

ABSTRAK

Penelitian ini membahas pengalaman *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dialami mahasiswa Universitas Sangga Buana YPKP dalam mengikuti fenomena *tren velocity* pada aplikasi TikTok. FOMO merupakan kondisi psikologis berupa kecemasan atau rasa takut tertinggal dari informasi, pengalaman, maupun aktivitas sosial yang dianggap penting. Dalam konteks TikTok, fenomena ini muncul akibat cepatnya perputaran tren (*velocity*) yang menuntut pengguna untuk segera berpartisipasi agar tidak kehilangan relevansi sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang bertujuan menggali makna subjektif mahasiswa dalam merasakan dan memaknai FOMO. Informan penelitian berjumlah lima orang mahasiswa aktif angkatan 2021–2025 yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan emosional, sosial, dan psikologis akibat tuntutan untuk selalu mengikuti tren TikTok. FOMO memunculkan dorongan kuat untuk mengakses aplikasi berulang kali agar tetap terhubung dengan lingkarannya. Dampak yang dirasakan mencakup gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, serta munculnya perasaan rendah diri ketika tidak mampu mengikuti tren yang sedang viral. Namun demikian, beberapa mahasiswa mulai mengembangkan strategi *koping*, seperti selektif memilih tren dan membatasi waktu penggunaan TikTok. Penelitian ini menegaskan bahwa fenomena FOMO dalam konteks *tren velocity* TikTok tidak hanya berimplikasi pada pola konsumsi digital, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas interaksi sosial mahasiswa.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*, FOMO, TikTok, *tren velocity*, mahasiswa



ABSTRACT

This study explores the experiences of Fear of Missing Out (FOMO) among students at Universitas Sangga Buana YPKP in relation to the phenomenon of velocity trends on TikTok. FOMO is a psychological condition characterized by anxiety or fear of being left out of important information, experiences, or social activities. Within the TikTok context, this phenomenon emerges from the rapid circulation of trends (velocity), which creates pressure for users to participate immediately in order to maintain social relevance. This research employed a qualitative approach with a phenomenological method to investigate the subjective meanings students attach to their FOMO experiences. The study involved five active university students from the 2021–2025 cohorts, selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, non-participatory observation, and documentation, and analyzed using thematic phenomenological analysis. The findings reveal that students experience emotional, social, and psychological pressures due to the need to constantly keep up with TikTok trends. FOMO drives them to repeatedly access the application, engage in viral challenges, and produce content to remain connected with their social circles. The impacts include sleep disturbances, reduced academic concentration, and feelings of inadequacy when failing to follow viral trends. However, some students began developing coping strategies, such as being more selective in choosing trends and limiting screen time. This study concludes that FOMO in the context of TikTok velocity trends not only shapes patterns of digital consumption but also significantly affects students' psychological well-being and the quality of their social interactions.

Keywords: *Fear of Missing Out; FOMO; TikTok; velocity trends; university students*