



Hubungan Keaktifan Organisasi dan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa FISIP Unsoed

Gempita Pesta Demokrasi^{1)*}, Nanang Martono¹⁾, Rili Windiasih¹⁾

¹⁾Universitas Jenderal Soedirman

*Correspondence: gempita.demokrasi@mhs.unsoed.ac.id

ABSTRAK

Stres akademik kerap dirasakan mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik dan nonakademik selama menjalani perkuliahan. Fokus utama penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara keaktifan organisasi dan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan tingkat stres akademik mahasiswa FISIP Unsoed. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Total populasi yang digunakan sebanyak 843 mahasiswa FISIP Unsoed angkatan 2023 dan 2024 yang aktif berorganisasi, dengan sampel sebanyak 264 responden dengan menggunakan teknik propotionate stratified random sampling. Proses pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner, yang kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Tau Kendall. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara keaktifan organisasi dengan stres akademik mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,124 dan signifikansi sebesar 0,032. Selain itu, FOMO juga memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap stres akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,219 dan signifikansi sebesar 0.000. berdasarkan hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi keaktifan organisasi dan tingkat FOMO mahasiswa, maka semakin tinggi pula stres akademik yang dialami. Mahasiswa dengan ini diharapkan mampu mengelola waktu, menjalankan peran secara seimbang, serta mengendalikan tekanan sosial agar aktivitas akademik dapat berjalan secara optimal.

Kata Kunci: Keaktifan Organisasi; *Fear of Missing Out* (FOMO); Stres Akademik; Peran Akademik

Received: 26 Jan 2026; **Revised:** 10 Mei 2026; **Accepted:** 14 Mei 2026; **Available Online:** 30 Jun 2026

This is an open access article under the [CC - BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Peningkatan beban tugas mahasiswa saat ini menjadi persoalan serius sebagian mahasiswa di banyak kampus. Beban tugas tersebut berkaitan dengan beban akademik maupun nonakademik, seperti perkuliahan, tugas, ujian, organisasi, kepanitiaan, hingga berbagai persoalan yang muncul dari lingkungan sosial (Pananto et al., 2025). Mahasiswa tidak hanya dituntut memiliki capaian akademik yang tinggi, akan tetapi mereka juga dituntut aktif dalam pengembangan diri. Keberagaman tuntutan ini menjadi salah satu sumber peningkatan stres akademik di kalangan mahasiswa (A. H. Azizah et al., 2023). Stres merupakan respon individu terhadap perubahan kondisi yang dipahami sebagai reaksi atas kondisi eksternal maupun internal. Stres dapat meningkat ketika individu tidak dapat mengatasi berbagai situasi yang tidak menyenangkan dalam dirinya (Hidayati & Harsono, 2021). Safaro dan Smith (dalam Hudzaifah & Alifa Putrikiti, 2024) stres muncul dari interaksi individu dengan lingkungannya yang jauh lebih besar dibandingkan dengan kemampuan yang mereka miliki.

Persoalan yang sering dihadapi mahasiswa di banyak kampus adalah stres akademik, yaitu suatu beban yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang mereka rasakan. Hal tersebut muncul akibat beban akademik yang harus dipenuhi (Khadijah et al., 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO) stres merupakan prevalensi nomor 4 terbanyak di dunia. Mahasiswa di dunia yang mengalami stres akademik mencapai 71% (Muktar et al., 2025). Prevalensi mahasiswa di Asia yang mengalami tingkat stres akademik mencapai 39,5-61,3% sedangkan prevalensi mahasiswa di Indonesia yang mengalami stres akademik sebesar 36,7-71,6% (Nursa'adah, 2022). Hal ini dapat dilihat dari dampak mahasiswa yang mengalami stres akademik. Perubahan diri mahasiswa, termasuk gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta dapat berakibat lebih lanjut pada perubahan fisik seperti munculnya sakit kepala dan kesulitan tidur, serta penurunan motivasi belajar. Tingkat stres akademik yang tinggi menyebabkan mahasiswa kehilangan kepercayaan diri ketika menyelesaikan tugas sehingga sulit untuk berkonsentrasi dan dapat memberikan pengaruh terhadap indeks prestasi mereka (Puspita & Kumalasari, 2022).

Mahasiswa yang tidak dapat mengelola stres akademik dengan baik dapat memicu implikasi negatif. Beban akademik yang berat, ketidakmampuan mahasiswa mengelola waktu, serta kecemasan terhadap masa depan merupakan beberapa faktor yang dapat memicu stres akademik (Gisela et al., 2025). Ekspektasi diri mahasiswa untuk meraih kesempurnaan dan pencapaian yang tinggi juga dapat memunculkan stres apabila mereka tidak mampu memenuhi harapannya (Rohmah & Mahrus, 2024). Terdapat juga faktor lain yang memicu, seperti adanya persaingan serta kecemasan mengenai capaian prestasi dan terdapat rasa takut terhadap ketidakberhasilan mereka (Djoar & Anggarani, 2024).

Secara sosiologis, keterlibatan mahasiswa dalam organisasi di kampus dapat menjadi salah satu faktor yang berpotensi memberikan dampak terhadap perkembangan keterampilan sosialnya. Mahasiswa yang ikut terlibat dalam organisasi dapat mengembangkan keterampilan sosial, memperluas jaringan, serta menghadapi berbagai tantangan dan menjadi sarana yang tepat untuk melatih dan meningkatkan keterampilan sosial mereka (Hanung et al., 2024). Mahasiswa yang aktif organisasi dituntut agar mampu memprioritaskan diri mereka untuk menyelesaikan tugas organisasi serta tugas kuliah. Namun, ketika mahasiswa tidak dapat melakukan pembagian waktu dengan baik, mereka dapat berpotensi mengalami stres (Saputri et al., 2020).

Hasil penelitian Ekananta (2016) dan Livana, et. al (2020) menyatakan adanya korelasi positif antara tingkat keaktifan dalam organisasi dengan tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi dituntut untuk mencurahkan sebagian pikiran, tenaga, waktu, bahkan materi demi kelangsungan aktivitas organisasinya, sehingga hal ini dapat memengaruhi intensitas stres yang mereka rasakan. Hasil penelitian (Saputri et al., 2020) juga menunjukkan bahwa prestasi akademik terpengaruh oleh adanya keaktifan mahasiswa dalam aktivitas organisasi.

Selain keaktifan dalam organisasi, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) juga berkontribusi dalam peningkatan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Menurut Przybylski, dkk (dalam Angesti & Oriza, 2018) FOMO dapat diartikan sebagai rasa takut dan cemas yang dialami seseorang karena merasa terasing dari pengalaman menyenangkan, sehingga menimbulkan kekhawatiran ketika mereka tidak dapat merasakan pengalaman tersebut. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan FOMO akan memaksakan keterlibatan dirinya dalam berbagai aktivitas, agar tidak merasa tertinggal dengan teman sebayanya. Hal ini dapat memperburuk ketegangan peran (*role strain*), menurut Merton, dalam satu peran yang dijalankan seseorang, sering muncul konflik akibat ketidaksesuaian yang saling bertentangan dan terlalu banyak tuntutan yang harus mereka penuhi (Tola, 2023).

Studi yang dilakukan Zahroh dan Sholichah (dalam Puspitasari et al., 2025) menjelaskan mahasiswa yang mengalami FOMO cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain, bertindak berdasarkan apa yang dilakukan orang lain, dan bukan atas kehendak pribadi. FOMO juga menunjukkan bahwa mahasiswa terdorong untuk memperoleh capaian baik akademik maupun nonakademik karena berbagai faktor. Salah satunya adalah keinginan untuk tidak tertinggal dari teman-temannya. FOMO juga dapat berdampak terhadap kesehatan mental mahasiswa, seperti: muncul rasa cemas, takut, dan *overthinking*. Kondisi ini sering muncul ketika mahasiswa melihat unggahan teman sebaya di media sosial, sehingga mereka cemas dan ingin mengikuti kegiatan yang sama.

FOMO kadang membuat mahasiswa merasa kurang berharga dibandingkan orang lain atau merasa belum cukup layak untuk terlibat dalam kehidupan sosial (Sagita, 2023). Azmil (dalam E. Azizah & Baharuddin, 2021), menyatakan bahwa 56% orang merasa khawatir akan tertinggal mengenai banyak hal, seperti: peristiwa, berita, dan sesuatu yang dianggap penting jika tidak menggunakan media sosial. Menurut JWT Intelligence (dalam Siregar et al., 2023), media sosial, gawai, dan fitur notifikasi merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap kemunculan FOMO. Selain itu, media sosial memiliki peran besar untuk membantu mahasiswa membangun citra diri atau personal branding mereka (Rosjayani et al., 2024). Beberapa dampak tersebut dapat menghambat produktivitas belajar dan menurunkan capaian akademik mahasiswa sehingga memunculkan stres akademik dalam diri mahasiswa.

Hasil penelitian Polii et al., (2023) mengungkapkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara FOMO dengan stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian (Hikmah & Duryati, 2021) menunjukkan bahwa tingginya FOMO yang dialami mahasiswa, berbanding terbalik dengan keadaan psikologisnya. Artinya, mahasiswa yang sering merasa takut ketinggalan cenderung merasa kurang bahagia dan berkontribusi pada peningkatan stres akademik.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung membahas salah satu variabel independen. Penelitian ini mengkaji dua variabel independen sekaligus sehingga dapat memberikan perspektif

yang lebih komprehensif. Selain itu, fokus penelitian ini secara spesifik meneliti mahasiswa FISIP Unsoed angkatan 2023 dan 2024 yang saat ini sedang aktif berorganisasi dan cenderung lebih rentan mengalami stres akademik akibat berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik. Dengan demikian, penelitian ini penting untuk diteliti dan akan memberikan perspektif baru untuk memahami tingkat stres akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei dalam menjelaskan hubungan dua variabel dengan cara memberikan kuesioner kepada responden. Penelitian ini dilakukan di FISIP Unsoed dikarenakan sebagian besar mahasiswa bergabung pada organisasi kemahasiswaan, seperti Himpunan Mahasiswa, dan Unit Kegiatan Mahasiswa, baik di lingkup universitas maupun Fakultas. Saranan penelitian ini Adalah mahasiswa FISIP Unsoed Angkatan 2023 dan 2024 dengan jumlah populasi 843 mahasiswa yang sedang aktif berorganisasi di lingkup Universitas maupun Fakultas. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan sampel sebesar 266 mahasiswa. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner. Tahap pertama yang dilakukan yaitu menyusun pertanyaan kuesioner berdasarkan indikator yang telah ditentukan. Tahap berikutnya yaitu mengumpulkan data dari hasil kuesioner yang responden isi. Kemudian, data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS dan memperoleh hasil untuk memutuskan kecenderungan arah hubungan antarvariabel dan korelasi tau kendall untuk menetapkan nilai korelasi antar variabel. Data yang telah dianalisis kemudian menghasilkan persentase guna membuktikan hipotesis yang telah dioperasionalkan. Lalu, data yang telah berbentuk persentase dipaparkan dalam kesimpulan guna memberikan gambaran yang lengkap terkait dengan temuan.

Pada penelitian ini, validitas intrumen diukur menggunakan korelasi product moment. Hasil analisis korelasi ini memberikan gambaran tentang seberapa baik instrumen dapat mengukur apa yang dimaksud untuk diukur.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Sign. Value per Indikator		
Keaktifan Organisasi (x1)	<i>Fear of Missing Out</i> (x2)	Tingkat Stres Akademik (y)
X1.1: 0.000	X2.1: 0.000	Y5: 0.007
X1.2: 0.000	X2.2: 0.000	Y7: 0.000
X1.3: 0.000	X2.3: 0.000	Y8: 0.000
X1.4: 0.000	X2.4: 0.000	Y9: 0.000
X1.5: 0.000	X2.5: 0.000	Y10: 0.000
X1.6: 0.000	X2.6: 0.000	Y11: 0.000
X1.7: 0.000	X2.7: 0.000	Y12: 0.000
X1.8: 0.012	X2.8: 0.000	Y13: 0.000
X1.9: 0.001	X2.9: 0.000	Y14: 0.000
X1.10: 0.001	X2.10: 0.000	Y15: 0.000
X1.12: 0.000	X2.12: 0.000	Y16: 0.000
X1.13: 0.000	X2.13: 0.000	718: 0.000
X1.14: 0.007	X2.15: 0.000	
X1.15: 0.000	X2.16: 0.001	
X1.16: 0.001	X2.18: 0.001	
X1.19: 0.000	X2.19: 0.000	
X1.20: 0.000	X2.20: 0.000	
X1.21: 0.000		
X1.23: 0.000		

Sumber: Data Primer (2026)

Tabel 2. Hasil Uji Realibilitas

Variabel	Koefisien <i>Alpha Cronbach</i>	Keterangan
Keaktifan Organisasi	0.684	Sedang
<i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	0.712	Tinggi
Stres Akademik	0.589	Sedang

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 1, indikator pada variabel Keaktifan Organisasi (X1), *Fear of Missing Out* (X2), dan Tingkat Stres Akademik (Y) menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0.05. Meskipun terdapat beberapa indikator dengan nilai Sig. di atas 0.000. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap item pertanyaan dinyatakan valid dan mampu mengukur konstruk yang diteliti. Sementara itu, pada tabel 2 merupakan hasil uji realibilitas yang diuji menggunakan metode *Cronbach's Alpha* yang bertujuan untuk mengukur konsistensi instrumen penelitian. Berdasarkan hasil, instrumen penelitian untuk variabel Keaktifan Organisasi (X1) berada di kategori sedang, *Fear of Missing Out* (X2) berada di kategori tinggi, dan Tingkat Stres Akademik (Y) berada di kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut, maka instrumen untuk variabel X1, X2, dan Y dinyatakan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel Tingkat Stres Akademik

Stres akademik merupakan perubahan perilaku dan kondisi yang dihadapi mahasiswa karena adanya tekanan akademik, seperti beban tugas, pembagian waktu, serta tuntutan pencapaian. Stres akademik dimaknai sebagai respon dari berbagai tuntutan akademik yang dirasakan mahasiswa dirasa melebihi kemampuan mereka. Tingkat stres akademik responden menunjukkan variasi yang cukup beragam, hal ini diukur melalui beberapa indikator, yaitu: persepsi responden terhadap stres akademik, tekanan akademik yang dialami mahasiswa, perubahan perilaku sosial, seperti kesulitan dalam bersosialisasi dan cenderung menghindari pergaulan, perubahan perilaku emosional, seperti: kecemasan, depresi atau frustrasi, dan persepsi responden terhadap dukungan dari teman sebaya. Seluruh tabel pada bagian hasil penelitian ini disusun berdasarkan hasil pengolahan data primer penelitian tahun 2026.

Tabel 3. Tanggapan Responden terhadap Pernyataan “Merasa tidak dapat memenuhi semua beban akademik di kampus”

Kategori	Frekuensi	Persentase
Selalu	2	0,8%
Sering	154	58,3%
Jarang	98	37,1%
Tidak pernah	10	3,8%
Total	264	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa 154 (58,3%) responden menyatakan “sering” merasa tidak dapat memenuhi semua beban akademik di kampus. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi, sehingga merasa kewalahan dalam menghadapi tuntutan akademik yang ada, seperti beban tugas, ujian, IPK, maupun kewajiban akademik lainnya. Selain itu, sebanyak 98 (37,1%) responden menyatakan “jarang” merasakan ketidakmampuan memenuhi beban akademik. Responden masih mengalami tekanan akademik tetapi tidak secara intens. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa perasaan tidak mampu dalam memenuhi beban akademik merupakan salah satu sumber stres akademik yang cukup dominan di kalangan responden. Meskipun hanya sedikit responden yang mengalami secara tinggi, mayoritas tetap merasakan tekanan akademik dalam tingkat yang cukup sering, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Tabel 4. Tanggapan Responden terhadap Pernyataan “Kesulitan mengatur waktu antara kegiatan akademik dan non akademik”

Kategori	Frekuensi	Persentase
Selalu	11	4,2%
Sering	185	70,1%
Jarang	64	24,2%
Tidak pernah	4	1,5%
Total	264	100%

Mayoritas responden sebanyak 185 (70,1%) menyatakan “sering” dan sebanyak 11 (4,2%) responden menyatakan “selalu” mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan akademik dan nonakademik. Hal ini menunjukkan sebagian besar responden merasakan bahwa manajemen waktu menjadi permasalahan utama yang berkontribusi terhadap stres akademik. Tuntutan akademik yang padat seperti kegiatan organisasi,

kegiatan akademik, maupun pekerjaan lainnya berpotensi meningkatkan stres akademik, terutama ketika responden merasa waktu yang dimiliki tidak cukup untuk memenuhi seluruh tuntutan tersebut.

Tabel 5. Tanggapan Responden terhadap Pernyataan “Lebih memilih menyendiri ketika sedang menghadapi persoalan akademik”

Kategori	Frekuensi	Persentase
Selalu	59	22,3%
Sering	145	54,9%
Jarang	51	19,3%
Tidak pernah	9	3,4%
Total	264	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat 145 (54,9%) responden menyatakan “sering” memilih menyendiri ketika menghadapi persoalan akademik, seperti: penyelesaian tugas perkuliahan, ujian, pemahaman materi, pengelolaan waktu belajar, pencapaian nilai, serta persoalan lainnya. Persoalan ini menunjukkan respon yang cukup dominan bahwa responden cenderung menarik diri saat menghadapi tekanan akademik. Selanjutnya, sebanyak 59 (22,3%) responden juga menyatakan “selalu” memilih menyendiri, yang menandakan adanya kecenderungan kuat untuk menghadapi masalah akademik secara individual.

Tabel 6. Tanggapan Responden terhadap Pernyataan “Mendapat dukungan secara emosional dari teman”

Kategori	Frekuensi	Persentase
Selalu	92	34,8%
Sering	138	52,3%
Jarang	33	12,5%
Tidak pernah	1	0,4%
Total	264	100%

Berdasarkan tabel 6, sebagian besar responden menyatakan “sering” dan “selalu” memperoleh dukungan emosional dari teman, masing-masing sebanyak 138 (52,3%) responden dan 92 (34,8%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan teman memiliki peran yang cukup penting dalam kehidupan mahasiswa. Dukungan emosional dari teman dapat tercermin dalam bentuk kesediaan teman untuk mendengarkan keluh kesah, memberikan perhatian, menunjukkan empati, serta memberikan rasa nyaman secara emosional ketika sedang mengalami persoalan akademik.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Stres Akademik

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Stres akademik rendah	12	4,6%
Stres akademik sedang	195	73,8%
Stres akademik tinggi	57	21,8%
Total	264	100%

Mayoritas responden berada pada kategori stres akademik sedang sebanyak 73,8% dan tinggi 21,8%, sedangkan pada kategori tingkat stres akademik rendah hanya sebesar 4,5%. Dominasi stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi menggambarkan bahwa tekanan akademik umum dialami oleh mahasiswa. Peningkatan keaktifan organisasi dan tingginya FOMO berpotensi berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik mahasiswa. Mahasiswa yang harus menghadapi tuntutan akademik secara bersamaan dengan tekanan sosial serta keterlibatan dalam aktivitas non akademik cenderung mengalami beban dan tekanan yang lebih besar. Kondisi tersebut menuntut kemampuan adaptasi dan pengelolaan stres yang baik. Apabila mahasiswa tidak mampu mengelola waktu energi dan tuntutan peran secara efektif, maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan.

Variabel Keaktifan Organisasi (X1)

Keaktifan organisasi merupakan salah satu bentuk partisipasi aktif mahasiswa di luar kegiatan akademik. Keaktifan ini tercermin dari keterlibatan mahasiswa dalam berbagai kegiatan seperti kehadiran dalam aktivitas organisasi, pelaksanaan tugas, dan tanggung jawab terhadap peran yang diemban dalam organisasi. Melalui keaktifan organisasi, mahasiswa tidak hanya mengembangkan kemampuan sosial dan jiwa leadership, tetapi juga belajar untuk mengelola waktu dan tanggung jawab antara kegiatan nonakademik dan

kegiatan akademik (Parwitasari & Setiaji, 2024). Dalam penelitian ini, keaktifan organisasi diukur berdasarkan indikator yang telah ditentukan, seperti: jumlah dan peran dalam organisasi, frekuensi keterlibatan dalam kegiatan organisasi, bentuk partisipasi dalam pengambilan keputusan, durasi waktu yang dihabiskan untuk kegiatan organisasi, dan motivasi mengikuti organisasi. Perolehan data dari variabel keaktifan organisasi diperoleh dari jawaban kuesioner yang diisi oleh 266 responden dengan menjawab 13 pertanyaan. Berikut data terkait keaktifan organisasi.

Tabel 8. Tanggapan Responden terhadap Pernyataan “Saya terlibat dalam pelaksanaan kegiatan atau program kerja organisasi”

Kategori	Frekuensi	Persentase
Selalu	148	56,1%
Sering	109	41,3%
Jarang	7	2,7%
Tidak pernah	0	0%
Total	264	100%

Data mengenai keterlibatan responden dalam pelaksanaan kegiatan atau program kerja organisasi menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat keterlibatan yang tinggi. Sebanyak 148 (56,1%) responden menyatakan “selalu” terlibat dalam kegiatan atau program kerja organisasi. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa secara aktif berpartisipasi dalam setiap kegiatan organisasi yang diikuti. Sebagian responden 109 (41,3%) menyatakan “sering” terlibat dalam kegiatan atau program kerja organisasi. Persentase ini menunjukkan sebagian besar responden cukup tinggi terlibat, meskipun tidak selalu dalam setiap kegiatan organisasi.

Tabel 9. Tanggapan Responden terhadap Pernyataan “Berapa rata-rata waktu yang digunakan untuk mengikuti agenda atau kegiatan organisasi dalam sehari”

Kategori	Frekuensi	Persentase
Lebih dari 10 jam	12	4,5%
9-10 jam	33	12,5%
5 - <9 jam	188	71,2%
Kurang dari 5 jam	31	11,7%
Total	264	100%

Tabel 9 menjelaskan waktu yang dihabiskan responden untuk mengikuti agenda atau kegiatan organisasi tidak berlangsung setiap hari, melainkan pada hari tertentu ketika terdapat kegiatan organisasi. Dalam konteks tersebut, sebagian besar responden 188 (71,2%) menyatakan menghabiskan waktu antara 5 - <9 jam dalam satu hari pelaksanaan kegiatan. Sebagian lainnya 33 (12,5%) responden menghabiskan waktu 9-10 jam dan 12 (4,5%) responden menghabiskan waktu lebih dari 10 jam dalam satu hari Ketika mengikuti kegiatan organisasi. Hal ini menunjukkan bahwa pada hari pelaksanaan kegiatan organisasi, mahasiswa dapat mengalokasikan waktu yang cukup besar untuk aktivitas organisasi, meskipun tidak dilakukan setiap hari. Temuan ini menjelaskan bahwa kegiatan organisasi pada waktu tertentu berpotensi memengaruhi pembagian waktu antara kegiatan organisasi dan aktivitas akademik mahasiswa.

Tabel 10. Tanggapan Responden terhadap Pernyataan “Saya dilibatkan dalam proses pengambilan keputusan organisasi”

Kategori	Frekuensi	Persentase
Selalu	120	45,5%
Sering	126	47,7%
Jarang	15	5,7%
Tidak pernah	3	1,1%
Total	264	100%

126 (47,7%) responden menyatakan “sering” terlibat dan 120 (45,5%) menyatakan “selalu” terlibat. Tingginya tingkat keterlibatan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden turut ambil bagian dalam menentukan arah kebijakan organisasi. Kondisi tersebut mencerminkan adanya komitmen yang cukup kuat di mana responden bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk terlibat dalam dinamika organisasi.

Keterlibatan mahasiswa dalam pengambilan keputusan juga dapat dilihat di mana responden menyatakan terlibat melalui musyawarah, proses pengambilan keputusan dalam organisasi cenderung bersifat demokratis. Selain itu, responden juga menyatakan terlibat melalui voting, yang menandakan masih adanya ruang diskusi dan pertukaran pendapat sebelum keputusan ditetapkan.

Tabel 11. Tanggapan Responden terhadap Pernyataan “Saya merasa harus menyesuaikan jadwal pribadi demi kegiatan organisasi”

Kategori	Frekuensi	Persentase
Selalu	68	25,8%
Sering	157	59,5%
Jarang	36	13,6%
Tidak pernah	3	1,1%
Total	264	100%

Data pada tabel 11 menunjukkan sebagian besar responden perlu menyesuaikan jadwal pribadi mereka demi kegiatan organisasi. Sebanyak 157 (59,5%) menjawab “sering” dan 68 (25,8%) lainnya menjawab “selalu” melakukan penyesuaian jadwal pribadi mereka untuk kepentingan organisasi. Hal ini menandakan bahwa keaktifan organisasi berdampak pada pengelolaan waktu dan menuntut fleksibilitas dari mahasiswa.

Keaktifan organisasi dan tingkat FOMO merupakan dua kondisi yang kerap dialami oleh mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan. Keterlibatan tersebut dapat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri, memperluas relasi sosial serta mendorong mereka untuk terus mengikuti berbagai aktivitas di luar kegiatan akademik. Namun, di sisi lain juga menuntut waktu, tenaga dan tanggung jawab yang dapat memengaruhi fokus mahasiswa. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan stres akademik mahasiswa. Berdasarkan data hasil pengisian kuesioner dalam penelitian ini, hubungan antara kedua variabel tersebut dapat diamati pada tabel berikut.

Tabel 12. Hubungan Keaktifan Organisasi dengan Stres Akademik

Keaktifan Organisasi	Stres Akademik			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	6 8,5%	54 76,1%	11 15,5%	71 100%
Sedang	5 3,4%	109 74,1%	33 22,4%	147 100%
Tinggi	1 2,2%	32 69,6%	13 28,3%	46 100%
Total	12 4,5%	195 73,9%	57 21,6%	264 100%

Tabel 12 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan keaktifan organisasi berada pada kategori tingkat stres akademik sedang. Pada responden dengan keaktifan organisasi rendah, sebanyak 76,1% berada pada stres akademik sedang, 15,5% pada stres akademik tinggi dan 8,5% pada stres rendah. Responden dengan keaktifan organisasi sedang juga menunjukkan pola yang relatif serupa, di mana sebagian besar berada pada tingkat stres akademik sedang sebanyak 74,1%, diikuti oleh stres tingkat tinggi sebesar 22,4% dan 3,4% pada tingkat stres rendah. Sementara itu, pada responden dengan keaktifan organisasi tinggi, proporsi tingkat stres akademik tinggi mencapai sebesar 28,3% dan tingkat stres sedang berada pada tingkat 69,6%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keaktifan organisasi, cenderung diikuti meningkatnya persentase responden yang mengalami stres akademik tinggi. Hal ini mengindikasikan terdapat hubungan positif antara keaktifan organisasi dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat keaktifan organisasi mahasiswa, maka cenderung semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami.

Berdasarkan hasil uji korelasi terkait dengan variabel keaktifan organisasi (X1) dengan stress akademik (Y) didapatkan nilai koefisien sebesar 0.124. Nilai p value atau signifikansi sebesar 0.032 yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut signifikan pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0.05$). Dengan demikian, H1 yang berbunyi “terdapat hubungan positif antara keaktifan organisasi dengan stres akademik mahasiswa” diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa tergolong tinggi dalam keaktifan organisasi. Keaktifan dalam organisasi merupakan partisipasi mahasiswa dalam mengikuti berbagai kegiatan di lingkungan akademik diluar perkuliahan (Heri Kurnia dalam Hidayah et al., 2023). Dalam teori peran, Robert K. Merton menjelaskan bahwa setiap individu yang menjalankan serangkaian peran (*role set*) masing-masing memiliki tuntutan tertentu. Ketika tuntutan dari berbagai peran tersebut berjalan secara bersamaan, hal tersebut dapat memunculkan *role strain* (ketegangan peran) dan memicu *role conflict* (konflik peran), yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik pada mahasiswa (Falasifah, 2019). Partisipasi aktif dalam organisasi tidak hanya mencerminkan keterlibatan mahasiswa, tetapi juga menuntut tanggung jawab yang besar. Mahasiswa yang aktif organisasi dituntut untuk terlibat dalam berbagai kegiatan, berpartisipasi dalam pengambilan keputusan, serta dapat membagi waktu dan energi untuk kepentingan organisasi. Dalam kondisi tertentu, tuntutan peran tersebut dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menjalankan kewajiban akademiknya.

Kondisi tersebut tercermin dalam hasil penelitian ini. Keterlibatan mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan atau program kerja organisasi tergolong tinggi, seperti halnya pada tabel 3, mayoritas responden menyatakan selalu dan sering terlibat aktif dalam kegiatan dan program kerja organisasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya terdaftar sebagai anggota organisasi, tetapi juga terlibat secara aktif dalam menjalankan kegiatan organisasi. Partisipasi aktif. Selain itu, mahasiswa juga menunjukkan keterlibatan yang tinggi dalam proses pengambilan Keputusan organisasi. Mayoritas responden pada tabel 4 menyatakan sering dan selalu terlibat dalam pengambilan Keputusan organisasi. Keterlibatan ini menandakan adanya tuntutan peran yang memiliki tanggung jawab lebih besar dan kompleks bagi mahasiswa aktif. Partisipasi aktif organisasi dapat memengaruhi perubahan perilaku mahasiswa, seperti peningkatan tanggung jawab dan kemampuan sosialnya (Setyaningrum et al., 2018). Komitmen peran mahasiswa aktif organisasi juga terlihat dari rata-rata waktu yang digunakan untuk mengikuti kegiatan organisasi. Mahasiswa cenderung mengalokasikan waktu yang cukup besar untuk aktivitas organisasi. Pada tabel 5 dan 6, responden seringkali menyesuaikan waktu untuk jadwal pribadi dan akademiknya demi memenuhi tuntutan organisasi. Padatnya jadwal dan intensitas aktivitas tersebut memperbesar potensi munculnya *role strain*. Hal tersebut jika tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi stres akademik (Saputri et al., 2020).

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara keaktifan organisasi dan stres akademik memiliki korelasi yang tergolong lemah. Masih terdapat faktor lain yang lebih memengaruhi stres akademik mahasiswa. Lemahnya korelasi tersebut dapat disebabkan adanya perbedaan tuntutan peran yang dijalani, jenis organisasi, intensitas kegiatan, serta posisi dan tanggung jawab yang dijalankan mahasiswa dalam organisasi menyebabkan tingkat tekanan yang dirasakan tidak sama. Dampak dari keaktifan organisasi berbeda pada setiap mahasiswa tergantung kapasitas mereka dalam mengelola berbagai tuntutan tersebut. Terdapat faktor internal lainnya yang memengaruhi stres akademik, seperti: ekspektasi diri yang tinggi akan tuntutan akademik, kemampuan manajemen waktu yang rendah dan tugas yang menumpuk, kondisi kesehatan mental yang tidak stabil seperti: kecemasan dan depresi pada mahasiswa, serta kesehatan fisik yang kurang baik akibat pola tidur atau gaya hidup yang tidak seimbang. Selain itu, proses pencarian jati diri dan pembentukan identitas selama masa perkuliahan turut menjadi sumber stres akademik mahasiswa (Rohmah & Mahrus, 2024). Lemahnya hubungan antara keaktifan organisasi dan stres akademik dapat dipahami karena tidak hanya pengaruh keaktifan mahasiswa, tetapi juga dipengaruhi berbagai kondisi pribadi dan lingkungan yang memengaruhinya.

Ningrum (2023) menemukan hubungan signifikan antara keaktifan berorganisasi dan tingkat kecemasan mahasiswa, sementara Ekananta (2016) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat keaktifan mahasiswa dalam organisasi, maka semakin tinggi juga tingkat stres yang dialami. Hasil penelitian tersebut memperkuat hipotesis bahwa keaktifan organisasi memiliki keterkaitan dengan stres akademik mahasiswa.

Variabel *Fear of Missing Out* (FOMO) (X2)

FOMO diartikan sebagai keadaan seseorang dengan ditandai perasaan cemas dan khawatir akibat merasa tertinggal dari aktivitas sosial orang lain. Pada mahasiswa, FOMO seringkali berkaitan dengan penggunaan media sosial secara terus menerus serta dorongan agar selalu mengikuti perkembangan tren dan juga aktivitas yang sedang ramai di lingkungan sosialnya. Dalam penelitian ini, FOMO diukur melalui beberapa indikator, yaitu kecemasan sosial saat tidak terlibat dalam kegiatan teman sebaya, dorongan untuk terus terlibat pada tren atau aktivitas yang sedang ramai, frekuensi untuk terus terhubung dengan media sosial, durasi penggunaan media sosial, dan perasaan tertinggal secara sosial dibandingkan teman sebaya. Perolehan data dari variabel

FOMO diperoleh dari jawaban kuesioner oleh 266 responden dengan menjawab 12 pertanyaan. Berikut data terkait FOMO.

Tabel 13. Tanggapan Responden terhadap Pernyataan “Merasa cemas ketika tidak melakukan aktivitas seperti yang dilakukan teman-teman saya”

Kategori	Frekuensi	Persentase
Selalu	8	3%
Sering	146	55,3%
Jarang	92	34,8%
Tidak pernah	18	6,8%
Total	264	100%

Hasil pada tabel 13 menjelaskan bahwa mayoritas responden sebanyak 146 (55,3%) responden “sering” mengalami cemas ketika tidak melakukan aktivitas seperti yang dilakukan oleh teman-temannya. Sementara, 8 responden (3%) menyatakan “selalu” merasa cemas, ini menunjukkan bahwa kecemasan *intens* dan terus menerus hanya dialami oleh sebagian kecil. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan responden untuk melakukan perbandingan sosial, di mana aktivitas teman sebaya dijadikan sebagai tolak ukur dalam menilai diri sendiri.

Tabel 14. Tanggapan Responden terhadap Pernyataan “Merasa harus mengikuti tren agar tidak merasa tertinggal dengan teman-teman saya”

Kategori	Frekuensi	Persentase
Selalu	18	6,8%
Sering	143	54,2%
Jarang	85	32,2%
Tidak pernah	18	6,8%
Total	264	100%

Tabel 14 menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa terdorong untuk mengikuti tren agar tidak tertinggal dengan teman sebayanya. Data ini terlihat dari 143 (54,2%) responden menyatakan “sering” merasa harus mengikuti tren, serta 18 (6,8%) menyatakan “selalu”. Jika digabungkan, lebih dari separuh responden mengalami tekanan untuk terus terhubung mengenai tren yang sedang ramai di ranah publik, sehingga mengindikasikan bahwa hal tersebut memiliki peran penting yang membentuk perilaku responden. Dorongan untuk mengikuti tren berupaya agar mempertahankan eksistensi dan penerimaan sosial di lingkungan pertemanan responden.

Tabel 15. Tanggapan Responden terhadap Pernyataan “Tertarik mengikuti tren yang sedang ramai di media sosial”

Kategori	Frekuensi	Persentase
Selalu	43	16,3%
Sering	166	62,9%
Jarang	50	18,9%
Tidak pernah	5	1,9%
Total	264	100%

Tabel 16. Tanggapan Responden terhadap Pernyataan “Apa alasan utama Anda tertarik mengikuti tren yang sedang ramai di media sosial”

Kategori	Frekuensi
Agar tidak dianggap ketinggalan	113
Agar tetap diterima oleh teman-teman	41
Karena memang suka dan penasaran	176
Saya tidak mengikuti tren	24
Sebagai hiburan	3

Berdasarkan tabel 15, dapat dilihat ketertarikan responden terhadap tren di media sosial tergolong tinggi. Sebanyak 166 (62,9%) responden menyatakan “sering” tertarik dan 43 (16,3%) responden menyatakan “selalu” tertarik mengikuti tren yang sedang ramai di media sosial.

Tingginya ketertarikan ini kemudian diperkuat oleh beberapa alasan yang melatarbelakangi. Alasan utama responden mengikuti tren tidak hanya disebabkan faktor sosial, seperti: keinginan agar tidak dianggap ketinggalan dan agar tetap diterima oleh teman-teman, tetapi juga oleh faktor personal, yaitu karena merasa suka dan penasaran terhadap tren yang sedang viral. Selain itu, sebagian responden mengikuti tren sebagai bentuk hiburan di waktu luang. Meskipun demikian, terdapat juga responden yang menyatakan tidak mengikuti tren, yang menunjukkan bahwa tidak semua individu terpengaruh tren di media sosial.

Tabel 17. Tanggapan Responden terhadap Pernyataan “Yang dirasakan saat melihat teman-teman anda memposting pencapaian mereka”

Kategori	Frekuensi	Persentase
Termotivasi untuk melakukan hal serupa	134	50,8%
Minder dan merasa hidup saya biasa saja	9	3,4%
Sedih karena merasa tertinggal	5	1,9%
Ikut senang dan tidak merasa terganggu	95	36%
Biasa saja	21	8%
Total	264	100%

Hasil pada tabel 17 menunjukkan bahwa responden cenderung memberikan respon yang beragam terhadap pencapaian teman mereka. Sebagian besar responden, 134 (50,8%) responden merasa “termotivasi untuk melakukan hal serupa”. Hal ini menunjukkan bahwa postingan pencapaian teman dapat berperan sebagai sumber motivasi dan inspirasi responden. Selain itu, 95 (36%) responden juga “merasa ikut senang dan tidak merasa terganggu” oleh pencapaian teman sebaya, yang menandakan sikap positif dan penerimaan terhadap keberhasilan orang lain.

FOMO dapat dipahami sebagai bentuk tekanan sosial yang mendorong mahasiswa untuk tetap terlibat dalam berbagai aktivitas agar tidak tertinggal dari lingkungan sosialnya, yang pada kondisi tertentu dapat berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan stres akademik pada mahasiswa. Berdasarkan data hasil pengisian kuesioner penelitian ini, hubungan antara kedua variabel tersebut dapat diamati pada tabel di bawah ini.

Tabel 18. Hubungan *Fear of Missing Out* dengan Stres Akademik

FOMO	Stres Akademik			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	5 11,9%	34 81,0%	3 7,1%	42 100%
Sedang	7 5,8%	89 74,2%	24 20,0%	120 100%
Tinggi	0 0,0%	72 70,6%	30 29,4%	102 100%
Total	12 4,5%	195 73,9%	57 21,6%	264 100%

Berdasarkan data pada tabel 18, mayoritas responden pada tingkat FOMO berada pada kategori stres akademik sedang. Pada responden tingkat FOMO rendah, sebagian besar berada pada tingkat stres akademik sedang 81,0%, diikuti stres rendah 11,9% dan stres tinggi sebesar 7,1%. Pada responden dengan FOMO sedang, terlihat adanya peningkatan persentase stres akademik tinggi, yaitu sebesar 20,0%, sementara mayoritas responden tetap berada pada tingkat stres sedang sebesar 74,2% dan sebagian kecil pada stres rendah 5,8%. Selanjutnya, pada responden dengan FOMO tinggi meningkat menjadi 29,4% dan mayoritas responden berada pada tingkat stres sedang 70,6%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara FOMO dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat FOMO, maka semakin besar kecenderungan responden mengalami stres akademik.

Berdasarkan dengan uji korelasi antara hubungan (FOMO) dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil uji korelasi variabel (FOMO) (X2) dengan stres akademik (Y) didapatkan nilai koefisien sebesar 0,219. Nilai p value atau signifikansi sebesar 0,00 yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut signifikan pada tingkat kepercayaan 99% ($\alpha = 0.01$). Dengan demikian, H1 yang berbunyi “terdapat hubungan positif antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan stres akademik mahasiswa” diterima.

Mayoritas mahasiswa pada penelitian ini memiliki tingkat FOMO yang tergolong sedang hingga tinggi. FOMO Menurut Przybylski, dkk. dipahami sebagai rasa takut dan cemas yang dialami seseorang karena merasa terasing dari pengalaman menyenangkan, sehingga menimbulkan kekhawatiran ketika mereka tidak dapat merasakan pengalaman tersebut (Angesti & Oriza, 2018). FOMO dalam konteks akademik merujuk pada ketakutan mahasiswa akan tertinggal dari pengalaman atau pencapaian yang diperoleh teman-teman mereka (Puspitasari et al., 2025). Dalam teori peran Robert K. Merton, FOMO dapat dipahami sebagai bagian dari tekanan sosial yang muncul akibat ekspektasi peran dalam lingkungan sosial mahasiswa. Mahasiswa tidak hanya menjalankan peran akademik, tetapi juga peran sosial sebagai bagian dari kelompok pertemanan di lingkungannya maupun secara daring. Tuntutan untuk selalu hadir, responsif dan terlibat dalam aktivitas sosial dapat menambah beban peran yang dijalani mahasiswa. Ketika tuntutan peran sosial tersebut berjalan bersamaan keterlibatan yang berlebihan dalam aktivitas sosial tanpa memperhatikan kapasitas individu, pada akhirnya dapat menyebabkan ketidakseimbangan dari dalam diri individu dan menciptakan konflik peran antara tuntutan dengan beban akademik mahasiswa. Kondisi inilah yang berpotensi meningkatkan stres akademik pada mahasiswa (Rosjayani et al., 2024).

Menurut Przybylski et al. (dalam Mahadewi et al., 2023) FOMO mencakup rasa takut seseorang akan terasing dari momen penting, serta adanya dorongan kuat untuk selalu terhubung dengan kegiatan yang dilakukan orang lain. Ketiga aspek tersebut tercermin dalam hasil penelitian ini. kecenderungan FOMO terlihat dari aspek emosional mahasiswa, khususnya perasaan cemas ketika tidak dapat mengikuti aktivitas kelompok atau tidak terlibat dalam interaksi sosial tertentu. Kondisi ini merupakan bagian dari aspek ketakutan individu akan kehilangan momen penting yang dialami orang lain. Hal tersebut tercermin dari pernyataan responden pada tabel 7 yang menunjukkan perasaan tidak nyaman atau gelisah ketika tertinggal aktivitas sosial. Keadaan ini berpotensi mengganggu fokus mahasiswa terhadap tugas dan kewajiban akademik, terutama ketika perhatian dan energi lebih banyak tercurah pada upaya menjaga hubungan sosial dengan orang lain. Mahasiswa juga menunjukkan kekhawatiran akan tertinggal informasi dan aktivitas sosial di lingkungannya, seperti pada tabel 8, yang mencerminkan aspek ketakutan kehilangan momen dan kekhawatiran tertinggal dari kelompok. Selain itu, dorongan untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain juga tampak dari kecenderungan mahasiswa untuk terus memantau aktivitas sosial, seperti pada tabel 9. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO pada mahasiswa berkaitan erat dengan kebutuhan akan keterhubungan sosial dan pengakuan dalam lingkungan sosialnya, yang berpotensi mengganggu fokus terhadap tuntutan akademik.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara FOMO dan stres akademik memiliki kekuatan korelasi yang tergolong lemah. Kelemahan korelasi antara FOMO dan stres akademik menunjukkan bahwa FOMO tidak selalu berdampak langsung terhadap tekanan akademik mahasiswa. Hal tersebut mungkin disebabkan karena FOMO lebih berkaitan dengan respon emosional jangka pendek. Perasaan cemas akibat FOMO seringkali bersifat situasional atau naik turun, sehingga tidak selalu berkembang menjadi stres akademik. Perbedaan kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi, mengendalikan penggunaan media sosial, serta memaknai interaksi sosial mungkin juga menyebabkan dampak FOMO terhadap stres akademik dirasakan secara berbeda (Khotimah & Selian, 2025). Dalam beberapa kondisi, interaksi sosial justru dapat berfungsi sebagai sarana pelepas stres, sehingga hubungan antara FOMO dan stres akademik menjadi tidak kuat. Selain itu, terdapat faktor lain yang berpengaruh, seperti tekanan akademik berupa tuntutan prestasi yang tinggi, tenggat waktu yang terbatas, serta beban tugas yang berat; permasalahan finansial seperti meningkatnya biaya pendidikan, keterbatasan ekonomi; ketidakpastian masa depan terkait prospek dan persaingan kerja yang kian sengit; adanya konflik interpersonal baik dengan teman sebaya maupun keluarga; serta sulit dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan tuntutan akademik, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan stres pada mahasiswa (Safitri et al., 2024).

Hasil temuan Polii et al. (2023) menjelaskan adanya hubungan positif antara FOMO dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dengan kontribusi pengaruh sebesar 35,2%. Penelitian lain oleh Hikmah dan Duryati (2021) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi FOMO yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya, yang dapat berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik. Meskipun demikian, perbedaan kekuatan hubungan yang ditemukan menunjukkan bahwa pengaruh FOMO terhadap stres akademik mahasiswa bersifat kontekstual.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian, disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat keaktifan organisasi serta *Fear of Missing Out* (FOMO) pada kategori sedang hingga tinggi. Keaktifan organisasi tercermin dari

keterlibatan mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan organisasi, partisipasi dalam proses pengambilan keputusan, serta alokasi waktu yang relatif besar untuk kegiatan nonakademik. Sementara itu, FOMO ditunjukkan melalui kecenderungan mahasiswa merasa cemas ketika tidak mengikuti aktivitas sosial, dorongan untuk mengikuti tren, serta intensitas keterhubungan dengan media sosial. Hasil analisis menunjukkan bahwa keaktifan organisasi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan stress akademik mahasiswa, dengan tingkat kekuatan hubungan yang tergolong lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa meningkatnya keaktifan mahasiswa dalam organisasi berpotensi menambah tuntutan peran dan tanggung jawab, sehingga dapat memengaruhi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Selain itu, *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki hubungan positif dan signifikan dengan stress akademik mahasiswa, dengan tingkat kekuatan hubungan yang juga tergolong lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan sosial serta dorongan untuk selalu terlibat dalam aktivitas sosial dapat berkontribusi terhadap meningkatnya stress akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa keaktifan organisasi dan FOMO memiliki keterkaitan dengan tingkat stress akademik mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki kemampuan dalam mengelola waktu, menjalankan peran secara seimbang, serta mengendalikan tekanan sosial agar aktivitas akademik tetap dapat berjalan secara optimal.

Daftar Pustaka

- Angesti, R., & Oriza, I. D. I. (2018). Peran *Fear of Missing Out* (Fomo) Sebagai Mediator Antara Kepribadian Dan Penggunaan Internet Bermasalah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 790. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.2317>
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22146/jkkk.84827>
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2021). Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Kecaanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Humanistik* 45, 9(1), 15–25. <https://univ45sby.ac.id/ejournal/index.php/humanistik/article/view/197>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Ekananta, R. A. (2016). *Hubungan Keaktifan Organisasi di dalam Kampus dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang*. Universitas Brawijaya.
- Falasifah, A. (2019). *Pengaruh Role Conflict, Role Ambiguity, Work-Family Conflict dan Etika Kerja Islam terhadap Komitmen Organisasi Karyawan Wanita di CV. Mubarakfood Cipta Delicia [IAIN Kudus]*. <http://repository.iainkudus.ac.id/3364/>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., & Sabbilla, A. (2025). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus*. 5(1), 331–341. <https://doi.org/https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Hanung, A., Aulia, R., Setyawan, K. G., & Imron, A. (2024). Pengaruh Partisipasi Organisasi Kemahasiswaan Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Negeri Surabaya. *Dialektika Pendidikan IPS*, 4(4), 1–15. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/PENIPS/article/view/64704>
- Hidayah, Y., Jahid, S. M., & Setiaji, B. (2023). Pengaruh Keaktifan Berorganisasi terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa Fisika. *Physical Sciences, Life Science and Engineering*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.47134/pslse.v1i1.152>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jim.v18i1.39339>
- Hikmah, N., & Duryati. (2021). Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2628>

- Hudzaifah, M., & Alifa Putrikiti, K. (2024). Self-Compassion and Stress in Early Adulthood. *International Conference on Psychology UMBY*, 125–141. <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ICoP/article/view/4094>
- Khadijah, S., Dhanty, K. F., & Sambas, R. A. (2024). *Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Yang*. 5, 3626–3633. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.27834>
- Khotimah, K. R., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman Mahasiswa Menggunakan Self-Compassion untuk Menghadapi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Insan Mulia*, 2(2), 50-56. <https://doi.org/10.59923/jiim.v2i2.614>
- Mahadewi, R. Y., Asmara, A. K., Kurniasari, R., & Sari, W. J. (2023). Fenomena FoMo pada Mahasiswa Berorganisasi di Yogyakarta. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(2), 77–86. <https://doi.org/http://doi.org/10.20961/jpk.v7i2.76021http://doi.org/10.20961/jpk.v7i2.76021>
- Muktar, Z., Apriliyani, I., & Kurniawan, W. E. (2025). Hubungan Keaktifan Berorganisasi dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Perawat Nasional*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v7i1.3837>
- Nursa'adah. (2022). Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022. *Jurnal Sains Dan Aplikasi*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.32672/jss.v10i2.5115>
- Pananto, R. C., Maria Desi Alfionita H. Paju, & Damayanti, S. (2025). Pengaruh Beban Kuliah Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Angkatan 2023 di Kota Yogyakarta. *BiomaterialsJurnal Ilmu Komputer Revisioner*, 09(1).
- Polii, A. F. R., Solang, D. J., & Kapahang, G. 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>
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- 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 Soc. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 2(1), 1298–1310. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/2327>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom *Fear of Missing Out*. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 4284–4298. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.14757>
- Safitri, E., Renada, K. J., & Mawarni, K. E. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 3(2), 1020–1026. <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/40429>
- Sagita, A. D. (2023). *FOMO Dikalangan Mahasiswa, Kebutuhan atau Hanya Sekedar Ikut-Ikutan*. Unairnews. https://unair.ac.id/post_fetcher/sekolah-ilmu-kesehatan-ilmu-alam-fomo-di-kalangan-mahasiswa-kebutuhan-atau-hanya-sekedar-ikut-ikutan/#:~:text=Menurut saya%2C FOMO akan menyebabkan,juga akan menghambat karir perkualiahan.&text=Keterbatasan untuk bergerak
- Saputri, L., Aamalia Puspita, P., & Arisandy Eka Putra Sembiring, D. (2020). Pengaruh Organisasi Kemahasiswaan, Konflik Peran, Stres Organisasi Terhadap Pretasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 02(2), 123–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/ideal.v2i2.31270>
- Setyaningrum, D. F., Sawiji, H., & Ninghardjanti, P. (2018). Pengaruh Keaktifan Berorganisasi dan Prestasi Belajar Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran



Angkatan 2013 Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Informasi Dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*, 2(2), 27–40. <http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/jikap>

Siregar, E., Gismin, S. S., & Nurhikmah. (2023). Gambaran *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 236–241. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1999>

Tola, N. (2023). *Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Motivasi Belajar Melalui Jenjang Semester Mahasiswa Jurusan PAI Fakultas Tarbiyah & Keguruan UIN Alauddin Makassar*. UIN Allaudin Makassar.