MUSYTARI
ISSN : 3025-9495
Neraca Akuntansi Manajemen, Ekonomi
Vol 25 No 9 Tahun 2026

PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)*, MANAJEMEN WAKTU DAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PRODUKTIVITAS MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

Andrea Putra Mulyana[1], Zahara Tussoleha Rony[2], Djuni Thamrin[3]
[1,2,3] Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202210325107@mhs.ubharajaya.ac.id[1], zahara.tussoleha@dsn.ubharajaya.ac.id [2], djuni.thamrin.ubharajaya.ac.id[3]

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Fear of Missing Out (FOMO)*, manajemen waktu, dan kecanduan media sosial terhadap produktivitas mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 150 responden menggunakan teknik *purposive sampling* dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan IBM SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out (FOMO)*, manajemen waktu, dan kecanduan media sosial secara parsial maupun simultan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap produktivitas mahasiswa. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,721 menunjukkan bahwa ketiga variabel mampu menjelaskan produktivitas mahasiswa sebesar 72,1%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Keywords: *Fear of Missing Out (FOMO)* , Manajemen Waktu , Kecanduan Media Sosial , Produktivitas Mahasiswa

Article History
Received: Agustus 2026
Reviewed: Agustus 2026
Published: Agustus 2026

Plagirism checker no 80
Copyright : author
Publish by : musytari

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk dalam bidang pendidikan tinggi. Kemajuan teknologi informasi yang didukung oleh semakin luasnya akses internet dan penggunaan telepon pintar telah menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Berdasarkan laporan Digital 2025 Indonesia yang diterbitkan oleh DataReportal, pada awal tahun 2025 Indonesia memiliki sekitar 212 juta pengguna internet, atau setara dengan 74,6% dari total populasi, serta 143 juta identitas pengguna media sosial atau 50,2% dari total populasi Indonesia, dengan sekitar 67,3% pengguna internet merupakan pengguna aktif media sosial (Survei Profil Internet Indonesia oleh APJII, 2026).

Tingginya penetrasi internet, khususnya di Pulau Jawa yang mencapai 85,95% dengan kontribusi 58,24% terhadap pengguna internet nasional, memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam mengakses berbagai platform digital, baik untuk kegiatan akademik maupun nonakademik. Internet dimanfaatkan mahasiswa untuk mencari referensi pembelajaran, mengikuti perkuliahan daring, serta mengakses media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan X (Twitter). Apabila penggunaan media sosial dilakukan secara berlebihan dan tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola waktu secara efektif, kondisi tersebut dapat memicu munculnya *Fear of Missing Out (FOMO)*, meningkatkan kecenderungan kecanduan media sosial, serta berdampak pada produktivitas mahasiswa.

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan kondisi psikologis ketika seseorang merasa khawatir tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman yang dialami orang lain sehingga muncul dorongan untuk terus memantau media sosial (Cendrawan & R. P. Ajisuksmo, 2020) ,

(Friska Anggita Azahra *et al*., 2024). Fenomena FOMO semakin sering ditemukan pada mahasiswa Indonesia seiring meningkatnya intensitas penggunaan media sosial, terutama akibat kebutuhan memperoleh validasi sosial dan keinginan untuk selalu mengikuti perkembangan informasi (Istiqomah & Malayati, 2024). Dampak FOMO tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga aktivitas akademik mahasiswa, di mana semakin tinggi tingkat FOMO maka semakin besar kecenderungan mahasiswa mengalami gangguan konsentrasi, peningkatan distraksi, serta penggunaan waktu yang kurang efektif (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022) , (Balasubramanian & Parayitam, 2023).

Namun demikian, hasil penelitian mengenai pengaruh FOMO terhadap produktivitas mahasiswa masih menunjukkan temuan yang belum konsisten. Sebagian penelitian menemukan bahwa FOMO tidak berpengaruh signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa, dan menunjukkan bahwa produktivitas lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain seperti manajemen waktu, regulasi diri, motivasi belajar, dan dukungan sosial (Azizah *et al*., 2024). Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara FOMO dan produktivitas mahasiswa masih memerlukan kajian lebih lanjut dengan mempertimbangkan variabel lain, seperti manajemen waktu dan kecanduan media sosial.

Hasil pra-survei terhadap 27 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya turut memperkuat fenomena tersebut. Mayoritas responden menunjukkan kecenderungan mengalami kekhawatiran tertinggal informasi, kesulitan menyusun prioritas dan jadwal kegiatan, intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi, serta pencapaian target akademik yang belum optimal. Temuan awal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara *Fear of Missing Out (FOMO)*, manajemen waktu yang belum optimal, kecanduan media sosial, dan produktivitas akademik mahasiswa yang belum maksimal, sehingga menjadi dasar empiris penelitian ini.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian hanya menguji hubungan antara FOMO dengan kecanduan media sosial atau pengaruh FOMO terhadap produktivitas secara parsial, sedangkan penelitian yang menguji ketiga variabel tersebut secara simultan terhadap produktivitas mahasiswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Fear of Missing Out (FOMO)*, manajemen waktu, dan kecanduan media sosial terhadap produktivitas mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, baik secara parsial maupun simultan.

TINJAUAN TEORITIS

Fear of Missing Out (FOMO)

Fear of Missing Out merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu merasa cemas karena tidak terlibat dalam aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Individu yang memiliki tingkat FOMO tinggi cenderung memiliki kebutuhan kuat untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial melalui media sosial sehingga lebih sering memeriksa media sosial dan sulit mengalihkan perhatian dari informasi yang terus berkembang (Brandtner & Wegmann, 2023). FOMO berhubungan dengan motivasi dan intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal, karena individu dengan FOMO tinggi cenderung lebih sering mengakses media sosial untuk memantau aktivitas orang lain sehingga memunculkan kecemasan apabila tertinggal informasi (Dewi & Sari, 2022). Indikator FOMO dalam penelitian ini diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh (Mazlum & Atalay, 2022), meliputi perasaan cemas ketika tidak mengetahui aktivitas orang lain, dorongan untuk selalu memeriksa media sosial, perasaan gelisah ketika tidak mengakses ponsel, serta keinginan untuk selalu terlibat dalam aktivitas sosial.

Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Kemampuan mengelola waktu berpengaruh positif terhadap hasil belajar mahasiswa, karena mahasiswa yang mampu mengatur waktu belajar, organisasi, dan aktivitas lainnya secara seimbang cenderung memperoleh hasil belajar yang lebih baik serta mengurangi keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (Samad *et al.*, 2023). Manajemen waktu merupakan aspek penting bagi mahasiswa untuk menyusun prioritas, merencanakan kegiatan belajar, dan mempersiapkan ujian sehingga mendukung keberhasilan akademik (Hanafi CN & Widjaja Y, 2021). Indikator manajemen waktu mengacu pada (Aristuti & Noviekayati, 2022), meliputi kemampuan menyusun prioritas tugas, perencanaan kegiatan harian, kemampuan menghindari penundaan pekerjaan, serta disiplin dalam penggunaan waktu.

Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial merupakan kondisi ketika individu menggunakan media sosial secara berlebihan dan mengalami kesulitan untuk mengontrol penggunaannya. Kecanduan media sosial pada mahasiswa ditandai dengan tingginya intensitas dan durasi penggunaan media sosial, yang berdampak pada penurunan prestasi akademik (Sunardi & Irawaty, 2022). Penggunaan media sosial yang berlebihan *(social media overload)* dapat menurunkan kinerja akademik mahasiswa karena mengganggu konsentrasi belajar, meningkatkan distraksi, serta mengurangi efektivitas proses pembelajaran (Xu *et al.*, 2022). Indikator kecanduan media sosial diadaptasi dari Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) yang telah diadaptasi oleh (Sumaryati *et al.*, 2024), meliputi penggunaan media sosial secara berlebihan, kehilangan kontrol terhadap waktu penggunaan, ketergantungan emosional terhadap media sosial, serta gangguan terhadap aktivitas sehari-hari.

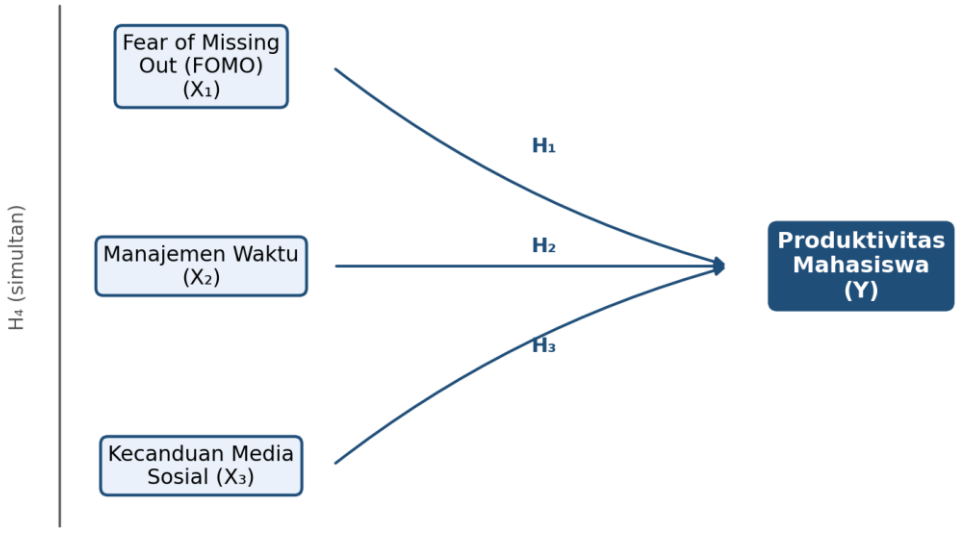
Produktivitas Mahasiswa

Produktivitas mahasiswa merupakan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik secara efektif dan efisien dalam waktu tertentu, yang tercermin dari kemampuan mengelola waktu, menyelesaikan tugas sesuai target, mempertahankan fokus belajar, serta memanfaatkan waktu secara optimal (Arifin I. *et al.*, 2021). Penggunaan media sosial yang tepat dapat mendukung proses pembelajaran, sedangkan penggunaan yang berlebihan berpotensi mengganggu aktivitas akademik dan motivasi belajar mahasiswa (Salma *et al.*, 2022). Indikator produktivitas mahasiswa mengacu pada (Susanti et al., 2021), meliputi kemampuan menyelesaikan tugas tepat waktu, tingkat fokus dalam belajar, konsistensi dalam kegiatan akademik, serta efektivitas dalam penggunaan waktu belajar.

Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian teoritis dan hasil penelitian terdahulu, penelitian ini disusun dengan variabel dependen yaitu Produktivitas Mahasiswa (Y), sedangkan variabel independen terdiri atas *Fear of Missing Out*/FOMO (X1), Manajemen Waktu (X2), dan Kecanduan Media Sosial (X3). Secara skematis, kerangka konseptual penelitian ini digambarkan sebagai berikut.

MUSYTARI
ISSN : 3025-9495
Neraca Akuntansi Manajemen, Ekonomi
Vol 25 No 8 Tahun 2026



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Hipotesis

H_1 : *Fear of Missing Out (FOMO)* berpengaruh terhadap Produktivitas Mahasiswa.

H_2 : Manajemen Waktu berpengaruh terhadap Produktivitas Mahasiswa.

H_3 : Kecanduan Media Sosial berpengaruh terhadap Produktivitas Mahasiswa.

H_4 : *Fear of Missing Out (FOMO)*, Manajemen Waktu, dan Kecanduan Media Sosial secara simultan berpengaruh terhadap Produktivitas Mahasiswa.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, karena bertujuan menganalisis dan menguji pengaruh *Fear of Missing Out (FOMO)*, manajemen waktu, dan kecanduan media sosial terhadap produktivitas mahasiswa berdasarkan data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistic (Sugiyono, 2021). Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2022 yang berjumlah 351 mahasiswa. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat kesalahan 6,2%, sehingga diperoleh 150 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, (2) aktif menggunakan media sosial, dan (3) berada pada semester 3 sampai dengan semester 7.

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel yang diadaptasi dari penelitian terdahulu dan disesuaikan dengan karakteristik responden. Setiap butir pernyataan diukur menggunakan skala Likert lima poin, dari Sangat Tidak Setuju (skor 1) sampai dengan Sangat Setuju (skor 5) (Sugiyono, 2021). Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji validitas dan reliabilitas, uji asumsi klasik (normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas), analisis regresi linear berganda, uji koefisien determinasi (R^2), serta pengujian hipotesis melalui uji parsial (uji t) dan uji simultan (uji F) menggunakan program IBM SPSS.

MUSYTARI
ISSN : 3025-9495
Neraca Akuntansi Manajemen, Ekonomi
Vol 25 No 8 Tahun 2026

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 150 mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2022 sebagai responden. Seluruh data yang terkumpul diolah dan dianalisis menggunakan program IBM SPSS melalui uji instrumen, uji asumsi klasik, analisis regresi linear berganda, uji koefisien determinasi, serta pengujian hipotesis. Hasil pengujian instrumen menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada variabel *Fear of Missing Out (FOMO)*, Manajemen Waktu, Kecanduan Media Sosial, dan Produktivitas Mahasiswa dinyatakan valid (r hitung > r tabel) dan reliabel (Cronbach's Alpha > 0,60), sehingga instrumen layak digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Hasil Uji Statistik Deskriptif

Uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200, yang lebih besar dari 0,05, sehingga residual model regresi berdistribusi normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			180
Normal Parameters[a,b]	Mean		.0000000
	Std. Deviation		7.28827687
Most Extreme Differences	Absolute		.030
	Positive		.030
	Negative		-.022
Test Statistic			.030
Asymp. Sig. (2-tailed)[c]			.200[d]
Monte Carlo Sig. (2-tailed)[e]	Sig.		.970
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.965
		Upper Bound	.974

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.
e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Sumber: Data diolah, IBM SPSS (2026)

Uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* untuk hubungan FOMO, Manajemen Waktu, dan Kecanduan Media Sosial dengan Produktivitas Mahasiswa masing-masing sebesar 0,318; 0,287; dan 0,608, seluruhnya lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antarvariabel dinyatakan linear.

Uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel FOMO, Manajemen Waktu, dan Kecanduan Media Sosial memiliki nilai Tolerance masing-masing sebesar 0,552; 0,635; dan 0,549 (> 0,10) serta nilai VIF sebesar 1,811; 1,575; dan 1,820 (< 10), sehingga model regresi tidak mengalami gejala multikolinearitas.

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	-3.815	3.039		-1.255	.211		
	FOMO	.459	.056	.442	8.240	<,001	.552	1.811
	MANAJEMEN WAKTU	.319	.055	.288	5.760	<,001	.635	1.575
	KECANDUAN MEDSOS	.294	.059	.268	4.989	<,001	.549	1.820

a. Dependent Variable: PRODUKTIVITAS MAHASISWA

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinearitas

Sumber: Data diolah, IBM SPSS (2026)

Uji heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser menunjukkan nilai signifikansi variabel FOMO, Manajemen Waktu, dan Kecanduan Media Sosial masing-masing sebesar 0,702; 0,744; dan 0,429 (> 0,05), sehingga model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	4.191	1.772		2.365	.019		
	FOMO	.012	.033	.039	.383	.702	.552	1.811
	MANAJEMEN WAKTU	-.011	.032	-.031	-.327	.744	.635	1.575
	KECANDUAN MEDSOS	.027	.034	.080	.792	.429	.549	1.820

a. Dependent Variable: Abs_RES

Tabel 3. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Sumber: Data diolah, IBM SPSS (2026)

Analisis Regresi Linear Berganda

Hasil analisis regresi linear berganda ditunjukkan pada Tabel 4.

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-3.815	3.039		-1.255	.211
	FOMO	.459	.056	.442	8.240	<,001
	MANAJEMEN WAKTU	.319	.055	.288	5.760	<,001
	KECANDUAN MEDSOS	.294	.059	.268	4.989	<,001

a. Dependent Variable: PRODUKTIVITAS MAHASISWA

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Sumber: Data diolah, IBM SPSS (2026)

Berdasarkan nilai *Unstandardized Coefficients (B)*, diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = -3{,}815 + 0{,}459X_1 + 0{,}319X_2 + 0{,}294X_3$$

Nilai konstanta sebesar –3,815 menunjukkan bahwa apabila FOMO, Manajemen Waktu, dan Kecanduan Media Sosial dianggap konstan, maka Produktivitas Mahasiswa bernilai –3,815. Koefisien regresi FOMO (0,459), Manajemen Waktu (0,319), dan Kecanduan Media Sosial (0,294) seluruhnya bernilai positif, yang berarti peningkatan pada masing-masing variabel independen tersebut cenderung diikuti oleh peningkatan Produktivitas Mahasiswa, dengan asumsi variabel lainnya konstan.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,721 atau 72,1%.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.849[a]	.721	.716	7.350

a. Predictors: (Constant), KECANDUAN MEDSOS, MANAJEMEN WAKTU, FOMO

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Sumber: Data diolah, IBM SPSS (2026)

Nilai tersebut menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out (FOMO)*, Manajemen Waktu, dan Kecanduan Media Sosial secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi Produktivitas

Mahasiswa sebesar 72,1%, sedangkan sisanya sebesar 27,9% dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini, seperti motivasi belajar, disiplin diri, dan lingkungan belajar.

Uji Hipotesis

Uji Parsial (Uji t) dilakukan pada tingkat signifikansi 5% (α = 0,05). Hasil pengujian ditunjukkan pada Tabel 6.

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	-3.815	3.039		-1.255	.211
	FOMO	.459	.056	.442	8.240	<,001
	MANAJEMEN WAKTU	.319	.055	.288	5.760	<,001
	KECANDUAN MEDSOS	.294	.059	.268	4.989	<,001

a. Dependent Variable: PRODUKTIVITAS MAHASISWA

Tabel 6. Hasil Uji Parsial (Uji t)

Sumber: Data diolah, IBM SPSS (2026)

1. Variabel *Fear of Missing Out (FOMO)* memperoleh t-hitung sebesar 8,240 dengan signifikansi 0,000 (< 0,05), sehingga H_1 diterima; FOMO berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Mahasiswa.
2. Variabel Manajemen Waktu memperoleh t-hitung sebesar 5,760 dengan signifikansi 0,000 (< 0,05), sehingga H_2 diterima; Manajemen Waktu berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Mahasiswa.
3. Variabel Kecanduan Media Sosial memperoleh t-hitung sebesar 4,989 dengan signifikansi 0,000 (< 0,05), sehingga H_3 diterima; Kecanduan Media Sosial berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Mahasiswa.

Uji Simultan (Uji F) dilakukan untuk mengetahui pengaruh FOMO, Manajemen Waktu, dan Kecanduan Media Sosial secara bersama-sama terhadap Produktivitas Mahasiswa. Hasil pengujian ditunjukkan pada Tabel 7.

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	24522.503	3	8174.168	151.305	<,001[b]
	Residual	9508.297	176	54.024		
	Total	34030.800	179			

a. Dependent Variable: PRODUKTIVITAS MAHASISWA

b. Predictors: (Constant), KECANDUAN MEDSOS, MANAJEMEN WAKTU, FOMO

Tabel 7. Hasil Uji Simultan (Uji F)

Sumber: Data diolah, IBM SPSS (2026)

Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh F-hitung sebesar 151,305 dengan signifikansi 0,000 (< 0,05), sehingga H_4 diterima. Dengan demikian, *Fear of Missing Out (FOMO)*, Manajemen Waktu, dan Kecanduan Media Sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Mahasiswa, dan model regresi dinyatakan layak digunakan.

Pembahasan

Pengaruh *Fear of Missing Out (FOMO)* terhadap Produktivitas Mahasiswa

Hasil pengujian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out (FOMO)* berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Mahasiswa, dengan koefisien regresi sebesar 0,459 yang merupakan nilai terbesar dibandingkan variabel independen lainnya. Hasil ini sejalan dengan (Azizah *et al*., 2024) dan (Kusumaisna & Satwika, 2023) yang menunjukkan keterkaitan FOMO dengan produktivitas belajar mahasiswa, serta (Zhang, 2016) yang menyatakan FOMO dapat memengaruhi motivasi akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kecenderungan FOMO memiliki dorongan yang lebih tinggi untuk tetap aktif dan responsif terhadap perkembangan informasi maupun aktivitas sosial, sehingga kondisi psikologis tersebut turut berkaitan dengan cara mahasiswa mengalokasikan waktu, mempertahankan fokus, dan menyelesaikan tugas akademik. Dengan kontribusi yang paling dominan di antara ketiga variabel, FOMO perlu menjadi perhatian utama dalam upaya menjaga produktivitas akademik mahasiswa.

Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Produktivitas Mahasiswa

Manajemen Waktu terbukti berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Mahasiswa dengan koefisien regresi sebesar 0,319. Hasil ini sejalan dengan (Aeon & Aguinis, 2021) yang menyatakan bahwa manajemen waktu yang efektif mampu meningkatkan produktivitas individu, serta (Kamilatunnisa *et al*., 2025) yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu berpengaruh positif terhadap prestasi akademik. Mahasiswa yang mampu menyusun prioritas, mengelola jadwal belajar, dan memanfaatkan waktu secara efisien cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas akademik dengan baik dan tepat waktu, sehingga kemampuan ini menjadi salah satu faktor penting yang perlu terus dikembangkan untuk mendukung produktivitas akademik.

Pengaruh Kecanduan Media Sosial terhadap Produktivitas Mahasiswa

Kecanduan Media Sosial juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Mahasiswa dengan koefisien regresi sebesar 0,294. Hasil ini sejalan dengan (Giunchiglia *et al*., 2020) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial berlebihan berkaitan dengan performa akademik, serta (Topino *et al*., 2023) yang menjelaskan bahwa kecanduan media sosial berkaitan dengan penggunaan yang kompulsif sehingga berpotensi mengganggu aktivitas akademik. Media sosial saat ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media komunikasi, sumber informasi, dan sarana pembelajaran, sehingga mahasiswa tetap perlu mengelola penggunaannya secara bijak agar manfaat yang diperoleh lebih besar dibandingkan dampak negatif yang mungkin ditimbulkan.

Pengaruh *Fear of Missing Out (FOMO)*, Manajemen Waktu, dan Kecanduan Media Sosial terhadap Produktivitas Mahasiswa Secara Simultan

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa FOMO, Manajemen Waktu, dan Kecanduan Media Sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Mahasiswa, dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,721. Hasil ini sejalan dengan (Agbeyangi & Lukose, 2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan kemampuan manajemen waktu secara bersama-sama memengaruhi kinerja akademik mahasiswa, serta (Balasubramanian & Parayitam, 2023) yang menunjukkan bahwa FOMO dan kecanduan media sosial secara simultan berpengaruh terhadap produktivitas akademik. Temuan ini menegaskan bahwa Produktivitas Mahasiswa merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, sehingga

peningkatan produktivitas akademik memerlukan pengelolaan yang seimbang antara kondisi psikologis, kemampuan manajemen waktu, dan perilaku penggunaan media sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Fear of Missing Out (FOMO)*, Manajemen Waktu, dan Kecanduan Media Sosial terhadap Produktivitas Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. *Fear of Missing Out (FOMO)* berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Mahasiswa, dengan kontribusi paling besar dibandingkan variabel independen lainnya, sehingga H1 diterima.
2. Manajemen Waktu berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Mahasiswa, sehingga H2 diterima.
3. Kecanduan Media Sosial berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Mahasiswa, sehingga H3 diterima.
4. *Fear of Missing Out (FOMO)*, Manajemen Waktu, dan Kecanduan Media Sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Mahasiswa dengan koefisien determinasi sebesar 72,1%, sehingga H4 diterima.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, data dikumpulkan secara cross-sectional pada satu periode waktu sehingga belum dapat menjelaskan perubahan perilaku mahasiswa dari waktu ke waktu. Kedua, sampel penelitian hanya mencakup mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada mahasiswa dari fakultas atau perguruan tinggi lain. Ketiga, penelitian ini hanya menggunakan tiga variabel independen, sehingga masih terdapat faktor lain seperti motivasi belajar, disiplin diri, lingkungan belajar, dan dukungan keluarga yang berpotensi memengaruhi Produktivitas Mahasiswa namun belum dianalisis.

Saran

Mahasiswa disarankan mengelola penggunaan media sosial secara bijak dan proporsional serta meningkatkan kemampuan manajemen waktu agar dapat menyusun prioritas kegiatan secara efektif. Perguruan tinggi disarankan memberikan edukasi dan pendampingan mengenai pengelolaan waktu, penggunaan media sosial yang sehat, serta pemanfaatan teknologi digital secara produktif. Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang diduga memengaruhi Produktivitas Mahasiswa, seperti motivasi belajar, disiplin belajar, dan lingkungan belajar, serta memperluas jumlah dan cakupan responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Aeon, B., & Aguinis, H. (2021). I*t's about time: New perspectives and insights on time management*. *Academy of Management Perspectives*, *31*(4), 309–330. *https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166*

Agbeyangi, A., & Lukose, J. (2025). *Is social media hindering or helping academic performance?*

A case study of Walter Sisulu University, Buffalo City Campus. South African Journal of Higher Education, 39(6), 1–22. *https://doi.org/10.20853/39-6-6554*

Arifin I., Ain R.Q, & Alhamdiyah A. (2021). Peran Manajemen Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Mahasiswa Teknologi Rekayasa Internet Politeknik Elektronika Negeri Surabaya dengan Tinjauan Keagamaan. *Sultra Educational Journal*, *1*(3). *http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/sedujhttp://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj*

Aristuti, N. M. M. P., & Noviekayati, I. (2022). Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi dengan Teknik *Goal Setting* dan *Time Management*. *Jurnal Psikologi Mandala*, *6*(1), 23–38. *https://doi.org/10.36002/jpm.v6i1.1830*

Azizah, P., Nirabaty, N., Daniati, P. S., Pratiwi, S. A., Panjaitan, A., & Abdillah, R. (2024). Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap Produktivitas Belajar Mahasiswa. *Journal of Edicational Psychology*, *3*(2), 58–72.

Balasubramanian, N., & Parayitam, S. (2023). *Fear of missing out, smartphone addiction and academic performance: Smartphone obstacles and positive affect as moderators. Knowledge Management and E-Learning*, *15*(4), 614–642. *https://doi.org/10.34105/j.kmel.2023.15.035*

Brandtner, A., & Wegmann, E. (2023). *The fear in desire: linking desire thinking and fear of missing out in the social media context. BMC Psychology*, *11*(1), 1–10. *https://doi.org/10.1186/s40359-023-01216-0*

Cendrawan, J., & R. P. Ajisuksmo, C. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keinginan Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, *17*(2), 203–216. *https://doi.org/10.24002/jik.v17i2.1793*

Dewi, F. I. R., & Sari, M. P. (2022). *Motivation for Instagram Use , Passive* Instagram *Use and Fear of Missing Out (FoMO)*. Motivasi Penggunaan Instagram , Penggunaan Instagram secara Pasif dan *Fear of Missing Out* (FoMO). *Jurnal Komunikasi*, *14*(1), 251–262.

Friska Anggita Azahra, Suci Wulandari, Salmayunicha Listie Putri, Albar Kresna Lukito Nugroho, Arya Saputra, & Joko Tri Nugraha. (2024). Penggunaan Media Sosial dan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa: Studi Deskriptif di Universitas Tidar. *Journal of Governance and Public Administration, 1*(3), 299–310.

Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2020). *Mobile social media usage and academic performance. Computers in Human Behavior*, *82*, 177–185. *https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.041*

Hanafi CN, & Widjaja Y. (2021). Kemampuan Manajemen Waktu Mahasiswa Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, *3*(1), 18–28.

Istiqomah, K., & Malayati, R. M. (2024). Fenomena FoMO di Media Sosial Mahasiswa Universitas

Hasyim Asy'ari. *Milatuna Jurnal Studi Islam*, *1*.

Kamilatunnisa, Kasih, Anggun, O. S., & Sri, M. (2025). Analisis Pengaruh Perilaku Manajemen Waktu terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, *2*(3), 210–219. *https://doi.org/10.62383/katalis.v2i3.2072*

Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya *The Relationship between Social Media Usage Intensity and Fear of Missing Surabaya*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(02), 749–764.

Mazlum, M. M., & Atalay, A. (2022). *Developing the fear of missing out (FoMO) scale for university students: The validity and reliability study*. *Journal of Pedagogical Research*, *6*(4), 20–34. *https://doi.org/10.33902/JPR.202215485*

Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(3), 460–465. *https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328*

Salma, A. D., Andini, D. A., & Rahayu, A. A. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial WhatsApp Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Polynom: Journal in Mathematis Education*, *2*(1), 22–29. *http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/polynom*

Samad, M. A., Rahmat, B., Ngkolu, N. W., Hasanah, H. D. P., & Karmila, K. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Hasil Belajar Matematika Mahasiswa. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*, *6*(2), 187–195. *https://doi.org/10.30605/proximal.v6i2.2782*

Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif. In *Jurnal Dinamika Ekonomi Pembangunan* (Vol. 1, Issue 3, p. 35).

Sumaryati, I. U., Sirodj, D. A. N., & Gadama, M. (2024). Adaptasi Indonesia Bergen *Social Media Addiction Scale Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale Adaption*. *Journal Psikogenesis*, *12*(1), 10–18. *https://doi.org/10.24854/jps.v12i1.3994*

Sunardi, H. P., & Irawaty, E. (2022). Hubungan Kecanduan Bermain Media Sosial Dengan Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ilmiah Kesehatan*, *17*(2), 58–64.

Susanti, R., Martini, M., Wati, A., & Salsabilla, J. D. (2021). Uji Kelayakan Instrumen Pengukuran Produktivitas Mahasiswa Dalam Melaksanakan Pengalaman Belajar Lapangan Di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *9*(2), 175. *https://doi.org/10.32831/jik.v9i2.329*

Topino, E., Gori, A., Jimeno, M. V., Ortega, B., & Cacioppo, M. (2023). *The relationship between social media addiction, fear of missing out and family functioning: a structural equation mediation model*. *BMC Psychology*, *11*(1), 1–10. *https://doi.org/10.1186/s40359-023-01409-7*

Xu, Y., Li, Y., Zhang, Q., Yue, X., & Ye, Y. (2022). *Effect of social media overload on college students' academic performance under the COVID-19 quarantine. Frontiers in Psychology*, *13*(August), 1–13. *https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.890317*

Zhang, Y. L. (2016). *International students in transition: Voices of Chinese doctoral students in a U.S. Research university. Journal of International Students*, *6*(1), 175–194. *https://doi.org/10.32674/jis.v6i1.487*