	6	86
3	Informasi datang secara mendadak (grup kelas, dosen).	3	4	7	100
4	Kecanduan game atau hiburan digital.	2	3	5	71
5	Tanggung jawab akademik/organisasi.	-	1	1	14

*Keterangan :

L : Responden Laki-Laki.

P : Responden Perempuan.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tujuh responden, ditemukan beberapa faktor penghambat yang mempersulit upaya mengurangi *Fear Of Missing Out* (FoMO). Faktor penghambat yang paling dominan adalah kebiasaan scrolling media sosial seperti TikTok, Instagram, dan platform sejenis. Faktor ini dialami oleh 6 responden (86%). Kebiasaan scrolling tersebut sering dilakukan tanpa disadari dan menyebabkan responden kesulitan menghentikan penggunaan ponsel, khususnya pada malam hari sebelum tidur.

Faktor penghambat berikutnya adalah rasa takut ketinggalan informasi (FoMO), yang juga dialami oleh 6 responden (86%). Perasaan ini mendorong

responden untuk terus memeriksa media sosial dan pesan masuk karena khawatir melewatkan informasi penting, baik yang berkaitan dengan pertemanan maupun akademik. Informasi yang datang secara mendadak dari grup kelas maupun dosen, menjadi faktor penghambat yang dialami oleh seluruh responden, yaitu 7 responden (100%). Kondisi ini menyebabkan responden merasa perlu untuk selalu siaga dan memantau ponsel, sehingga sulit untuk membatasi penggunaan media sosial pada waktu istirahat.

Faktor penghambat lainnya adalah kecanduan game atau hiburan digital, yang dialami oleh 5 responden (71%). Aktivitas hiburan digital ini membuat responden menghabiskan waktu lebih lama di depan layar dan menunda waktu tidur. Sementara itu, tanggung jawab akademik atau organisasi menjadi faktor penghambat dengan persentase paling rendah, yang dialami oleh 1 responden (14%). Meskipun jumlahnya kecil, faktor ini tetap berkontribusi dalam meningkatkan intensitas penggunaan ponsel, terutama untuk memantau informasi terkait tugas atau kegiatan organisasi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Fear Of Missing Out* (FoMO), memiliki keterkaitan yang kuat dengan kebiasaan penggunaan media sosial pada mahasiswa, khususnya pada malam hari sebelum tidur. Temuan ini diperoleh melalui wawancara terhadap tujuh responden yang mengungkapkan adanya faktor pendukung dan faktor penghambat dalam upaya mengurangi FoMO serta menjaga kualitas tidur.

Berdasarkan faktor penghambat ditemukan bahwa kebiasaan scrolling media sosial seperti TikTok, Instagram, dan platform sejenisnya menjadi hambatan utama yang dialami oleh sebagian besar responden. Kebiasaan ini tidak hanya dilakukan untuk mencari hiburan, tetapi juga dipicu oleh rasa takut ketinggalan informasi. Kondisi tersebut memperkuat perilaku FoMO, dimana responden merasa perlu untuk terus memeriksa media sosial meskipun sudah merasa lelah atau mengantuk. Temuan ini sejalan dengan konsep FoMO yang menjelaskan bahwa kecemasan sosial dan kebutuhan akan keterhubungan dapat mendorong individu untuk terus terhubung secara daring.

Secara keseluruhan responden menyatakan bahwa informasi akademik yang datang secara mendadak melalui grup kelas atau dosen menjadi faktor penghambat yang signifikan. Tuntutan untuk selalu siap menerima informasi menyebabkan responden sulit membatasi penggunaan ponsel, sehingga waktu tidur menjadi terganggu. Hal ini menunjukkan bahwa faktor eksternal, khususnya lingkungan akademik, turut berperan dalam memperkuat FoMO pada mahasiswa.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya faktor pendukung yang membantu responden mengurangi FoMO. Pembatasan penggunaan ponsel, seperti menjauhkan HP atau mematikan data internet sebelum tidur, terbukti menjadi

strategi yang paling efektif. Selain itu, pengalihan aktivitas ke kegiatan non-digital, seperti membaca buku atau membantu orang tua, ini dapat membantu responden untuk mengurangi penggunaan media sosial dan menenangkan kondisi psikologis sebelum tidur.

Peran keluarga juga menjadi faktor pendukung yang sangat besar, terutama melalui pengawasan dan pengingat untuk menjaga waktu istirahat. Dukungan ini membantu responden membangun disiplin diri dan mengurangi kebiasaan scrolling berlebihan. Dengan adanya faktor pendukung tersebut, responden cenderung lebih mampu mengendalikan FoMO dan menjaga pola tidur yang lebih teratur.

Disimpulkan bahwa secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan FoMO pada mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor pendukung berperan dalam menekan dampak negatif FoMO, sementara faktor penghambat memperkuat perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan. Oleh karena itu, upaya mengurangi FoMO dan meningkatkan kualitas tidur perlu dilakukan secara menyeluruh, baik melalui pengendalian diri individu maupun dukungan dari lingkungan sekitar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak *Fear Of Missing Out* (FoMO) terhadap kualitas tidur mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa FoMO memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan penggunaan media sosial, khususnya pada waktu malam hari sebelum tidur. Sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan untuk terus memantau media sosial akibat kebiasaan *scrolling*, rasa takut ketinggalan informasi, serta tuntutan informasi akademik yang datang secara mendadak.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa faktor penghambat, seperti kebiasaan scrolling media sosial, rasa takut tertinggal informasi, kecanduan hiburan digital, serta tuntutan akademik dan organisasi, memperkuat perilaku FoMO dan berdampak pada terganggunya kualitas serta durasi tidur mahasiswa. Faktor tersebut menyebabkan responden kesulitan membatasi penggunaan ponsel meskipun telah menyadari dampak negatifnya terhadap waktu istirahat.

Di sisi lain, penelitian ini menemukan adanya faktor pendukung yang berperan dalam mengurangi FoMO, antara lain pembatasan penggunaan ponsel sebelum tidur, keterlibatan dalam aktivitas non-digital, serta dukungan dan pengawasan dari keluarga. Faktor-faktor tersebut membantu responden mengendalikan dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial dan mendukung terciptanya pola tidur yang lebih teratur.

Disimpulkan bahwa upaya mengurangi FoMO dan meningkatkan kualitas tidur mahasiswa memerlukan keseimbangan antara penguatan faktor pendukung dan pengendalian faktor penghambat. Kesadaran diri, mengelola waktu yang baik,

serta dukungan lingkungan menjadi kunci penting dalam mengurangi dampak negatif FoMO terhadap kualitas tidur.

Daftar Pustaka

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-44.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends" : Social capital and collage students' use of online social network sites. *Jurnal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Groenewald, T. (2004). A phenomenological research design illustrated. *International Journal of Qualitative Methods*, 3(1), 42-55.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kryger, M. H., Roth, T., & Dement, W. C. (2017). *Principles and Practice of Sleep Medicine* (6th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737.
- 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.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
- Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Murayama, K. (2015). A prospective study of the motivational and health dynamics of internet addiction. *PeerJ*, 3, e865.