

## **DAMPAK FOMO TERHADAP KINERJA PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

### ***THE IMPACT OF FOMO ON THE PERFORMANCE OF THESIS PREPARATION OF ISLAMIC GUIDANCE AND COUNSELING STUDENT***

**Arumdapta Etika Salsabiela<sup>1</sup>, Alfin Miftahul Khairi<sup>2</sup>**

*Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta*  
[areumda30@gmail.com](mailto:areumda30@gmail.com)<sup>1</sup>, [alfin3207@gmail.com](mailto:alfin3207@gmail.com)<sup>2</sup>

#### ***Abstract***

*Completing a thesis is one of the long processes that students go through during college, where this process tests the students themselves both intellectually, mentally, socially and even spiritually. The ease of accessing social media nowadays makes it difficult for students to maintain their concentration in working on their final assignment or thesis. Increasing the intensity of using social media for a long time will give rise to various problems, one of which is internet addiction. This shows that accessing social media can cause addictive behavior and really trigger Fear of Missing Out (FOMO). This research was conducted to find out more about the impact of FOMO on the performance of thesis preparation among Islamic guidance and counseling students. The method used in this research is qualitative, with data collection techniques using observation and semi-structured interviews with five research subjects with the qualifications of islamic guidance and counseling students at UIN Raden Mas Said Surakarta class of 2018 and aged 23 years. The results of this research show that Fear of Missing Out (FOMO) has a negative impact, namely abandoned thesis and delayed procrastination. However, there are also positive impacts that arise if the use of social media is done wisely, namely as a stress relief and improving mood when working on a final assignment or thesis.*

***Keywords:*** *Fear of Missing Out; FOMO; Thesis Preparations; Student*

#### **Abstrak**

Menuntaskan skripsi merupakan salah satu proses panjang yang dijalani para mahasiswa selama kuliah, dimana proses tersebut banyak menguji mahasiswa itu sendiri baik secara intelektual, mental, sosial bahkan spritual. Kemudahan dalam mengakses media sosial pada saat ini membuat Mahasiswa sulit dalam mempertahankan konsentrasi mereka dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi mereka. Peningkatan intensitas waktu yang cukup lama dalam penggunaan media sosial akan menimbulkan berbagai permasalahan salah satunya kecanduan internet (*internet addiction*), Hal ini menunjukkan bahwa mengakses media sosial dapat menimbulkan perilaku adiktif dan sangat berkorelasi dengan *Fear of Missing Out* (FOMO). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui lebih dalam dampak FOMO terhadap kinerja penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Metode yang digunakan

dalam penelitian kali ini adalah kualitatif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara semi terstruktur kepada subjek penelitian yang berjumlah lima orang dengan kualifikasi mahasiswa bimbingan dan konseling UIN Raden Mas Said Surakarta angkatan 2018 dan berumur 23 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Fear of Missing Out (FOMO) berdampak negatif yaitu skripsi yang terbengkalai dan kelulusan yang tertunda. Namun terdapat juga dampak positif yang muncul jika dalam penggunaan media sosial dilakukan dengan bijak yaitu sebagai *stress realife* dan meningkatkan mood dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi.

**Kata kunci:** Fear of Missing Out; FOMO; Penyusunan Skripsi; Mahasiswa

## PENDAHULUAN

Salah satu tanggung jawab seorang mahasiswa perguruan tinggi adalah untuk sesegera mungkin menyelesaikan pendidikannya. Pada Akhir masa studi pada umumnya mahasiswa diberikan tugas akhir berupa skripsi (Anindya & Sartika, 2018). Bagi sebagian mahasiswa menuntaskan skripsi merupakan salah satu proses panjang yang dijalani selama kuliah, dimana proses tersebut banyak menguji mahasiswa itu sendiri baik secara intelektual, mental, sosial bahkan spritual (Damayanti, 2020). Dilihat dari hal itu pada kenyataannya menyebabkan banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.

Menurut Barton et al. (2021) kemampuan untuk berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas merupakan hal yang penting. Perhatian berkaitan dengan mengatur waktu dan lingkungan belajar. Saat mengerjakan tugas, lingkungan belajar diciptakan oleh mahasiswa itu sendiri, seperti mengabaikan ataupun menghilangkan gangguan-gangguan yang ada, seperti penggunaan media sosial.

Kemudahan dalam mengakses media sosial pada saat ini membuat pelajar sulit dalam mempertahankan konsentrasi mereka dalam mengerjakan

tugas (Tannia & Monika, 2022). Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh hasil wawancara awal peneliti kepada subjek TW yang mengungkapkan bahwa hambatan yang dilaluinya saat mengerjakan skripsi adalah karena kurangnya motivasi dan *mood* yang buruk. Subjek juga mengatakan bahwa rasa malas dan ingin selalu bermain media sosial juga menjadi penghambat besar dalam pengerjaan skripsinya.

Hal diatas didukung dengan ditemukan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia per-Januari 2021 terdapat sebanyak 170 juta pengguna atau sebesar 61.8% pengguna dari jumlah populasi di Indonesia, dimana total populasi penduduk Indonesia adalah 274.9 juta penduduk. Pengguna media sosial telah meningkat sebanyak 6.3% atau 10 juta pengguna saat dibandingkan dengan pengguna pada tahun 2020 (Tannia & Monika, 2022).

Survei lebih lanjut yang dilakukan *We are Social* pada tahun 2020 menemukan bahwa rata-rata waktu yang dihabiskan oleh orang Indonesia dalam menggunakan perangkat pintar, yakni selama 7 jam 59 menit, dengan alokasi waktu 3 jam 46 menit untuk aktif

di media sosial. Dari populasi masyarakat di Indonesia, sekitar 88% mengakses Youtube, 84% mengakses Whatsapp, 82% mengakses Facebook, 79% mengakses Instagram, dan 66% mengakses Twitter. Hal ini mengungkapkan bahwa rata-ratanya, hampir 80% orang Indonesia pengguna internet menggunakan waktunya untuk mengakses media sosial (Krisnadi & Adhandayani, 2022).

Peningkatan intensitas waktu yang cukup lama dalam penggunaan media sosial akan menimbulkan berbagai permasalahan salah satunya kecanduan internet (*internet addiction*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengakses media sosial melalui ponsel dapat menimbulkan perilaku adiktif dan sangat berkorelasi dengan *Fear of Missing Out*. Dari hasil penelitian tersebut, sebanyak 7,6% dari sampel beresiko mengalami kecanduan pada jejaring sosial online (Fuster et al., 2017).

Przybylski, Murayama, DeHan dan Gladwell (2013) mengungkapkan, *Fear of Missing Out* (FOMO) ditandai oleh keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, agar tidak ketinggalan. Ketakutan akan ketinggalan momen dikaitkan dengan suasana hati yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih rendah. Mereka juga mengungkapkan bahwa FOMO erat kaitannya dengan keterlibatan media sosial, yang berarti bahwa semakin seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami ketakutan akan ketinggalan momen (Virnanda, 2020).

Adapun menurut Song, Zhang, Zhao, & Song (2017) FOMO dalam konteks media sosial pada *smartphone* yaitu fenomena sosial yang membuat sejumlah pengguna *smartphone* sering

membuka *smartphone* dan terpaku pada aplikasi yang terdapat didalamnya. Mereka ingin mendapatkan berbagai macam informasi dan momen yang sedang terjadi secara terus menerus. Akan tetapi, ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, mereka memunculkan beragam reaksi negatif seperti merasa tidak nyaman, cemas, bingung, merasa kekurangan, tertekan, mudah marah, dan lain-lain (Utami & Aviani, 2021).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kecanduan internet dapat menimbulkan dampak yang negatif terhadap manusia. Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Santika (2015) diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara FOMO (*Fear of Missing Out*) dengan kecanduan internet pada siswa SMAN 4 Bandung. Hasil dari penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa remaja di sekolah tersebut terindikasi mengalami peningkatan toleransi penggunaan internet (Hariadi, 2018).

Hubungan kecanduan internet dengan FOMO menjadi isu penting karena ketika remaja dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung membuka media sosial lebih sering di saat bangun tidur, sebelum tidur, makan dan bahkan banyak ditemukan remaja menggunakan telepon genggamnya ketika berkendara motor (Santika, 2015).

Dari hasil observasi juga diketahui beberapa mahasiswa bahkan tetap mengakses media sosial seperti instagram, tiktok, dan twitter saat kuliah berlangsung. Hasil wawancara pada mahasiswa yang lain, mereka mengatakan bahwa dirinya terus-terusan membuka media sosial dikarenakan perasaan sangat ingin tau atau kepo tentang hal-hal yang di unggah di media sosial.

Menurut wawancara awal yang peneliti lakukan terhadap beberapa mahasiswa BKI UIN Raden Mas Said yang juga menggunakan media sosial memaparkan bahwa dirinya merasa sedikit kecanduan bahkan saat sedang mengerjakan skripsi. Keduanya mengatakan bahwa merasa sedikit gelisah ketika tidak membuka media sosialnya dalam waktu yang lama. Selain itu mereka juga mengatakan bahwa pengerjaan skripsinya kadang tertunda karena terlarut dalam menggunakan media sosial.

Berdasarkan penjelasan dan penelitian serta fenomena-fenomena yang telah dipaparkan diatas, peneliti memandang bahwa penting dilakukan sebuah penelitian lebih dalam yang bertujuan untuk mengetahui dampak FOMO terhadap kinerja penyusunan skripsi pada mahasiswa BKI.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dampak yang disebabkan *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap kinerja mahasiswa bimbingan dan konseling islam di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said dalam mengerjakan skripsi. Metode yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan suatu proses penelitian yang berdasar pada metodologi yang menganalisis sebuah fenomena sosial dan masalah manusia yang menghasilkan data deskriptif berupa katakata tertulis maupun lisan dari fenomena, perilaku, dan orang-orang yang diamati (Murdiyanto, 2020).

Pendekatan penelitian kualitatif yang digunakan pada penelitian ini adalah fenomenologi yang merupakan teknik dalam menggali suatu kesamaan

makna dari sebuah konsep atau fenomena dan pengalaman yang dialami sekelompok individu yang didasari oleh kesadaran dan dilakukan pada kondisi yang alami, sehingga tidak ada batasan dalam proses pengkajiannya (Murdiyanto, 2020).

Adapun metode yang digunakan dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Metode wawancara yang digunakan diharapkan menjadi sarana untuk mendapatkan informasi yang bertujuan mendapatkan penjelasan dan pemahaman atas informasi yang ingin diketahui dalam penelitian ini (Arikunto, 2014)

Wawancara tersebut dilakukan dengan semi terstruktur yang berpegang pada aspek-aspek FOMO yaitu Trait-FOMO. Trait-FOMO merupakan sifat bawaan dari proses kesadaran diri dalam berinternet, yang menghasilkan perasaan tertentu saat tertinggal informasi maupun komunikasi dengan orang lain (Siregar, 2022).

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam wawancara yang dilakukan kepada subjek, peneliti mencoba untuk berinteraksi dan meneanyakan pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian serta beberapa pertanyaan tentang keseharian subjek untuk mendapatkan informasi yang lebih detail mengenai hal-hal yang akan di ungkapkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil wawancara, semua subjek diketahui menggunakan media sosial dalam mengisi waktu luang di sela kegiatan sehari harinya.

Keberadaan media sosial yang sangat mudah di akses memicu banyak kalangan untuk selalu aktif bermedia sosial.

Dalam perkembangan klasifikasi permasalahan dalam penggunaan internet, muncul fenomena baru yang disebut *Fear of Missing Out* atau yang biasa di singkat dengan FOMO.

### **Fear of Missing Out (FOMO)**

FOMO didefinisikan sebagai ketakutan ketinggalan momen yang berharga oleh individu yang dimana individu tersebut tidak dapat berada di dalamnya (Setiawan Akbar, Rizki. Aulya, Audry. Apsari, Adra. Sofia, 2018).

Istilah *Fear of Missing Out* pertama kali dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013) yang mendefinisikan FOMO sebagai sebuah rasa takut, cemas dan gelisah yang dirasakan oleh individu ketika ia mengetahui orang lain sedang dalam kegiatan menyenangkan dibanding yang di alami individu tersebut (Hariyanti, 2020). Ketakutan yang ditunjukkan memunculkan perilaku mempertahankan aktivitasnya di media sosial demi memenuhi keinginan yang kuat untuk terus terusan bisa terhubung dengan orang lain.

*Fear of Missing Out* juga didefinisikan sebagai kekhawatiran jika tidak mengetahui kegiatan yang terbaru dan akan dianggap ketinggalan jaman atau kuno dengan kegiatan-kegiatan yang sedang trend di media sosial. Hal tersebut di perkuat oleh pernyataan Alwisol (2014) bahwa FOMO merupakan perasaan takut yang muncul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan bersosial, yang menimbulkan perasaan cemas berlebih bila tidak mengikuti

*update* terbaru seperti yang lain (Yusra, 2021).

Sebelum dikemukakan secara teoritis dan ilmiah oleh Przybylski et al. (2013), sebenarnya FOMO sudah pernah dibahas dalam suatu artikel seorang jurnalis dari *The New York Times*, Wortham (2011) yang berjudul "*Feel Like a Wallflower? Maybe It's Your Facebook Wall*". Wortham mengungkapkan bahwa FOMO mengacu pada kecemasan, ketidakcukupan, dan kejengkelan yang muncul ketika mengakses media sosial seperti Facebook, Twitter, dan Instagram. Ketika seseorang melihat postingan dari orang lain mengenai aktivitas apapun yang membahagiakan maupun kegiatan yang seru, seseorang dengan FOMO akan menjadi takut bahwa ia telah melakukan sebuah keputusan yang salah tentang bagaimana ia sendiri menghabiskan waktunya, hal ini sejalan dengan yang subjek TW katakan pada wawancara yang peneliti lakukan terkait trend yang sedang ramai dilakukan oleh banyak orang, "*kadang saya merasa seharusnya saya juga segera mengikuti trend itu agar tidak tertinggal*".

*Fear of Missing Out* (FOMO) muncul sebagai salah satu dampak negatif dari teknologi komunikasi. Turkle (2011) menyatakan bahwa terdapat beberapa kasus dan kondisi dimana media sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang. Bahkan FOMO dengan keinginannya untuk terus terhubung dengan orang lain, akan membuat seseorang terus mengakses media sosial meskipun pada saat melakukan kegiatan yang butuh konsentrasi tinggi (Heriyanti, 2020).

FOMO merupakan konstruksi yang lebih kompleks yang dapat mencerminkan kecenderungan pribadi si individu, tetapi juga pemahaman khusus

mengenai ketakutan akan kehilangan sesuatu yang terjadi secara online. FOMO juga dapat dianggap sebagai sifat disposisional dalam hal karakteristik individu yang relative stabil dan sebagai ketakutan umum akan kehilangan sesuatu (Siregar, 2022).

### **Aspek-Aspek Fear of Missing Out (FOMO)**

Przybylski et al. (2013) menjelaskan fenomena FOMO ini menggunakan *Self-Determination Theory* yang menyatakan bahwa FOMO muncul akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia akan self dan relatedness. Tidak terpenuhinya kebutuhan tersebut akan berdampak pada sensitifitas seseorang untuk merasakan FOMO, sehingga ia akan menggunakan media sosial secara terus menerus untuk memenuhi kebutuhannya (Hariyanti, 2020).

Dari lima subjek yang peneliti wawancarai ada empat orang yang menjelaskan bahwa durasi dalam menggunakan *smartphone* cukup lama dan hampir setiap saat, seperti saat sebelum makan, saat sedang *hang out*, saat kuliah, dan sebelum tidur. Ada beberapa hal yang mempengaruhi hal tersebut dapat terjadi, di antaranya adalah merasa takut jika berjauhan dengan ponsel karena mereka tidak ingin terlambat mendapatkan informasi terbaru dari media sosial dan adanya perasaan senang dan gembira saat membuka media sosial dan melihat informasi atau postingsn dari orang lain. Hal tersebut serupa seperti yang dinyatakan oleh subjek PA, TW, PF, yang menyatakan bahwa dirinya merasa senang bila postingan miliknya mendapatkan *like* dan *comment* dari temannya yang ada di dunia maya. Subjek HM juga menyatakan hal yang

sejalan, bahwa menurutnya media sosial sudah seperti kebutuhan pokok bagi dirinya, yang merupakan salah satu sumber kesenangan setiap ia membuka media sosialnya.

#### **a. Trait-FOMO**

Trait-FOMO merupakan sifat dasar dari proses kesadaran diri dalam berinternet, yang menimbulkan perasaan tertentu saat tertinggal informasi maupun komunikasi dengan orang lain (Siregar, 2022). Przybylski menjelaskan bahwa tingkat kepuasan psikologi berkaitan dengan self determination theory atau kebutuhan manusia yang merujuk ada teori mikro motivasi manusia, seperti yang diungkapkan Ryan & Deci bahwa fokus utama dari *self determination theory* adalah motivasi instrinsik yang berkembang saat kebutuhan psikologisnya terpenuhi. Komponenn dari kebutuhan psikologi ini terkait dengan *autonomy* (otonomi), *competence* (kompetensi), dan *relatedness* (relasi) (Hariyanti, 2020).

Dalam Trait-FOMO, *relatedness* dapat di artikan sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia untuk membentuk hubungan kebersamaan dengan orang lain, menjalin kedekatan dan hubungan yang harmonis dan saling peduli sehingga menciptakan kepuasan seseorang untuk tetap terhubung dengan orang lain, jika kondisi ini tidak dapat terpenuhi maka individu akan terus mencoba untuk berinteraksi sekaligus berusaha untuk terus mengembangkan kemampuan sosial mereka (Hariyanti, 2020).

Jika kebutuhan akan relatedness ini tidak terpenuhi maka

rasa cemas akan mendorong individu untuk terus menerus mencari tahu kabar atau kejadian apa saja yang dilakukan oleh orang lain, salah satunya lewat media sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Trait-FOMO mengacu pada karakteristik individu yang kurang stabil, yang timbul dari rasa takut tertinggal akan peristiwa, aktivitas, pengalaman, ataupun percakapan berharga yang terjadi pada orang lain tanpa melibatkan dirinya sehingga bertindak sesuai keinginan dan beralih ke dunia virtual (Siregar, 2022).

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap lima subjek menunjukkan bahwa kelima subjek menunjukkan bahwa kebutuhan *relatedness* mereka yang tidak terpenuhi sehingga menyebabkan perasaan cemas dan mendorong kegiatan terus menerus kabar dan kejadian apa saja yang terjadi lewat media sosial. Seperti yang diungkapkan subjek PF (23)

*“aku sih sering ya buka-buka HP sekedar buka tutup status WhatsApp karna kepo aja sama yang dilakukan teman-teman, terus sering banget buka TikTok sampai lupa waktu karna ngerasa kalau ga memantau TikTok rasanya ketinggalan sama yang lagi viral”.*

Hal ini senada dengang yang diungkapkan subjek TW (23)

*“aku rasanya kalau sehari ga buka TikTok atau IG rasanya ketinggalan info jadi ya harus buka tutup terus, dan kalo ngerjain sesuatu terus ngerasa capek ya scroll Tiktok lagi”*

Berdasarkan petikan wawancara di atas, dapat diketahui bahwa PF

dan TW memiliki kebutuhan *relatedness* yang tidak terpenuhi.

#### b. State-FOMO

State-FOMO yang merupakan usaha untuk tetap aktual akan informasi akan kejadian yang sedang berlangsung di sekitarnya dan berusaha untuk tetap memperthankan interaksi dengan orang lain dengan membagikan kabar diri lewat aktivitas online. Menurut Risdayani, Fatadiba, & Syihab (2019) state-FOMO merupakan perilaku yang bersifat sementara dan merupakan kecenderungan umum sehingga dapat terjadi pada setiap orang. Fokus state-FOMO adalah bias kognitif terkait internet, seperti harapan pengguna bahwa aplikasi tertentu optimal dan nyaman memuskan kebutuhan dan keinginan mereka.

Sehingga dapat dijelaskan bahwa state-FOMO berasal dari kurangnya harapan untuk melarikan diri dari masalah yang terjadi di kehidupan nyata atau kesepian atas tugas yang mengganggu. Kurangnya akses individu terhadap strategi pengukran emosi dan mencoba untuk menghindari emosi negatif. Dalam hal ini state-FOMO juga mengacu pada aktivitas online yang berkembang dalam konteks komunikasi internet yang kurang stabil. Sehingga individu lebih sering melakukan aktivitasnya di sosial media untuk berinteraksi dengan orang lain ataupun mendapatkan informasi yang mereka inginkan (Siregar, 2022)

Dari penjelasan di atas subjek terlihat untuk menghindari emosi negatif yang dirasakan ketika mengerjakan tugas akhir, dengan

mengungkapkan keseringannya dalam membuka sosial media.

Subjek PA (23) mengungkapkan.

“ biasanya kalau udah capek atau ga ada ide ngerjain skripsi berakhir ke buka-buka Instagan, TikTok, atau sering juga nonton drama korea, dan ga jarang juga sampai kebablasan sampai begadang dan berakhir ga ngerjain skripsi. Tapi ada positifnya juga sih dek kaya mengembalikan mood”.

Subjek RM (23) juga mengungkapkan hal yang serupa.

“kalau ada rasa rasa ga enak di hati karna kepikiran skripsi rasanya malah ingin menghindar dengan melakukan hal lain, biasanga main game sama buka instagram sih lalu jadi kecandua, malas beraktivitas yang lain dan akhirnya skripsi terbengkalai”.

Dari kutipan wawancara di atas dapat peneliti simpulkan bahwa kedua subjek melakukan aktivitas berselancar di sosial media secara terus menerus karena mencoba mengabaikan emosi negatif yang datang dari belum selesainya tanggungan mereka dalam mengerjakan sripsi.

Dari penjelasan dan beberapa kutipan wawancara di atas dapat dilihat bahwa subjek cenderung menggunakan sosial media dengan berlebihan dan terus menerus. Subjek juga merasa takut akan tertinggal akan informasi dan trend yang sedang viral di media sosial jika tidak membuka media sosialnya. Hal tersebut mengakibatkan terbengkalainya skripsi mereka, beberapa subjek juga menuturkan bahwa pernah menghilang selama proses bimbingan yang berkelanjutan dan mengakibatkan tertunda kelulusannya. Namun ke lima subjek yang peneliti wawancara juga

menyampaikan bahwa menggunakan media sosial sebenarnya juga berpengaruh positif untuk *stres realease* dan meningkatkan mood dalam mengerjakan skripsi jika digunakan secara bijak.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa yang mengalami Fear of Missing Out (FOMO) diawali dengan adanya durasi penggunaan media sosial berlebih yang menyebabkan rasa takut jika berjauhan dengan ponsel, adanya perasaan senang dan gembira saat membuka media sosial dan melihat informasi atau postingan dari orang lain serta merasa cemas dan tertinggal jika tidak membuka media sosialnya. Hal tersebut mengakibatkan terbengkalainya skripsi mereka, menghilang selama proses bimbingan yang berkelanjutan dan mengakibatkan tertunda kelulusan. Namun penggunaan media sosial dengan bijak sebenarnya juga mempunyai dampak positif seperti meningkatkan *mood* dalam mengerjakan skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anindya, G. S., & Sartika, D. (2018). Hubungan antara self-efficacy dengan Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(1), 345–351.
- Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Damayanti, R. (2020). *Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi pada situasi pandemi covid 19 skripsi*.
- Fuster, H., Llull, U. R., & Chamarro, A. (2017). *Fear of Missing Out* ,



- online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. May, 22–30.* <https://doi.org/10.51698/aloma.2017.35.1.22-30>
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208.
- Hariyanti, F. E. P. (2020). *Hubungan Antara Kemampuan Komunikasi Interpersonal Dengan Fear Of Missing Out*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Murdiyanto, E. (2020). *Metode penelitian kualitatif*.
- Santika, M. G. (2015). *Hubungan Antara FOMO (Fear Of Missing Out) Dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja Di Sman 4 Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia
- Setiawan Akbar, Rizki. Aulya, Audry. Apsari, Adra. Sofia, L. (2018). ketakutan Kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, Vol 7, No(2), 38–47.
- Siregar, E. (2022). *Gambaran Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Di Kota Makasar*. Universitas Bosowa Makasar.
- Tannia, L. N., & Monika, M. (2022). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5203–5212. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (Fomo) Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang*, 5(1), 177–185. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>
- Virnanda, R. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 671. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5572>
- Yusra, A. M. (2021). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Terakhir Di Universitas Islam Riau*. Universitas islam Riau.