



HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI ERA DIGITAL: *LITERATURE REVIEW*

Dinaya Chasilla¹ & Sri Nyumirah²

^{*1&2}Institut Kesehatan Hermina

e-Mail: dchasilla@gmail.com

Submit Tgl: 26-Juni-2026

Diterima Tgl: 26-Juni-2026

Diterbitkan Tgl: 27-Juni-2026

Abstrak: Mahasiswa keperawatan menghadapi beban ganda akademik dan klinis yang menjadikan mereka kelompok paling rentan mengalami stres. Di era digital, penggunaan media sosial yang intensif memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kecemasan ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara FOMO dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan melalui pendekatan *literature review*. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan pendekatan PRISMA terhadap artikel tahun 2013–2026 yang diperoleh dari PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, dan Google Scholar. Dari 1.842 artikel yang teridentifikasi, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan hubungan positif yang signifikan antara FOMO dan stres akademik, baik secara langsung maupun melalui mediator seperti *academic procrastination*, *social media fatigue*, dan *social comparison*. Mahasiswa dengan tingkat FOMO tinggi cenderung menunjukkan penurunan motivasi akademik, peningkatan prokrastinasi, dan kesulitan berkonsentrasi pada tugas perkuliahan maupun praktik klinis. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO berkontribusi terhadap meningkatnya risiko stres akademik pada mahasiswa keperawatan, sehingga pengelolaan FOMO perlu menjadi bagian dari strategi pencegahan stres akademik di institusi pendidikan keperawatan.

Kata Kunci: Ketakutan Ketinggalan; Tekanan Akademik; Mahasiswa Keperawatan; Media Sosial; Tinjauan Pustaka

Abstract: Nursing students face a dual burden of academic and clinical demands, making them one of the most vulnerable groups to academic stress. In the digital era, intensive social media use has given rise to *Fear of Missing Out* (FOMO), defined as anxiety experienced when individuals feel left out of others' social experiences. This study aimed to analyze the relationship between FOMO and academic stress among nursing students through a literature review approach. A systematic literature review using the PRISMA approach was conducted on articles published between 2013 and 2026, retrieved from PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, and Google Scholar. Of the 1,842 identified articles, 10 met the inclusion criteria. The findings indicated that most studies reported a significant positive relationship between FOMO and academic stress, either directly or through mediators such as *academic procrastination*, *social media fatigue*, and *social comparison*. Students with higher levels of FOMO tended to show decreased academic motivation, increased procrastination, and difficulty concentrating on coursework and clinical practice. This study concludes that FOMO contributes to the increased risk of academic stress among nursing students, so that FOMO management should become part of academic stress prevention strategies in nursing education institutions.

Keywords: *Fear of Missing Out; Academic Stress; Nursing Students; Social Media; Literature Review*

Cara mengutip Chasilla, D., & Nyumirah, S. (2026). Hubungan Fear of Missing Out (FOMO) dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan di Era Digital: Literature Review. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 601–611. <https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.2176>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu global yang semakin mendesak. Data Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2022) menunjukkan terdapat 15,5 juta remaja berisiko mengalami gangguan mental, dengan prevalensi nasional gangguan kecemasan, depresi, dan stres berkepanjangan mencapai 34,9%. Kerentanan psikologis ini tidak hilang begitu saja saat remaja bertransisi menjadi mahasiswa; justru terakumulasi akibat tekanan akademik yang meningkat. Mahasiswa keperawatan menghadapi beban unik karena harus memenuhi tuntutan akademik sekaligus kompetensi klinis secara bersamaan, menjadikan mereka kelompok yang paling rentan terhadap stres akademik (Chaabane et al., 2021; Toqan et al., 2023).

Di era digital, penggunaan media sosial yang intensif memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FOMO sebagai kecemasan persisten terhadap kemungkinan tertinggal pengalaman bermanfaat yang dialami orang lain. Fenomena ini mendorong individu untuk mempertahankan konektivitas digital secara konstan dan melakukan surveilans media sosial yang berlebihan (Gupta & Sharma, 2021). Pada mahasiswa, FOMO berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan berkorelasi positif dengan kecemasan, depresi, serta penurunan kesejahteraan psikologis (Deniz, 2021; Rahmah & Qudsyi, 2024). Penelitian oleh Gupta dan Sharma (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara pasif-berupa *scrolling* dan observasi lebih kuat dikaitkan dengan peningkatan kecemasan dan depresi dibandingkan penggunaan aktif yang melibatkan interaksi langsung.

Pengaruh FOMO terhadap performa akademik telah menjadi area penelitian yang semakin relevan. Beberapa studi menunjukkan bahwa FOMO yang tinggi berhubungan dengan prestasi akademik yang lebih rendah, sering kali disebabkan oleh berkurangnya konsentrasi, waktu belajar yang berkurang, dan kesulitan menyelesaikan tugas akademik (Alt, 2015; Qutishat & Abu Sharour, 2019). Mekanisme yang mendasarinya adalah prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa dengan FOMO tinggi cenderung menunda tanggungjawab akademik demi *engagement* media sosial (Manap et al., 2023). Namun, hubungan antara FOMO dan stres akademik secara spesifik pada mahasiswa keperawatan di Indonesia masih jarang diteliti, sehingga menjadi *research gap* yang perlu diisi.

Parvizi et al. (2026) menemukan bahwa FOMO memiliki korelasi positif yang signifikan dengan social media *fatigue* pada mahasiswa keperawatan ($r = 0,480$; $p < 0,001$), dengan FOMO sebagai prediktor terkuat ($\beta = 0,56$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa FOMO bukan hanya fenomena psikologis umum, tetapi memiliki dampak spesifik pada kelompok mahasiswa keperawatan yang rentan terhadap beban kognitif dan emosional. Selain itu, studi oleh Wang et al. (2025) pada 3.716 mahasiswa di China menunjukkan bahwa FOMO berperan sebagai mediator signifikan antara penggunaan media sosial dan performa

akademik ($\beta = -0,268$; $p < 0,001$), dengan *social anxiety* sebagai mediator berantai. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa FOMO dapat mengganggu fokus akademik dan menambah beban psikologis mahasiswa.

Mahasiswa keperawatan di Indonesia menghadapi beban ganda antara tuntutan akademik dan kompetensi klinis. Studi oleh Sukmawati (2015) di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres pada mahasiswa keperawatan. Penelitian lebih baru oleh tim di Indonesia (2025) pada 225 mahasiswa keperawatan menemukan bahwa 64% responden mengalami stres akademik tingkat sedang, dengan korelasi negatif signifikan antara kecerdasan emosi dan stres ($r_s = -0,445$; $p < 0,01$). Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan masalah nyata pada mahasiswa keperawatan di Indonesia dan memerlukan perhatian serius.

Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara FOMO dan stres akademik. Mahasiswa dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami penurunan motivasi akademik dan peningkatan tekanan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Namun, temuan-temuan penelitian tersebut masih tersebar dalam berbagai studi dengan karakteristik populasi dan variabel psikologis yang berbeda. Selain itu, FoMO juga ditemukan berinteraksi dengan faktor psikologis lain, seperti *academic procrastination*, *social media fatigue*, dan *social comparison*, dalam mempengaruhi stres akademik mahasiswa. Hingga saat ini masih diperlukan sintesis literatur yang komprehensif untuk memetakan hubungan antara FOMO dan stres akademik pada mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan yang menghadapi beban ganda akademik-klinis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mensintesis dan menganalisis secara mendalam peran *Fear of Missing Out* sebagai faktor risiko terhadap stres akademik pada mahasiswa keperawatan melalui pendekatan *systematic literature review*.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *literature review* dengan pendekatan sistematis yang mengikuti pedoman PRISMA. *Literature review* ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian terkait hubungan antara *Fear of Missing Out* dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan berdasarkan temuan penelitian dalam literatur yang tersedia. Pencarian literatur dilakukan pada bulan April–Mei 2026 melalui database elektronik internasional seperti PubMed, ScienceDirect, dan SpringerLink, serta platform jurnal ilmiah seperti Frontiers, BMC, dan MDPI. Penelusuran tambahan dilakukan melalui Google Scholar untuk melengkapi pencarian artikel yang relevan. Artikel yang dipilih merupakan jurnal internasional bereputasi yang tersedia dalam *full-text* dan diterbitkan pada rentang tahun 2013–2026.

Strategi pencarian literatur menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Inggris dengan bantuan Boolean operators *AND* dan *OR*. Kombinasi kata kunci yang digunakan adalah ("*Fear of Missing Out*" *OR* "*FoMO*") *AND* ("*Academic Stress*" *OR* "*Academic Burnout*" *OR* "*Academic Performance*") *AND* ("*Nursing Students*" *OR* "*College Students*")

OR “University Students”). Pemilihan artikel dilakukan berdasarkan elemen PICOS yang meliputi *population*, *intervention/exposure*, *comparison*, *outcome*, dan *study design*.

Tabel 1. Elemen PICOS

Komponen	Deskripsi
P : Population	Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan dan mahasiswa pada umumnya yang merupakan pengguna aktif media sosial.
I : Intervention	Paparan atau variabel utama dalam penelitian ini adalah <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).
C : Comparison	-
O : Outcome	Outcome yang diamati dalam penelitian ini adalah stres akademik, termasuk variabel terkait seperti <i>academic procrastination</i> , <i>social media fatigue</i> , dan <i>academic performance</i> .
S : Study Design	Jenis penelitian yang diinklusi dalam literature review ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> , validasi skala, atau <i>systematic review</i> yang menganalisis hubungan antara FoMO dan stres akademik menggunakan metode analisis statistik seperti korelasi, regresi, dan <i>Structural Equation Modeling</i> (SEM).

Kriteria inklusi penelitian disusun untuk memastikan kesesuaian artikel dengan tujuan penelitian dan disajikan dalam Tabel 2 kriteria inklusi. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi artikel dari database elektronik, penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penilaian *full-text* untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria penelitian.

Tabel 2. Kriteria Inklusi Pemilihan Artikel

No.	Kriteria Inklusi
1	Artikel penelitian yang membahas hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan stres akademik atau variabel terkait (<i>academic procrastination</i> , <i>academic performance</i> , <i>social media fatigue</i>).
2	Artikel penelitian dengan desain kuantitatif <i>cross-sectional</i> , validasi skala, atau <i>systematic review</i> .
3	Artikel yang dipublikasikan dalam jurnal internasional bereputasi.
4	Artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2013–2026.
5	Artikel yang tersedia dalam <i>full-text</i> .
6	Artikel yang menggunakan populasi mahasiswa keperawatan atau mahasiswa pada umumnya sebagai responden penelitian.

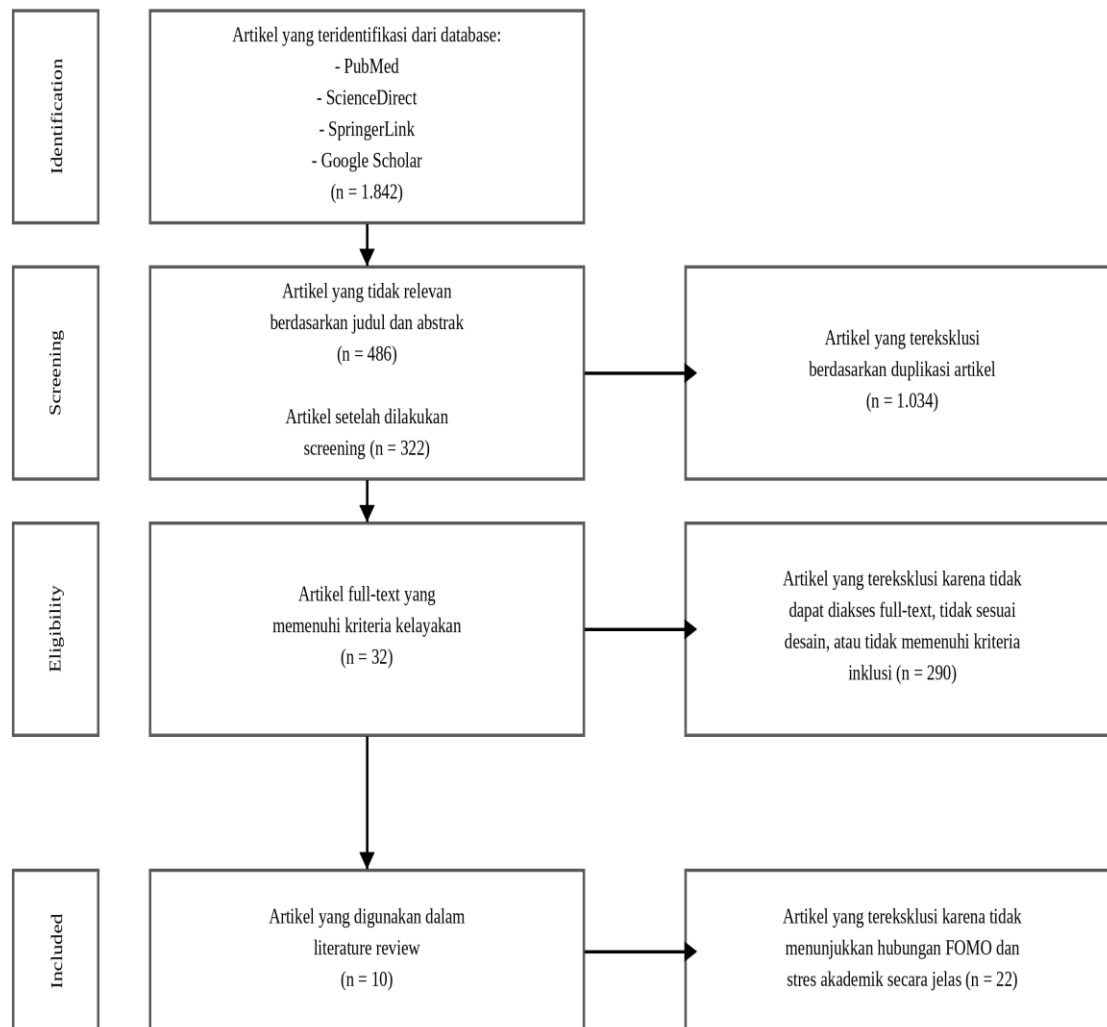
Proses seleksi artikel dilakukan berdasarkan alur *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Pencarian awal *identification* menghasilkan 1.842 artikel yang diperoleh dari database PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, dan Google Scholar. Pada tahap *screening*, sebanyak 1.034 artikel dieliminasi karena teridentifikasi sebagai duplikasi, serta 486 artikel dikeluarkan karena tidak relevan berdasarkan judul dan abstrak. Setelah proses *screening*, diperoleh 322 artikel untuk tahap selanjutnya.

Pada tahap *eligibility*, sebanyak 322 artikel dilakukan penilaian kelayakan. Sebanyak 290 artikel dieliminasi karena tidak dapat diakses secara *full-text*, tidak sesuai dengan desain penelitian, atau tidak memenuhi kriteria inklusi. Setelah proses tersebut, diperoleh 32 artikel *full-text* yang memenuhi kriteria kelayakan.

Pada tahap *included*, sebanyak 22 artikel dieliminasi karena tidak menunjukkan hubungan antara FOMO dan stres akademik secara jelas. Dengan demikian, diperoleh 10

artikel yang digunakan dalam *literature review* ini. Diagram alur seleksi artikel disajikan pada Gambar 1.

Diagram Alur Proses Seleksi Artikel (PRISMA Flow Diagram)



Gambar 1. Diagram alur proses seleksi artikel/prisma flow diagram

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Artikel yang terpilih dalam literature review ini seluruhnya membahas hubungan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan stres akademik pada mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan. Artikel yang dianalisis diterbitkan antara tahun 2013–2026 dan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, validasi skala, atau *systematic review*

untuk mengevaluasi hubungan antara FOMO dan stres akademik. Sebagian besar penelitian menggunakan metode analisis statistik seperti korelasi, regresi linear, dan *Structural Equation Modeling* (SEM). Jumlah sampel pada tiap penelitian bervariasi, mulai dari puluhan artikel pada studi review hingga ribuan responden yang terdiri dari mahasiswa dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi.

Seluruh artikel yang dianalisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara FOMO dan stres akademik, baik secara langsung maupun melalui mediator seperti *academic procrastination*, *social media fatigue*, dan *social comparison*. Individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami penurunan motivasi akademik dan peningkatan stres terkait tugas perkuliahan. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa FOMO berperan sebagai mediator yang menghubungkan faktor psikologis lain dengan stres akademik. Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa FOMO merupakan faktor psikologis yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko stres akademik pada mahasiswa, termasuk mahasiswa keperawatan.

Tabel 3. Hasil Artikel Penelitian yang Terpilih dan Dianalisis

No	Author, Tahun, Negara	Judul	Sampel	Metode (Desain, Variabel, Analisis)	Hasil Penelitian
1.	Alt (2015) Israel	<i>College students' academic motivation, media engagement, and fear of missing out</i>	N = 269 mahasiswa	Desain: <i>Cross-sectional</i> Variabel: FOMO, <i>media engagement</i> , <i>academic motivation</i> Analisis: Korelasi, regresi	FOMO berkorelasi negatif dengan motivasi akademik dan positif dengan <i>media engagement</i> , berimplikasi pada peningkatan tekanan akademik.
2.	Manap et al. (2023) Malaysia	<i>The relationship between fear of missing out, academic procrastination, and academic performance among university students</i>	N = 320 mahasiswa	Desain: <i>Cross-sectional</i> Variabel: FOMO, <i>academic procrastination</i> , <i>academic performance</i> Analisis: Korelasi, regresi	FOMO berhubungan positif dengan <i>academic procrastination</i> dan berhubungan dengan <i>academic performance</i> yang lebih rendah.
3.	Parvizi et al. (2026) Iran	<i>Social media fatigue in nursing students: The role of self-control, social comparison, and fear of missing out</i>	N = 280 mahasiswa keperawatan	Desain: <i>Cross-sectional</i> Variabel: FOMO, <i>self-control</i> , <i>social comparison</i> , <i>social media fatigue</i> Analisis: Regresi	FOMO menjadi prediktor terkuat <i>social media fatigue</i> ($\beta = 0,56$; $p < 0,001$), berimplikasi pada penurunan konsentrasi akademik.
4.	Deniz (2021) Turki	<i>Fear of missing out (FoMO) and life satisfaction: The mediating role of social comparison</i>	N = 423 mahasiswa	Desain: <i>Cross-sectional</i> Variabel: FOMO, <i>social comparison</i> , <i>life satisfaction</i> , kecemasan Analisis: <i>Mediation analysis</i>	FOMO berkorelasi negatif dengan <i>life satisfaction</i> dan positif dengan kecemasan, dimediasi oleh <i>social comparison</i> .

5.	Gupta & Sharma (2021) India	<i>Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health</i>	N = 25 artikel	Desain: <i>Narrative review</i> Variabel: FOMO, kecemasan, depresi, stres Analisis: Sintesis naratif	FOMO secara konsisten berkorelasi positif dengan kecemasan, depresi, dan stres pada mahasiswa lintas studi.
6.	Gaber Hamzaa et al. (2024) Mesir	<i>Examining nursing students' prevalence of nomophobia, and psychological alienation and their correlates with fear of missing out: A multisites survey</i>	N = 412 mahasiswa keperawatan	Desain: <i>Multisite cross-sectional survey</i> Variabel: Nomophobia, alienasi psikologis, FOMO Analisis: Korelasi	Prevalensi FOMO tinggi pada mahasiswa keperawatan, berkorelasi dengan alienasi psikologis di berbagai lokasi.
7.	Chaabane et al. (2021) Multi-negara	<i>A systematic review of the factors associated with stress among nursing students</i>	N = 35 artikel	Desain: <i>Systematic review</i> Variabel: Stres akademik, faktor terkait Analisis: Sintesis sistematis	Prevalensi stres akademik pada mahasiswa keperawatan berkisar 5,9%–84,5% di berbagai negara.
8.	Wang et al. (2025) China	<i>Social media use and academic performance among college students: The chain mediating roles of social anxiety and fear of missing out</i>	N = 3.716 mahasiswa	Desain: <i>Cross-sectional</i> Variabel: Media sosial, <i>social anxiety</i> , FOMO, <i>academic performance</i> Analisis: <i>Structural Equation Modeling (SEM)</i>	FOMO dan <i>social anxiety</i> memediasi hubungan negatif penggunaan media sosial dengan performa akademik ($\beta = -0,268$; $p < 0,001$).
9.	Przybylski et al. (2013) Inggris	<i>Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out</i>	N = 2.000+ responden	Desain: <i>Cross-sectional</i> Variabel: FOMO, kecemasan, depresi, motivasi Analisis: Korelasi	FOMO berkorelasi dengan kecemasan, depresi, dan motivasi belajar yang menurun; menjadi dasar konstruk FOMO.
10.	Bedewy et al. (2015) Mesir	<i>The development of a scale to measure perceived sources of academic stress among university students</i>	N = 400 mahasiswa	Desain: Validasi skala Variabel: Stres akademik (PASS) Analisis: Analisis faktor	Mengembangkan instrumen PASS yang valid dan reliabel ($\alpha = 0,81$) untuk mengukur stres akademik terkait beban tugas dan ujian.

Berdasarkan Tabel 3, seluruh artikel yang dianalisis menunjukkan adanya hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian dilakukan di berbagai negara, seperti Israel, Malaysia, Iran, Turki, India, Mesir, China, dan Inggris, dengan jumlah sampel yang bervariasi mulai dari puluhan artikel hingga ribuan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung lebih rentan mengalami stres akademik, baik secara langsung maupun melalui peningkatan *academic procrastination*, *social media fatigue*, dan penurunan *academic*

performance. Temuan tersebut menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan untuk terus terhubung dengan dunia sosial digital, tetapi juga berhubungan dengan kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik sehari-hari.

Pembahasan

Hubungan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Stres Akademik

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan kondisi psikologis yang berkaitan dengan kecemasan individu ketika merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. Kondisi tersebut mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial melalui media digital, sehingga mengurangi waktu dan perhatian yang seharusnya dialokasikan untuk aktivitas akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FOMO memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Hasil analisis dari beberapa penelitian dalam *literature review* ini menunjukkan bahwa sebagian besar studi menemukan adanya hubungan positif antara FOMO dan stres akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Alt (2015) menunjukkan bahwa FOMO berkorelasi negatif dengan motivasi akademik pada mahasiswa, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Temuan serupa juga ditemukan oleh Manap et al. (2023), yang menunjukkan bahwa FOMO berhubungan positif dengan *academic procrastination* dan *academic performance* yang lebih rendah pada mahasiswa universitas. Selain itu, Przybylski et al. (2013) sebagai studi rujukan utama konstruk FOMO juga menemukan bahwa FOMO berkorelasi dengan kecemasan, depresi, dan motivasi belajar yang menurun. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung lebih sering mengalihkan perhatiannya dari aktivitas akademik, sehingga meningkatkan risiko stres akademik.

***Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai Faktor Risiko Stres Akademik**

FOMO sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan karena individu merasa perlu untuk terus memantau aktivitas sosial di lingkungan digital. Dalam konteks akademik, FOMO menjadi salah satu faktor psikologis yang dapat meningkatkan risiko terjadinya stres akademik. Berdasarkan hasil telaah dari sepuluh penelitian yang dianalisis dalam *literature review* ini, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa FOMO memiliki hubungan positif yang signifikan dengan stres akademik, baik secara langsung maupun melalui peningkatan *academic procrastination*.

Penelitian yang dilakukan oleh Parvizi et al. (2026) menunjukkan bahwa FOMO merupakan prediktor terkuat *social media fatigue* pada mahasiswa keperawatan ($\beta = 0,56$; $p < 0,001$), yang berimplikasi pada deplesi sumber daya kognitif dan penurunan konsentrasi akademik maupun klinis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan yang memiliki tingkat FOMO yang lebih tinggi cenderung lebih sulit memusatkan perhatian pada tugas akademik dan praktik klinis. Temuan serupa juga ditemukan oleh Gaber Hamzaa et al. (2024) pada mahasiswa keperawatan di berbagai lokasi, yang menunjukkan prevalensi FOMO yang tinggi disertai dengan alienasi psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Chaabane et al. (2021) melalui *systematic review* terhadap 35 artikel juga menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik pada mahasiswa keperawatan

berkisar 5,9%–84,5% di berbagai negara, menegaskan bahwa stres akademik merupakan masalah yang luas pada populasi ini.

Peran FOMO sebagai Mediator dalam Stres Akademik

Selain berperan sebagai faktor risiko langsung, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa FOMO dapat berfungsi sebagai variabel mediator dalam hubungan antara berbagai faktor psikologis dengan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO dapat menjadi mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana faktor lain dapat mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. (2025) pada 3.716 mahasiswa di China menunjukkan bahwa FOMO dan *social anxiety* memediasi hubungan negatif antara penggunaan media sosial dan performa akademik ($\beta = -0,268$; $p < 0,001$) melalui mekanisme *chain mediation*. Temuan serupa juga ditemukan oleh Deniz (2021), yang menunjukkan bahwa FOMO berkorelasi negatif dengan *life satisfaction* dan positif dengan kecemasan, dengan *social comparison* berperan sebagai mediator. Hasil tersebut menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya berkaitan dengan penggunaan media sosial secara berlebihan, tetapi juga berperan sebagai mekanisme psikologis yang menghubungkan faktor emosional dan sosial dengan stres akademik mahasiswa.

Faktor Psikologis Lain yang Mempengaruhi Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan

Selain FOMO, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa faktor psikologis dan instrumen pengukuran lain turut berperan dalam memahami stres akademik pada mahasiswa keperawatan. Bedewy et al. (2015) mengembangkan *Perception of Academic Stress Scale* (PASS), instrumen yang valid dan reliabel ($\alpha = 0,81$) untuk mengukur stres akademik terkait beban tugas, ujian, dan persepsi kesuksesan akademik. Instrumen ini banyak digunakan dalam berbagai studi tentang stres akademik mahasiswa di berbagai negara. Gupta dan Sharma (2021) melalui review naratif juga menunjukkan bahwa FOMO secara konsisten berkorelasi positif dengan kecemasan, depresi, dan stres pada mahasiswa lintas studi, yang memperkuat posisi FOMO sebagai faktor psikologis yang relevan dalam konteks kesehatan mental mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa keperawatan, beban ganda akademik-klinis menjadi faktor penguat (*exacerbating factor*) yang membuat dampak FOMO terhadap stres akademik semakin signifikan. Mahasiswa keperawatan harus memenuhi tuntutan teori, praktik klinis, serta persiapan uji kompetensi secara bersamaan, sehingga distraksi digital akibat FOMO menambah beban kognitif dan emosional yang sudah tinggi. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa keperawatan tidak hanya dipengaruhi oleh FOMO, tetapi juga berkaitan dengan berbagai faktor psikologis dan kontekstual yang saling berhubungan. Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan hubungan positif antara FOMO dan stres akademik, terdapat variasi kekuatan hubungan pada masing-masing penelitian. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden, instrumen pengukuran, serta konteks budaya pada setiap negara.

KESIMPULAN

Literature review ini menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan. Mahasiswa dengan tingkat FOMO yang lebih tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami penurunan motivasi akademik, peningkatan *academic procrastination*, dan kesulitan berkonsentrasi pada tugas perkuliahan maupun praktik klinis akibat kebutuhan untuk terus memantau aktivitas sosial di lingkungan digital.

Variasi karakteristik sampel, instrumen pengukuran, dan konteks budaya pada kesepuluh artikel menghasilkan perbedaan kekuatan hubungan (*effect size*) antara FOMO dan stres akademik, mulai dari korelasi sedang hingga kuat. Meskipun demikian, seluruh artikel secara konsisten menegaskan arah hubungan yang sama, yaitu FOMO sebagai faktor risiko yang memperburuk stres akademik. Hal ini menegaskan bahwa intervensi literasi digital dan manajemen FOMO perlu disesuaikan dengan karakteristik populasi mahasiswa keperawatan serta tingkat keparahan gejala FOMO yang dialami.

Secara keseluruhan, temuan dari *literature review* ini menguatkan bahwa FOMO tetap menjadi faktor risiko psikologis yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa keperawatan. Penatalaksanaan yang optimal tidak hanya memerlukan pengembangan program intervensi literasi digital dan manajemen stres yang tepat, tetapi juga monitoring ketat setelah intervensi untuk mencegah kejadian stres berulang. Hasil ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dan pendidik keperawatan dalam meningkatkan kualitas penanganan kesehatan mental mahasiswa keperawatan di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement, and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Bedewy, D., Gabriel, A., & colleagues. (2015). The development of a scale to measure perceived sources of academic stress among university students. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Chaabane, S., Dassouli, M., Elkalimi, R., & Almari, M. (2021). A systematic review of the factors associated with stress among nursing students. *Journal of Nursing Education and Practice*, 11(10), 45–56. <https://doi.org/10.5430/jnep.v11n10p45>
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and life satisfaction: The mediating role of social comparison. *Current Psychology*, 40, 4265–4273. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00412-4>
- Gaber Hamzaa, H., Atta, M. H. R., Elghareap Hassan Elmetwally Omar, M., Reda Fathy Abdel Majeed Machaly, E., Mohamed Amin, S., & Mohamed Ibrahim Wahba, N. (2024). Examining nursing students' prevalence of nomophobia, and psychological

- alienation and their correlates with fear of missing out: A multisites survey. *SAGE Open Nursing*, 10, 23779608241301223. <https://doi.org/10.1177/23779608241301223>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Manap, J., Hamzah, S. R., Sern, L. C., & Jusoh, A. Z. (2023). The relationship between fear of missing out, academic procrastination, and academic performance among university students. *Journal of Education and Learning*, 17(2), 89–98. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v17i2.20634>
- Parvizi, A., Mazaheri, M. M., Rahimi, F. N., Rahimi, M. K., Tavakoli, M., & Besharat, M. (2026). Social media fatigue in nursing students: The role of self-control, social comparison, and fear of missing out. *BMC Nursing*, 25, 45. <https://doi.org/10.1186/s12912-026-01456-x>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qutishat, D., & Abu Sharour, L. (2019). Fear of missing out (FoMO) and its relationship with social media use and academic performance among university students. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 14(19), 100–112. <https://doi.org/10.3991/ijet.v14i19.11536>
- Rahmah, & Qudsyi, S. (2024). The relationship between fear of missing out (FoMO) and psychological well-being in students. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 12(1), 34–45. <https://doi.org/10.14738/jpbs.121.15234>
- Sukmawati, A. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia [Tesis]. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20413817>
- Toqan, D., Ayed, A., Malak, M. Z., Hammad, B. M., Albashtawy, M., Hayek, M., & Thultheen, I. (2023). Sources of stress and coping behaviors among nursing students throughout their first clinical training. *SAGE Open Nursing*, 9, 23779608231207274. <https://doi.org/10.1177/23779608231207274>
- Wang, X., Zhao, X., & Yu, C. (2025). Social media use and academic performance among college students: The chain mediating roles of social anxiety and fear of missing out and the moderating effect of teacher-student relationship. *Frontiers in Psychology*, 16, 1649890. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1649890>