

GEJALA AWAL: PEMBELAJARAN DARING MENYULUT KECEMASAN AKADEMIK DAN FOMO DI KALANGAN MAHASISWA

Mavalda Herliana¹, Marsofiyati², Eka Dewi Utari³

Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi dan Bisnis,

Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur, Jakarta

Email: mavalda.herliana@mhs.unj.ac.id¹, marsofiyati@unj.ac.id², ekadewiutari@unj.ac.id³

Abstrak

Pembelajaran daring pasca-pandemi telah memperkenalkan tantangan baru bagi mahasiswa, terutama dalam aspek psikologis. Salah satu fenomena yang muncul adalah Fear of Missing Out (FoMO), di mana mahasiswa merasa cemas tertinggal secara akademik, sering kali dipicu oleh media sosial. Penelitian pra-riset ini bertujuan untuk menggali pengalaman mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran daring, mengidentifikasi kecemasan akademik, serta strategi yang digunakan untuk menghadapinya. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan wawancara semi-terstruktur terhadap mahasiswa dari berbagai program studi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial menjadi faktor utama yang memperburuk kecemasan mahasiswa. Banyak mahasiswa merasa tertekan dengan perbandingan sosial, meskipun telah berusaha keras dalam pembelajaran. Sebagai respons, mereka mengembangkan strategi pribadi, seperti mengurangi penggunaan media sosial dan membuat jadwal belajar yang lebih ketat. Temuan ini memberikan pemahaman awal mengenai tantangan psikologis dalam pembelajaran daring dan pentingnya pendekatan sistematis untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa di era digital.

Kata Kunci: Pembelajaran Daring, Fear of Missing Out (FoMO), Kecemasan Akademik, Media Sosial, Strategi Mengatasi Kecemasan, Psikologi Mahasiswa, Pembelajaran Digital

Abstract

Post-pandemic online learning has introduced new challenges for students, especially in psychological aspects. One of the emerging phenomena is the Fear of Missing Out (FoMO), where students feel anxious about falling behind academically, often triggered by social media. This pre-research study aims to explore students' experiences in online learning, identify academic anxiety, and the strategies they use to cope with it. The methodology used is a descriptive qualitative approach with semi-structured interviews with students from various study programs. The results show that social media is a major factor

Article History

Received: Mei 2025

Reviewed: Mei 2025

Published: Mei 2025

Plagiarism Checker No

234fdf.756

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v2I2.3027

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



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

[Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



exacerbating students' anxiety. Many students feel pressured by social comparison, even though they have tried their best in learning. In response, they develop personal strategies such as reducing social media use and creating stricter study schedules. These findings provide an initial understanding of the psychological challenges in online learning and the importance of a systematic approach to support students' mental well-being in the digital era.

Keywords: Online Learning, Fear of Missing Out (FoMO), Academic Anxiety, Social Media, Coping Strategies, Student Psychology, Digital Learning

PENDAHULUAN

Pembelajaran daring telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan akademik mahasiswa, terutama sejak pandemi COVID-19. Di balik fleksibilitas dan kemudahan akses yang ditawarkan, muncul pula tantangan baru yang bersifat psikologis. Salah satu fenomena yang mencuat adalah rasa cemas karena takut tertinggal secara akademik, atau yang dikenal dengan istilah Fear of Missing Out (FoMO) dalam konteks pendidikan. Melalui percakapan informal dengan beberapa mahasiswa, peneliti menemukan pola pengalaman yang serupa. Banyak dari mereka mengaku sering merasa tertinggal atau kurang produktif, terutama setelah melihat unggahan teman-temannya di media sosial yang tampak sibuk dengan tugas, organisasi, atau kegiatan akademik lainnya. Perasaan ini tidak jarang menimbulkan tekanan emosional, rasa cemas, bahkan demotivasi dalam menjalani kegiatan belajar sehari-hari.

Fenomena ini sejalan dengan temuan Polii dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif dengan stres akademik. Dalam observasi awal peneliti, 4 dari 5 mahasiswa yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka sering merasa khawatir tidak bisa mengejar pencapaian teman-temannya, meskipun sebenarnya sudah cukup berusaha. Menariknya, mahasiswa juga mulai mengembangkan strategi pribadi untuk mengatasi tekanan tersebut. Ada yang memilih menghapus media sosial sementara, ada pula yang membuat jadwal belajar yang lebih ketat agar merasa lebih terkontrol.

Berdasarkan pengamatan tersebut, penelitian pra-riset ini bertujuan untuk menggali pengalaman mahasiswa dalam menjalani pembelajaran daring pasca pandemi, mengidentifikasi bentuk-bentuk kecemasan akademik dan FoMO yang mereka alami, serta mengeksplorasi strategi-strategi spontan yang digunakan untuk menghadapinya. Pemahaman awal ini penting sebagai dasar dalam menyusun instrumen penelitian dan kerangka berpikir yang lebih sistematis pada tahap skripsi selanjutnya, sekaligus sebagai langkah awal untuk merancang pendekatan yang tepat dalam mengatasi tantangan psikologis di era pembelajaran digital.

KAJIAN PUSTAKA

1. Teori Pembelajaran Daring (Online Learning Theory)

Moore (1993) dalam Teori Transactional Distance menyatakan bahwa pembelajaran jarak jauh menciptakan jarak psikologis yang dipengaruhi oleh dialog, struktur pembelajaran,

dan tingkat otonomi mahasiswa. Teori ini relevan dalam memahami dinamika pembelajaran daring yang menuntut kemandirian tinggi serta interaksi yang tidak langsung.

Choirunisaa et al. (2022) menyoroti penurunan interaksi sosial yang signifikan dalam pembelajaran daring, karena komunikasi bergantung pada media digital. Hal ini berdampak pada kemampuan kolaborasi dan kenyamanan dalam berkomunikasi. Hambatan teknis seperti koneksi internet dan perangkat juga disebutkan oleh Mu'awwanah et al. (2021) sebagai faktor yang menurunkan kualitas pembelajaran. Keadaan tersebut menunjukkan perlunya dukungan keterampilan adaptif, termasuk penguasaan teknologi, komunikasi daring yang efektif, dan pengelolaan waktu belajar secara mandiri.

2. Teori Fear of Missing Out (FoMO)

FoMO didefinisikan sebagai perasaan cemas karena takut tertinggal dari tren, informasi, atau pengalaman sosial orang lain (Rahim & Puluhulawa, 2019). Dalam Teori Self-Determination (Deci & Ryan, 1985), FoMO berakar pada tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis seperti keterhubungan sosial, otonomi, dan kompetensi. FoMO dapat menyebabkan individu terus-menerus memantau media sosial dan mengalami distraksi, terutama di kalangan mahasiswa. Kondisi ini berdampak pada fokus belajar, kestabilan emosional, dan kepuasan terhadap pencapaian diri. Pola tersebut menegaskan pentingnya keterampilan pengelolaan penggunaan media sosial, manajemen waktu, serta penguatan motivasi belajar intrinsik dalam konteks pendidikan tinggi.

3. Teori Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan kondisi emosional berupa ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan yang muncul dalam konteks kegiatan belajar seperti ujian atau tugas (Kartika & Aviani, n.d.). Tekanan dari ekspektasi lingkungan, tuntutan nilai, serta rasa tidak percaya diri menjadi pemicu utama. Dampaknya meliputi penurunan konsentrasi, gangguan tidur, hingga burnout (Riska, 2025). Keadaan ini dapat menghambat proses belajar dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Strategi untuk menghadapi kecemasan akademik mencakup pengelolaan stres, teknik relaksasi, dan peningkatan keterampilan berpikir positif serta penguatan resiliensi diri.

4. Teori Perbandingan Sosial (Social Comparison Theory)

Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain sebagai proses evaluasi diri. Di era media sosial, proses perbandingan ini menjadi lebih intensif dan tidak jarang menimbulkan dampak psikologis negatif.

Ghaisani & Hastuti (2024) menyatakan bahwa perbandingan sosial yang berlebihan berhubungan dengan penurunan kualitas hidup, sedangkan Caliskan et al. (2024) menambahkan bahwa hal ini juga berdampak pada harga diri dan citra tubuh.

Mahasiswa yang sering membandingkan diri dengan teman-teman mereka di media sosial berisiko mengalami tekanan psikologis, rasa minder, dan motivasi belajar yang menurun. Oleh karena itu, pengembangan kesadaran diri, empati, serta literasi digital menjadi aspek penting yang perlu diperkuat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran daring, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan akademik dan fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menangkap makna subjektif yang terkandung dalam narasi pengalaman mahasiswa, tanpa harus mengandalkan data numerik atau statistik. Pendekatan ini dinilai sesuai untuk tahapan pra-riset yang bertujuan mengeksplorasi isu secara awal dan membangun pemahaman kontekstual sebagai landasan dalam perumusan desain penelitian utama yang lebih formal di masa mendatang.

Data dikumpulkan melalui wawancara informal dan semi-terstruktur dengan sejumlah mahasiswa dari berbagai program studi yang dipilih secara purposif. Pemilihan partisipan dilakukan dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif mereka dalam pembelajaran daring serta keterbukaan untuk membagikan pengalaman pribadi terkait kesejahteraan mental selama proses belajar tersebut. Wawancara berlangsung dalam suasana santai menyerupai percakapan sehari-hari, dengan tujuan menciptakan kenyamanan bagi partisipan agar mereka dapat menyampaikan pandangan, perasaan, dan pengalaman mereka secara jujur tanpa tekanan.

Dalam wawancara ini, peneliti menggunakan pedoman pertanyaan terbuka yang disusun secara fleksibel, sehingga memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap tema-tema yang relevan dengan pengalaman masing-masing partisipan. Topik yang dibahas meliputi tantangan yang dihadapi selama pembelajaran daring, tekanan akademik yang dirasakan, perasaan tertinggal ketika membandingkan diri dengan teman melalui media sosial, serta cara-cara yang mereka lakukan untuk mengelola tekanan tersebut. Pendekatan ini memberikan ruang bagi partisipan untuk mengekspresikan diri dengan bebas dan merefleksikan dinamika emosional yang mereka alami dalam konteks pembelajaran digital.

Analisis data dilakukan secara tematik dengan menelaah narasi hasil wawancara, mencatat kutipan-kutipan penting, dan mengidentifikasi pola-pola cerita yang berulang di antara partisipan. Analisis ini bertujuan untuk merumuskan tema-tema awal yang mencerminkan pengalaman umum mahasiswa terkait kecemasan akademik dan FoMO selama pembelajaran daring. Karena penelitian ini merupakan bagian dari pra-riset, hasil yang diperoleh bersifat eksploratif dan digunakan sebagai dasar dalam menyusun instrumen serta arah fokus penelitian lanjutan. Peneliti menyadari keterbatasan, terutama dalam hal jumlah partisipan dan kedalaman data, namun tetap menjaga prinsip etika penelitian dengan memastikan kerahasiaan identitas partisipan serta memperoleh persetujuan sebelum wawancara dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengalaman Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring Pasca Pandemi

Hasil pra-riset menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam pembelajaran daring pasca pandemi sering merasakan kecemasan akademik. Banyak di antara mereka merasa tertinggal meskipun sudah berusaha keras. Perasaan ini semakin diperburuk oleh media sosial, di mana mereka sering melihat unggahan teman-teman yang tampak lebih sibuk dengan kegiatan akademik, organisasi, atau pencapaian lainnya. Hal ini memicu rasa cemas dan rasa takut tidak mampu mengikuti perkembangan teman-temannya.

2. Fenomena Fear of Missing Out (FoMO)

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) muncul sebagai salah satu faktor utama yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa. Mayoritas peserta pra-riset mengaku bahwa mereka merasa cemas jika tidak bisa mengikuti kegiatan atau pencapaian yang dibagikan oleh teman-temannya di media sosial. Hal ini memicu ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri dan tekanan untuk terus produktif meskipun kadang merasa sudah melakukan yang terbaik.

3. Strategi Menghadapi Kecemasan dan FoMO

Dalam menghadapi kecemasan akademik dan FoMO, mahasiswa mengembangkan beberapa strategi untuk mengurangi tekanan yang mereka rasakan. Beberapa mahasiswa memilih untuk mengurangi atau bahkan menghapus sementara media sosial, sementara yang lain lebih memilih untuk membuat jadwal belajar yang lebih ketat agar mereka merasa lebih terkontrol dan tidak tertinggal. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mulai mengadaptasi cara-cara pribadi untuk mengelola kecemasan yang timbul akibat pembelajaran daring dan perbandingan sosial.

Hasil riset ini memberikan gambaran awal tentang tantangan psikologis yang dihadapi mahasiswa dalam pembelajaran daring dan pentingnya pengelolaan kecemasan untuk mendukung kesejahteraan mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pra-riset, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring pasca pandemi memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama dalam bentuk kecemasan akademik yang berkaitan dengan fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Media sosial menjadi faktor yang memperburuk perasaan cemas mahasiswa, karena mereka cenderung membandingkan diri dengan pencapaian teman-temannya. Meskipun demikian, mahasiswa telah mengembangkan strategi pribadi seperti mengurangi penggunaan media sosial dan mengatur jadwal belajar yang lebih ketat untuk mengelola kecemasan tersebut. Temuan ini memberikan gambaran awal mengenai tantangan psikologis yang dihadapi mahasiswa dan pentingnya pendekatan yang lebih sistematis dalam penelitian lebih lanjut untuk merancang solusi yang dapat mendukung kesejahteraan mental mahasiswa di era pembelajaran digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Choirunisaa, P., Kusuma, E., Zaen, D., Mutiara Subrata, E., Insani, D. D., & Syahbana, M. F. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Interaksi Sosial di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Mediasi*, 1(2). <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi>
- Kartika, D., & Aviani, Y. I. (n.d.). *Faktor-Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun*.
- Mu'awwanah, U., Marini, A., & Sumantri, M. S. (2021). Kebijakan Pemerintah Tentang Belajar Dari Rumah Pada Masa Pandemi Di Kota Serang. *Jurnal Basicedu*, 5(3), 1518–1524. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i3.949>

- Polii, A. F. R., Solang, D. J., & Kapahang, Gloridei. L. (2023). HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MANADO. *Jurnal Sains Riset*, 13(3), 850–859. <https://doi.org/10.47647/jsr.v13i3.2031>
- Rahim, M., & Puluhulawa, M. (2019). Pengembangan Panduan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengembangkan Kecerdasan Sosial Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 77. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817>
- Riska. (2025). *Skripsi Full*.