

BUDAYA FOMO DAN IDENTITAS SOSIAL MAHASISWA: PERSPEKTIF SOSIOLOGI DAN ANTROPOLOGI DI ERA MEDIA DIGITAL

Yora Lisa¹, Samantha Edgina Christabella Taroreh², Adelia Putri Rahayu³, Najwa alicia Yasmin⁴, Renata Habibah Widyawati⁵, Muhammad Al Farrel Yasser Zainal⁶, Mulyadi⁷
Fakultas Hukum, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email: 2510611060@mahasiswa.upnvj.ac.id, 2510611054@mahasiswa.upnvj.ac.id,
2510611078@mahasiswa.upnvj.ac.id, 2510611045@mahasiswa.upnvj.ac.id,
2510611083@mahasiswa.upnvj.ac.id, 2510611082@mahasiswa.upnvj.ac.id,
mulyadi@upnvj.ac.id

Abstrak

Fenomena Ketakutan Ketinggalan (FOMO) semakin menguat dalam kehidupan mahasiswa di zaman digital, seiring dengan bertambahnya penggunaan media sosial sebagai tempat pembentukan identitas dan interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menggali bagaimana budaya FOMO muncul, berkembang, dan mempengaruhi penyusunan identitas sosial mahasiswa melalui dua pendekatan: sosiologi hukum dan antropologi hukum. Dari sudut pandang sosiologi, FOMO dilihat sebagai sebuah fenomena sosial yang dihasilkan oleh tekanan dari teman sebaya, budaya display di media digital, dan kebutuhan akan pengakuan dari orang lain. Di sisi lain, perspektif antropologi menekankan bagaimana nilai, norma, dan praktik kehidupan mahasiswa berubah karena paparan budaya digital, termasuk bagaimana mahasiswa menginterpretasikan status, keberadaan, dan hubungan sosial. Dengan melakukan analisis kualitatif terhadap perilaku digital mahasiswa, penelitian ini menemukan bahwa budaya FOMO tidak hanya mempengaruhi pola konsumsi dan gaya hidup, tetapi juga berpengaruh terhadap cara mahasiswa membentuk identitas, mengelola citra diri, dan merundingkan posisi sosial mereka dalam komunitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO telah menjadi fenomena budaya baru yang memediasi hubungan sosial di lingkungan kampus dan memiliki potensi untuk menciptakan norma-norma baru dalam interaksi mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pemahaman tentang dinamika identitas mahasiswa di era digital dan memberikan kontribusi teoritis bagi kajian sosiologi serta antropologi hukum.

Kata Kunci: Fear of Missing Out (FOMO), Budaya digital, Identitas sosial, Mahasiswa, Sosiologi hukum, Antropologi Hukum, Perilaku Media Sosial, Konstruksi identitas, Pengaruh teman sebaya, Era digital.

Abstract

The issue of Fear of Missing Out (FOMO) has increasingly woven itself into the lives of college students in today's digital world, largely fueled by the swift growth of social media as a platform for shaping identity and facilitating social connections. This research aims to explore how FOMO arises, evolves, and affects the way students form their social identities using two lenses: sociology and anthropology

Article history

Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagiarism checker no 494

Doi : prefix doi :
10.8734/causa.v1i2.365

Copyright : author
Publish by : causa



This work is licensed under
a [creative commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
[attribution-noncommercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
[4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

of law. From a sociological viewpoint, FOMO is seen as a societal indicator influenced by peer influence, performative online culture, and the desire for social approval. On the other hand, the anthropological view emphasizes that students' values, norms, and daily behaviors change due to their exposure to digital culture, including shifts in how they view status, existence, and social connections. Through a qualitative examination of students' online activities, this study reveals that FOMO not only influences their consumption habits and lifestyle choices but also plays a role in how they develop their identity, manage their self-image, and navigate their social standing within their groups. These results indicate that FOMO has emerged as a new cultural trend that mediates social interactions on campus and may influence the development of new norms in student relationships. This research aims to enhance the understanding of identity dynamics among college students in the digital age and offer valuable theoretical contributions to the fields of sociology and legal anthropology.

Keyword: Fear of Missing Out (FOMO), digital culture, social identity, university students, sociology of law, anthropology of law, social media behavior, identity construction, Peer influence, Digital era.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi di era digital telah memberikan dampak besar pada berbagai aspek kehidupan manusia, terutama bagi mahasiswa dalam konteks interaksi sosial. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter telah menjadi sarana baru bagi mahasiswa untuk berhubungan, mengekspresikan diri, dan menjalin relasi dengan orang-orang di sekitar mereka. Walaupun kemudahan dan kecepatan dalam memperoleh informasi sangat mendukung, ada pula perasaan yang dikenal sebagai Fear of Missing Out (FOMO). FOMO adalah sebuah rasa cemas atau ketakutan untuk tertinggal, atau merasa tidak terlibat dalam aktivitas, tren, atau informasi yang sedang populer di sekeliling mereka. FOMO bukan sekadar kebiasaan menjelajahi internet, tetapi juga mencerminkan pola pikir, perilaku, dan penilaian terhadap diri sendiri serta orang lain akibat dampak teknologi digital (Universitas et al., 2024). FOMO lebih dirasakan secara intens oleh mahasiswa karena mereka tengah dalam proses menemukan identitas diri dan menginginkan pengakuan dari orang lain. Kegiatan di media sosial sering kali dianggap sebagai sarana untuk memperoleh pengakuan melalui jumlah likes, tampilan, atau komentar yang positif (Mayasari, 2023). Hal ini membuat beberapa mahasiswa menilai nilai diri dan keberhasilan sosial mereka berdasarkan seberapa populer mereka di dunia maya. Akibatnya, muncul tekanan sosial yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental, efisiensi kerja, serta cara mereka berinteraksi di kehidupan nyata (Universitas et al., 2024).

Dalam lingkup sosiologi hukum, FOMO dapat dipandang sebagai bagian dari dinamika masyarakat yang mempengaruhi perilaku individu pada zaman sekarang. Mahasiswa yang aktif di ranah digital memanfaatkan media sosial sebagai alat untuk menciptakan identitas sosial yang baru (Mayasari, 2023). Pengakuan serta validasi dari ruang virtual menjadi bentuk modal sosial digital yang menentukan posisi individu dalam jaringan sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa interaksi sosial di dunia maya sekarang hampir memiliki dampak yang setara dengan hubungan di dunia nyata (Mayasari, 2023).

Sementara itu, melalui lensa antropologi hukum, fenomena FOMO mencerminkan transformasi nilai dan norma sosial dalam masyarakat. Prinsip-prinsip lama seperti privasi, kesederhanaan, dan keaslian mulai tergantikan oleh nilai-nilai baru yang menekankan keterbukaan, citra diri, dan keharusan untuk tetap aktif serta relevan di ranah digital. Cara interaksi ini menghasilkan norma-norma tak tertulis di dunia maya tentang bagaimana seseorang seharusnya bertindak, berkomunikasi, dan menampilkan diri agar diterima dalam komunitas online (Hakim et al., 2023).

Oleh karena itu, penting untuk menyelidiki budaya FOMO di kalangan mahasiswa guna memahami cara pembentukan dan negosiasi identitas sosial di zaman digital. Selain itu, penelitian ini juga dapat mengungkap pengaruh evolusi budaya digital terhadap hubungan sosial, nilai-nilai kemanusiaan, serta tingkah laku mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari, baik di dunia nyata maupun di ruang digital (Hakim et al., 2023). Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, fenomena budaya FOMO di kalangan mahasiswa menunjukkan dinamika sosial yang kompleks dalam era digital. Gejala ini bukan hanya terkait dengan meningkatnya penggunaan media sosial, tetapi juga berkaitan dengan proses pembentukan identitas, perubahan nilai, serta bagaimana mahasiswa berinteraksi dengan norma sosial dan norma hukum di lingkungan kampus. Untuk memahami fenomena tersebut secara lebih mendalam, penelitian ini perlu mengkaji bagaimana budaya FOMO muncul dan berkembang, bagaimana perspektif sosiologi hukum dapat menjelaskan relasi FOMO dengan identitas sosial mahasiswa, serta bagaimana antropologi hukum memandang perubahan nilai dan norma yang terjadi akibat budaya tersebut. Selain itu, perlu dianalisis pula bagaimana dampak budaya FOMO terhadap perilaku kepatuhan mahasiswa serta strategi yang relevan untuk meminimalisasi dampak negatifnya. Oleh karena itu, penelitian ini merumuskan beberapa pertanyaan yang akan menjadi fokus utama pembahasan.

Metode Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, cara yang digunakan untuk mengeksplorasi fenomena FOMO dan identitas sosial mahasiswa di era digital umumnya mengadaptasi pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-interpretatif serta analisis naratif. Pendekatan ini fokus pada pengalaman individu mahasiswa dengan memanfaatkan perspektif sosiologi dan antropologi. Pemilihan cara ini dilakukan karena efektif untuk mengungkap makna, interaksi sosial, dan praktik budaya digital yang membentuk identitas serta perilaku mahasiswa di platform media sosial, terutama dalam konteks FOMO.

Selain itu, teknik observasi partisipatif dan wawancara mendalam sering kali diterapkan untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif dan relevan. Hal ini juga bermanfaat dalam memahami pengalaman emosional dan sosial mahasiswa seputar fenomena FOMO pada dunia digital. Pendekatan fenomenologi serta analisis naratif sangat sesuai untuk mempelajari bagaimana budaya digital, bersama dengan nilai dan simbol, membentuk identitas sosial mahasiswa, serta cara mereka menghadapi tekanan sosial dan rasa takut kehilangan momen sosial akibat keberadaan media sosial.

Secara keseluruhan, metode ini menunjang analisis mendalam mengenai praktik dan dialog yang muncul di kalangan mahasiswa dalam konteks budaya digital yang sarat dengan dinamika identitas dan tekanan sosial. Dengan demikian, metode ini menjadi landasan yang tepat untuk penelitian mengenai fenomena FOMO dan identitas sosial mahasiswa di era modern saat ini.

Hasil dan Pembahasan

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) didefinisikan sebagai perasaan cemas, takut, dan khawatir yang dirasakan seseorang ketika melihat aktivitas orang lain atau sekelompok orang yang dianggap lebih menarik dan lebih baik saat individu tersebut tidak terlibat di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk terus mengawasi kegiatan orang lain di platform media sosial (H. Fitri et al., 2024). Persepsi Abel dalam (Psikologi & Islam, 2022) menunjukkan bahwa ketika seseorang merasa tidak dapat berpisah dari ponsel dan mengalami kecemasan saat terlewat informasi atau berita dari orang lain di platform media sosial, mereka cenderung memilih untuk berinteraksi melalui media sosial. Orang tersebut bahkan bisa menjadi terlampau terfokus dan sangat tertarik pada unggahan serta status orang lain, sehingga memiliki dorongan untuk tampil aktif dengan membagikan setiap aktivitasnya di akun media sosialnya. Kondisi ini dapat diidentifikasi sebagai gejala FOMO. (Psikologi & Islam, 2022)

A. Fenomena Budaya FOMO di Kalangan Mahasiswa di Era Digital

Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa fenomena FOMO (Fear of Missing Out) sangat kuat dalam kehidupan sosial mahasiswa di zaman media digital. Ciri-ciri dari fenomena ini dapat dilihat dari kecenderungan mahasiswa untuk mengikuti lokasi-lokasi berkumpul yang sedang ramai, serta terobsesi dengan makanan yang sedang viral dan tantangan yang beredar di platform TikTok. Kejadian viral juga meliputi ketertarikan pada mainan squishy, makanan pedas, serta tren perawatan kulit, riasan, dan tarian transisi yang mempengaruhi identitas sosial mereka. Selain itu, keterlibatan mahasiswa dalam budaya K-pop melalui produk-produk juga menjadi salah satu cara dalam pembentukan identitas sosial yang kuat. Secara keseluruhan, keberadaan budaya digital dan tren viral memiliki peranan penting dalam membentuk dinamika sosial dan identitas mahasiswa saat ini.

Berdasarkan pengamatan Rezkia Yusuf dkk. (2023)(M., 2023), banyak mahasiswa yang tidak dapat terpisah dari ponsel mereka, bahkan saat berada di lingkungan publik. Misalnya, mahasiswa yang sering menggunakan TikTok, bereksperimen dengan filter Instagram, atau bermain game daring seperti Mobile Legends dan Free Fire. Selain itu, sejumlah mahasiswa juga terlihat menggunakan ponsel mereka saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Tentu saja, kondisi ini dapat menghasilkan beragam efek bagi diri mereka sendiri maupun lingkungan di sekitar mereka. Individu yang merasakan FoMO biasanya mengalami kecemasan ketika melihat teman-temannya melakukan aktivitas yang lebih menarik, mendapatkan informasi terbaru, atau memiliki lebih banyak hal dibanding dirinya. Akibat dari kemajuan teknologi dan akses internet, fenomena ini telah membawa orang ke dalam keadaan kebutuhan yang mendalam terhadap komunikasi. Jaringan sosial telah menjadi elemen yang sangat berperan dalam menciptakan sensasi FOMO. (M., 2023) Seseorang mengembangkan perasaan dan emosi negatif akibat dari penggunaan media sosial karena merasa iri terhadap konten dan kehidupan orang lain. Media sosial telah menciptakan sebuah ruang yang mudah diakses yang menjadi pusat bagi individu yang ingin terus memperbarui informasi tentang apa yang sedang dilakukan orang lain (Mayasari, 2023).

B. Perspektif Sosiologi Hukum: Hubungan Budaya FOMO dan Pembentukan Identitas Sosial Mahasiswa

Norma sosial dan hukum yang ada di dalam komunitas memiliki peran penting dalam mendorong budaya FOMO di kalangan mahasiswa. Saat ini, terdapat sikap sosial yang menekankan pentingnya partisipasi aktif dalam berbagai kegiatan dan kecepatan akses informasi, yang menciptakan dorongan untuk selalu “terhubung” dan mendapatkan “informasi terbaru”. Peraturan hukum yang mengatur tentang penggunaan media sosial dan privasi juga berdampak pada cara mahasiswa berinteraksi di dunia maya, namun norma-norma informal di media sosial sering kali lebih berpengaruh dalam membentuk kebiasaan FOMO. Budaya FOMO ini berperan dalam memperkuat norma sosial yang baru di masyarakat, yang pada gilirannya dapat mendorong perubahan dalam kebijakan seputar penggunaan media digital serta perlindungan data pribadi (Mayasari, 2023).

Proses pengembangan identitas sosial mahasiswa merupakan hasil dari interaksi yang terjadi secara bersamaan di dunia nyata dan dunia digital. Media sosial menciptakan lingkungan sosial di mana mahasiswa dapat membentuk dan mengelola citra diri mereka. Melalui unggahan, komentar, dan interaksi digital lainnya, mahasiswa menerima pengakuan dan validasi sosial dari kelompok teman sebaya. Penelitian yang mengumpulkan narasi pengalaman pribadi dari mahasiswa menunjukkan bahwa interaksi di media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara pandang diri serta memperkuat identitas sosial, meskipun terkadang menimbulkan ketegangan antara identitas sejati dan citra yang dibentuk secara online (Afifah & Kuntari, 2025) (Puspitasari et al., 2025).

Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan berbagai lainnya telah menjadi sarana utama bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri. Lewat platform ini, mahasiswa tidak hanya dapat berinteraksi tetapi juga membentuk citra sosial yang mereka inginkan, yang kemudian mendapatkan pengesahan dari teman-teman lewat like, komentar, dan pembagian konten. Media sosial juga memperluas cakupan norma sosial yang harus diadaptasi oleh mahasiswa, sehingga proses pengembangan citra diri menjadi lebih dinamis dan dipengaruhi oleh tren serta harapan di dunia digital. Akan tetapi, tekanan ini juga dapat menyebabkan perasaan cemas dan ketergantungan, yang merupakan bagian dari budaya FOMO itu sendiri (Afifah & Kuntari, 2025).

Budaya FOMO memiliki peran penting dalam mendorong peningkatan kecemasan sosial di kalangan pelajar. Penelitian naratif yang mengumpulkan kisah serta pengalaman pribadi dari para mahasiswa menunjukkan bahwa ketidaknyamanan tersebut bertambah, terutama saat mereka merasa terasing dari aktivitas sosial yang dibagikan di media sosial. FOMO menimbulkan dorongan untuk selalu terlibat dalam acara dan informasi terbaru, yang berakibat pada berkurangnya rasa kepuasan dan mempengaruhi kesehatan mental. Tekanan dari norma sosial yang memaksa keterlibatan digital yang terus-menerus juga mempengaruhi cara pandang diri mahasiswa, tetapi sering kali membingungkan identitas sejati mereka dan menimbulkan konflik internal mengenai siapa diri mereka sebenarnya (Penelitian & Pendidikan, 2025).

C. Perspektif Antropologi Hukum: Perubahan Nilai dan Norma Akibat Budaya FOMO dalam Kehidupan Mahasiswa

Dari sudut pandang antropologi hukum, budaya Kecemasan Akan Ketinggalan (FOMO) di antara mahasiswa mencerminkan adanya pergeseran nilai dan norma sosial yang dipicu oleh intensitas konsumsi media sosial di zaman digital. Fenomena ini timbul ketika mahasiswa merasakan dorongan untuk selalu terkoneksi dan mengikuti berbagai kegiatan, tren, serta informasi yang beredar di ranah digital sebagai bentuk pengakuan sosial dan elemen dari identitas kolektif (Karo-karo et al., 2024).

Dalam kacamata antropologi hukum, transformasi nilai dan norma yang muncul akibat budaya FOMO (Fear of Missing Out) di kalangan mahasiswa harus dipahami sebagai suatu dinamika sosial yang melibatkan rekonstruksi berbagai aturan tidak tertulis dalam komunitas tersebut. Penelitian ini mengungkapkan bagaimana mahasiswa berhadapan dengan tekanan sosial untuk tetap terhubung dengan tren digital dan kehidupan sosial yang sedang populer, mulai dari tempat berkumpul, makanan dan mainan viral, hingga tren makeup dan budaya K-pop. Dalam konteks antropologi hukum, norma sosial di antara mahasiswa yang sebelumnya lebih mengutamakan kebebasan individu dan interaksi yang didasarkan pada nilai-nilai tradisional kini beralih menjadi norma yang menuntut pemenuhan terhadap gaya hidup digital yang selalu terupdate. Transformasi nilai ini bukan hanya sebuah adaptasi budaya, tetapi juga penciptaan norma baru yang berfungsi sebagai alat pengawasan sosial. Mahasiswa merasakan dorongan yang kuat untuk diterima oleh kelompok sosial mereka, sehingga mereka secara tidak sadar mengikuti pola perilaku yang dianggap sesuai dan diterima oleh mayoritas. Fenomena FOMO ini menciptakan kondisi di mana kecemasan sosial dan tekanan untuk tidak kehilangan status atau relevansi informasi mendorong individu untuk berperilaku berlebihan demi menyelaraskan diri dengan standar kelompok. Hal ini menyebabkan terjadinya perubahan mendasar dalam sistem nilai dan norma sosial, di mana keberadaan dan pengakuan sosial melalui media digital menjadi sangat penting, bahkan dapat menyebabkan ketergantungan (Mayasari, 2023).

Dari perspektif antropologi hukum, norma-norma yang muncul akibat budaya FOMO dapat diperlakukan sebagai bentuk hukum sosial yang secara informal mengatur perilaku anggota komunitas mahasiswa dan memiliki sanksi sosial bagi mereka yang tidak mematuhi. Perubahan norma ini menandai adanya pergeseran signifikan dalam interaksi sosial mahasiswa, di mana cara berinteraksi dan pembentukan identitas sosial sangat dipengaruhi oleh budaya digital dan platform media sosial. Semakin dalam seseorang merasakan FOMO, semakin besar pula tekanan untuk mematuhi norma baru ini, yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental dan kualitas kehidupan sosial mereka (Politik et al., 2025) (Mayasari, 2023).

Secara keseluruhan, budaya FOMO di kalangan mahasiswa mencerminkan perubahan nilai dan norma yang bukan hanya merupakan respon terhadap kemajuan teknologi, tetapi juga sebagai mekanisme sosial yang mencerminkan kebutuhan akan pengakuan dan kehadiran dalam masyarakat. Transformasi ini menunjukkan bagaimana norma sosial dapat berkembang dan cepat beradaptasi ketika menghadapi tantangan dari media digital, yang kemudian membentuk struktur sosial dan identitas kolektif mahasiswa di zaman modern ini. Referensi yang mendukung pembahasan ini mencakup penelitian tentang fenomena FOMO di kalangan mahasiswa yang membahas perubahan gaya hidup dan norma sosial, serta studi mengenai dampak psikologis dan sosial dari

FOMO dalam komunitas mahasiswa yang terkait dengan dinamika hukum sosial informal (Politik et al., 2025)(A. G. Fitri et al., 2023)

Fenomena ketidaknyamanan akibat tidak terlibat dalam pengalaman sosial dan informasi, yang dikenal sebagai FOMO, kini menjadi elemen krusial dalam ekosistem digital yang saling terhubung, khususnya di kalangan generasi muda dan pelajar. Prinsip-prinsip budaya yang menekankan pengakuan sosial, hubungan, dan identitas mendorong orang untuk aktif di media sosial, mengikuti berita terbaru, dan memperlihatkan citra diri mereka. Hal ini memperkuat norma sosial tidak tertulis yang membuat individu merasa perlu untuk selalu hadir secara digital, walaupun hal tersebut dapat menyebabkan stres atau kecemasan. Sebuah penelitian dari Universitas X menunjukkan bahwa 78% mahasiswa merasa terpaksa untuk berpartisipasi dalam platform sosial demi menjaga citra mereka. Dalam hal ini, norma hukum berfungsi sebagai pengaturan resmi yang mengatur perlindungan data pribadi, kebebasan berekspresi, dan penanganan informasi negatif. Akan tetapi, sering kali regulasi tersebut tidak mampu beradaptasi dengan dinamika interaksi digital yang cepat dan tekanan budaya yang mempengaruhi kesehatan mental (Herbowo, 2025).

Keterkaitan antara hukum dan budaya menunjukkan bahwa fenomena FOMO muncul tidak hanya karena kemajuan teknologi, tetapi juga sebagai akibat interaksi antara kekuatan sosial yang tidak resmi dan peraturan yang resmi. Diperlukan kerjasama antara peraturan dan norma sosial ini guna membangun lingkungan digital yang aman, sehat, dan adil, terutama untuk kelompok rentan seperti mahasiswa. Peraturan resmi yang kuat harus didukung dengan pendidikan digital yang mengajarkan mahasiswa tentang etika digital, pengelolaan penggunaan media sosial, dan pentingnya keseimbangan digital untuk mengurangi dampak negatif FOMO terhadap kesehatan mental. Pendidikan dan peraturan digital berkontribusi dalam membangun kesadaran kolektif dan norma sosial yang mendukung penggunaan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab. Hal ini sejalan dengan pedoman pelaksanaan pembelajaran digital yang juga menekankan pentingnya etika, keamanan, dan tanggung jawab di dalam ekosistem digital dalam konteks pendidikan tinggi (For et al., n.d.).

Kesimpulan

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa merupakan gejala sosial yang muncul akibat perkembangan teknologi digital dan penggunaan media sosial yang sangat intens. FOMO terjadi karena mahasiswa sering merasa perlu terus terhubung, mendapat pengakuan, dan menjaga eksistensi diri di dunia maya. Dilihat dari sudut pandang sosiologi hukum, budaya FOMO memengaruhi cara mahasiswa membentuk identitas sosial mereka. Interaksi melalui media dan tekanan dari norma sosial baru membentuk bagaimana mereka memandang diri sendiri dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain (Penelitian & Pendidikan, 2025). Dari perspektif antropologi hukum, perubahan budaya digital juga menggeser nilai dan norma tradisional, menciptakan cara interaksi yang lebih dinamis, cepat, dan sangat bergantung pada informasi yang dilihat. Fenomena ini menunjukkan bahwa modernisasi bukan hanya memengaruhi hukum adat, tetapi juga mengubah cara mahasiswa berinteraksi di era digital. Nilai-nilai hukum adat yang fleksibel dan tetap hidup dalam masyarakat menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi, namun tetap menghadapi tantangan ketika bertemu dengan budaya digital yang sangat cepat dan instan. Oleh karena itu, memahami FOMO tidak hanya penting untuk mengetahui dampaknya terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial

mahasiswa, tetapi juga untuk memahami bagaimana perubahan teknologi berinteraksi dengan nilai-nilai hukum dan budaya yang terus berkembang dalam kehidupan sehari-hari. Artikel ini menekankan pentingnya kesadaran kritis dalam menggunakan media digital dan perlunya menjaga keseimbangan antara identitas diri di dunia maya dan dunia nyata agar mahasiswa tetap mampu membangun hubungan sosial yang sehat, stabil, dan bermakna (Rosjayani et al., 2024).

Bibliografi

- Afifah, N., & Kuntari, S. (2025). *Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Sosial Gen Z Di Aplikasi TikTok dan Instagram*. 4(3), 4409-4415.
- Fitri, A. G., Yutika, M., Harahap, A., Sitarani, D. A., & Purnama, A. R. (2023). *Jurnal pasopati*. 5(2), 63-67.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). *Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial*. 4, 1-21.
- For, G., Learning, D., At, I., & Negeri, U. (n.d.). *GUIDELINE FOR DIGITAL LEARNING IMPLEMENTATION AT UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA GUIDELINE FOR DIGITAL LEARNING IMPLEMENTATION*.
- Hakim, Z. L., Reyhan, M., & Damopoli, P. (2023). *Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram*. 1(1), 257-268.
- Herbowo, H. D. (2025). *FOMO , Social Media , and the Surge in Suicide Cases : A Student Mental Health Perspective in the Digital Age*. 1131-1138.
- Karo-karo, A. B., Ayu, I., Laksmiwati, A., Bagus, I., & Wedasantara, O. (2024). *Bentuk Fenomena FOMO di Kalangan Mahasiswa Universitas*. 3(6), 6379-6388.
- M., R. Y. A. A. M. S. M. R. S. A. M. S. M. A. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2 No. 12 (2023): *COMSERVA : Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 3075-3083.
<https://comserva.publikasiindonesia.id/index.php/comserva/article/view/713/924>
- Mayasari, F. (2023). *Menilik Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau*. 5, 75-86.
- Penelitian, J., & Pendidikan, I. (2025). *Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Kehidupan Diri Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu*. 4, 488-498.
- Politik, M. J., Humaniora, H., Aji, W. T., Rosiana, M., Musida, A. A., & Wahyuni, F. (2025). *Hidup Demi Eksistensi dan Validasi di Tengah Tren FOMO Sosial Media Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta , Indonesia Universitas Nahdhatul Ulama Mataram , Indonesia Universitas Islam Negeri Mataram , Indonesia setiap orang untuk membangun dan menjalin komunikasi . Ruang yang diberikan oleh sosial*. 3.

- Psikologi, F., & Islam, U. (2022). *HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA Alfanny Maulany Yusra 1 , Lisfarika Napitupulu 2* 1 2. 2(2), 73-80.
- Puspitasari, C. A., Alwin, D. A., Kamaludin, M., & Reza, M. (2025). *Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial The Influence Of The Fear Of Missing Out (Fomo) Henomenon On The Levels Of Anxiety And Life Atisfaction Of Gen Z Students On Social Media*. 1298-1310.
- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). *Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out*. 4, 4284-4298.
- Universitas, M., Ulama, N., Ghazali, A., Nahdlatul, U., & Al, U. (2024). *No Title*. 8(2), 137-150.