

**FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA MAGISTER
PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UIN SUNAN KALIJAGA DALAM
MENJALANI PERAN GANDA**



Oleh :

Fatimah Jahroh
NIM : 23204011067

TESIS

Diajukan kepada Program Magister (S2)
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga
untuk memenuhi Salah Syarat guna Memperoleh Gelar Magister
Pendidikan (M.Pd)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI
MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fatimah Jahroh
NIM : 23204011067
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 07 Juli 2025

Saya yang menyatakan,



Fatimah Jahroh, S.Pd.
NIM: 23204011067

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Fatimah Jahroh**
NIM : **23204011067**
Jenjang : **Magister**
Program Studi : **Pendidikan Agama Islam**

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 07 Juli 2025

Saya yang menyatakan,



Fatimah Jahroh, S.Pd.
NIM 23204011067

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2289/Un.02/DT/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UIN SUNAN KALIJAGA DALAM MENJALANI PERAN GANDA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FATIMAH JAHROH, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 23204011067
Telah diujikan pada : Senin, 21 Juli 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Prof. Dr. Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd.

SIGNED

Valid ID: 689d35c2853ca



Penguji I

Prof. Dr. Eva Latipah, S.Ag., S.Psi., M.Si.

SIGNED

Valid ID: 6881bcf93c5d6



Penguji II

Dr. Nur Saidah, S. Ag., M. Ag

SIGNED

Valid ID: 689acd4242fc3



Yogyakarta, 21 Juli 2025

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd.

SIGNED

Valid ID: 689d35c240a7e

PERSETUJUAN TIM PENGUJI

UJIAN TESIS

Tesis Berjudul :

**FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
UIN SUNAN KALIJAGA DALAM MENJALANI PERAN GANDA**

Nama : Fatimah Jahroh
NIM : 23204011067
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Telah disetujui tim penguji munaqosyah

Ketua/Pembimbing : Prof. Dr. Sigit Purnama, M. Pd.

Sekretaris/Penguji I : Prof. Dr. Eva Latipah, M.Si.

Penguji II : Dr. Nur Saidah, M. Ag.

Diuji di Yogyakarta pada :

Tanggal : 21 Juli 2025

Waktu : 14.30 - 16.00 WIB.

Hasil : A (95,42)

IPK : 3,93

Predikat : Pujian (Cum Laude)

*coret yang tidak perlu

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan
Keguruan UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamualaikum Wr, Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis ini yang berjudul

**FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA MAGISTER
PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UIN SUNAN KALIJAGA DALAM
MENJALANI PERAN GANDA.**

yang ditulis oleh:

Nama : **Fatimah Jahroh**

NIM : 23204011067

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut, sudah dapat diajukan kepada program Magister (S2) Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 07 Juli 2025

Pembimbing,



Prof. Dr. Sigit Purnama, M.Pd.
NIP. 198001312008011005

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan
Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543 b/U/1987,
tanggal 22 Januari 1988.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	b	be
ت	ta'	t	te
ث	sa'	s\	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	je
ح	ha'	h}	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	kh	ka dan ha
د	Dal	d	de
ذ	Zal	z/	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	sad	s}	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	d}	de (dengan titik di bawah)
ط	ta	t}	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	z}	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	fa	f	ef
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	'el
م	mim	m	'em
ن	nun	n	'en
و	waw	w	w

هـ	ha'	h	ha
ء	hamzah	'	apostrof
ي	a	y	ye

B. Konsonan Rangkap Karena Syaddah ditulis Rangkap

متعددة	ditulis	muta'addidah
عدة	ditulis	'iddah

C. Ta'Marbutah

1. Bila dimatikan ditulis h

هبة	ditulis	Hibbah
جزية	ditulis	Jizyah

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامة لأولياء	ditulis	kara>mah alauliya>'
---------------	---------	---------------------

2. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harkat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis t.

زكاة الفطر	ditulis	zaka>tul fit}r
------------	---------	----------------

D. Vokal Pendek

-	fath}ah	A
-	kasrah	I
-	d}amah	u

E. Vokal Panjang

fathah + alif جا هلية	ditulis	a>
	ditulis	ja>hiliyyah
fathah + ya' mati تنسى	ditulis	a>
	ditulis	tansa>
kasrah + ya' mati كر يم	ditulis	i>
	ditulis	kari>m
Dammah + wawu mati فرو ض	ditulis	u>
	ditulis	furu>d

F. Vokal Rangka

fathah + ya mati بينكم	ditulis	ai
	ditulis	bainakum
fathah + wawu mati قول	ditulis	au
	ditulis	qaul

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

الانتم	ditulis	a'antum
اعد د ت	ditulis	u'iddat la'in
لئن شكرتم	ditulis	syakartum

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti Huruf Qamariyah

القران	ditulis	alQur'a>n
القياس	ditulis	alQiya>s

2. Bila diikuti Huruf Syamsiyah ditulis dengan menggandakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya. Serta menghilangkan huruf I (el) nya.

السماء	ditulis	alSama>'
الشمس	ditulis	alSyams

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوي الفر و ضا هل السنة	ditulis ditulis	z\awi> alfuru>d } ahl alsunnah
------------------------	-----------------	-----------------------------------

ABSTRAK

Fatimah Jahroh. Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) Mahasiswa Magister Pendidikan Agama Islam UIN Sunan Kalijaga yang Menjalani Peran Ganda. Tesis Program Magister Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025. Pembimbing : Prof. Dr. Sigit Purnama, M.Pd.

Fenomena *fear of missing out* (FOMO) terjadi pada mahasiswa magister yang juga berperan sebagai pendidik, terutama di era digital saat ini. Sebagai pendidik yang juga berperan sebagai mahasiswa, mereka menghadapi tekanan sosial dari media digital, tuntutan akademik, merasa takut tertinggal, cemas yang tidak relevan, serta mengalami keterbatasan waktu untuk berinteraksi sosial, yang dapat mengganggu keseimbangan emosional. Fokus penelitian ini adalah mahasiswa magister PAI UIN Sunan Kalijaga yang menjalani peran ganda yaitu sebagai mahasiswa dan juga pendidik. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji faktor penyebab terjadinya fenomena FOMO pada mahasiswa, dampak dari fenomena FOMO pada mahasiswa, serta strategi yang digunakan untuk mengelolanya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deksriptif dengan pendekatan fenomenologi yang didukung teori dari pendekatan psikologi dan sosiologi. Teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, *focus group discussion* (FGD), dokumen-dokumen, dan materi audio dan visual. Analisis data dilakukan dengan cara mengolah dan mempersiapkan data, membaca keseluruhan data, memulai *coding* semua data, penerapan proses *coding*, penyajian data, serta pembuatan interpretasi dan memaknai data. *Coding* data dalam penelitian ini menggunakan ATLAS.ti. Uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi teknik, triangulasi sumber, dan triangulasi waktu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Faktor penyebab terjadinya FOMO antara lain: intensitas tinggi dalam penggunaan media sosial, kurangnya kepuasan pribadi, beban peran ganda yaitu beban akademik dan beban pengajar, serta minimnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. (2) Dampak dari kondisi tersebut antara lain munculnya rasa takut tertinggal informasi atau peluang, kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara negatif, perasaan terasing atau kesepian, dan juga ketidakstabilan emosi. (3) Dalam mengatasi hal tersebut, strategi yang digunakan untuk mengelola FOMO yaitu strategi kognitif, behavioral dengan cara manajemen waktu yang lebih efektif dan melakukan pembatasan media sosial, selanjutnya strategi spiritual seperti ibadah serta belajar menerima keadaan dengan sikap yang lebih adaptif.

Implikasi hasil penelitian bisa dijadikan sebagai bahan masukan bagi mahasiswa magister PAI, program studi PAI, dan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan konteks fenomena *fear of missing out* terkhusus yang berdampak pada mahasiswa yang menjalani peran ganda.

Kata Kunci : FOMO, Mahasiswa Magister PAI, Beban Peran Ganda

ABSTRACT

Fatimah Jahroh. *The Impact of FOMO (Fear of Missing Out) and Loneliness on the Emotional Intelligence of Islamic Religious Education Masters Students at UIN Sunan Kalijaga. Masters Program Thesis, Faculty of Islamic Education and Teaching, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025. Lecturer : Prof. Dr. Sigit Purnama, M.Pd.*

The fear of missing out (FOMO) phenomenon occurs among master's students who also serve as educators, especially in today's digital era. As educators who also play the role of students, they face social pressure from digital media, academic demands, fear of being left behind, irrelevant anxiety, and limited time for social interaction, which can disrupt emotional balance. The focus of this study is Islamic Religious Education (PAI) master's students at UIN Sunan Kalijaga who carry out dual roles as students and educators. This study was conducted to examine the factors causing the FOMO phenomenon in students, its impact on students, and strategies used to manage it.

This type of research is a descriptive qualitative research with a phenomenological approach supported by theories from psychological and sociological approaches. Data collection techniques include observation, in-depth interviews, focus group discussions (FGD), documents, and audio and visual materials. Data analysis is carried out by processing and preparing data, reading all data, starting coding all data, implementing the coding process, presenting data, and making interpretations and giving meaning to data. Data validity testing uses technical triangulation techniques, source triangulation, and time triangulation.

The results of the study show that: (1) Factors causing FOMO include: high intensity in the use of social media, lack of personal satisfaction, dual role burdens, namely academic burden and teaching burden, and minimal social support from the surrounding environment. (2) The impacts of these conditions include the emergence of fear of missing out on information or opportunities, the tendency to make negative social comparisons, feelings of alienation or loneliness, and also emotional instability. (3) In overcoming this, the strategies used to manage FOMO are cognitive strategies, behavioral strategies by managing time more effectively and limiting social media, then spiritual strategies such as worship and learning to accept the situation with a more adaptive attitude.

The implications of the research results can be used as input for PAI master's students, PAI study programs, and further research related to the context of the fear of missing out phenomenon, especially those that impact students who have dual roles.

Keywords : *FOMO, Islamic Education Masters Students, Dual Role Burden*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alam, segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta taufik-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini, sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad Saw, beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Semoga kita mendapatkan syafaat beliau di hari akhir kelak. Aamiin ya Robbal'alamiin.

Tesis ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulisan tesis ini jauh dari kata sempurna, tentu banyak kesulitan dan hambatan yang dihadapi. Dalam mengatasinya penulis tidak mungkin dapat melakukan sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Atas bantuan yang telah diberikan selama ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D, selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Sigit Purnama, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sekaligus pembimbing tesis. Penulis mengucapkan ribuan terima kasih kepada prof yang telah membimbing, membantu serta meluangkan waktunya dalam penulisan tesis ini, juga memberikan arahan dan semangat sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
3. Dr. Hj. Dwi Ratnasari, M.Ag, selaku Ketua Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Dr. Adhi Setiawan, M.Pd, selaku Sekretaris Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Terimakasih kepada dosen penguji, yakni Prof. Dr. Eva Latipah, M.Si, selaku penguji I, dan Dr. Nur Saidah, M.Ag, selaku penguji II, yang sudah memberikan nasehat, masukan, serta perbaikan agar tesis ini lebih baik lagi.
6. Segenap dosen dan staf karyawan Program Magister Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Teristimewa, ucapan terimakasih yang amat sangat tulus kepada kunci surgaku, lentera hidupku, orang tua tercinta yang memiliki 6 anak, ayah yang hebat bapak Mulkanuddin Napitupulu yang hanya seorang tukang tambal ban dan umek yang kuat yaitu ibu Asiah Simanjuntak seorang petani arang yang senantiasa mendoakan tanpa diminta, mengusahakan segala kebutuhan, memberikan dukungan, materi pada penulis dalam menempuh pendidikan hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini. Mereka berdua bukanlah lulusan sarjana, bahkan SD pun mereka tidak tamat, namun dengan segala doa, tekad, dan usaha jerih payah mereka mampu menghantarkan semua anaknya menjadi sarjana hingga S2. Ada ribuan, ratusan bahkan jutaan maaf yang harus penulis haturkan, salah satunya maaf belum bisa membahagiakan, belum seperti apa yang kalian harapkan. Sehat dan bahagia terus surgaku.
8. Teruntuk 5 saudara kandungku, Ilham Fauzi Napitupulu, S.Kom, selaku abang, dan kakak-kakak penulis Maya Novita Sari Napitupulu, Juliatika Napitupulu, Amd.Keb, Sari Dayanti Napitupulu, S.Pd yang banyak memberi dukungan,

motivasi, serta doa dalam proses penyelesaian tesis ini. Terkhusus kepada kak Eva Lestari Napitupulu, S.Pd, yang juga menjadi salah satu donatur penulis selama menempuh perkuliahan. Mendukung penulis dari segi materi dan finansial, sehingga penulis berani menempuh pendidikan di kota ini. Sehat-sehat donaturku.

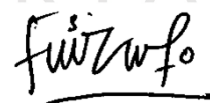
9. Untuk teman seperjuangan dari kampung halaman, Rubiatul Aslamiyah, S.Sos., MPd, dan Muhammad Arif Hulu, M.Pd yang sudah kebersamaian selama 2 tahun di kota pelajar ini. Banyak kisah yang telah terukir disini, terimakasih sudah ingin direpotkan ketika aku butuh bantuan.
10. Teruntuk bestie yang ada di kampung halaman sana, Tika Teckap (Juwita Sima, S.Pd), teman yang senantiasa kebersamaian dari SD, SMP, SMA, Kuliah hingga sekarang, yang sering berbarengan dengan ketidaksengajaan. Yang merupakan teman satu bidan, satu kos, teman sebangku, satu jurusan, KKN, PPL dan masih banyak yang tidak bisa disebutkan satu per satu.
11. Untuk error mode grup, Viva Fadma Onilivia, M.Pd dan Rizqi Lestari, M.Pd, keluarga baru selama di Jogja, terimakasih sudah menjadi teman baik selama di Jogja, maaf jika sering merepotkan kalian, sering memarahi kalian, percayalah itu karna aku sayang hehehe. Semoga silaturahmi kita tetap lanjut walau nantinya beda pulau.
12. Teman-teman angkatan 2023, khususnya keluarga besar kelas C program studi magister Pendidikan Agama Islam yang bersama-sama berjuang dalam perkuliahan dan menyelesaikan studi ini secara tepat waktu.

13. Semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan maupun dukungan dalam pengerjaan tesis ini.
14. Untuk diri sendiri, terimakasih sudah melangkah sejauh ini, bertahan dalam segala keterbatasan, berusaha kuat dengan kesendirian. Maaf karna sering meragukanmu, sering menghakimimu, sering menyalahkanmu, dan selalu tidak mempercayai kekuatanmu. Terimakasih sudah menjadi perempuan kuat, berani kemana-mana sendiri tanpa bertumpu dan melibatkan orang lain. Apresiasi yang sebesar-besarnya karena telah bertanggungjawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Bahagia terus ya.
15. Untuk motor mio biru karbu butut yang sering mogok dan harus membawamu ke bengkel, sampai-sampai tukang bengkel kenal denganku, kau cukup menghabiskan uangku. Terimakasih sudah menemani perjalanan kuliah, dan melalak dijogja. Walaupun kau selalu menyusahkanku, tapi gapapa, terimakasih.

Penulis sangat menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semoga tesis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 07 Juli 2025

Penulis,



Fatimah Jahroh, S.Pd.

NIM. 23204011067

MOTTO

“Jika jalanmu dipermudah, maka salah satu doa ibumu telah Allah ijabah.”

“Bukan aku yang hebat, tapi orangtuaku yang kuat.”

“Kecil penuh impian, dewasa penuh renungan. Tetaplah hidup karena sudah terlanjur lahir. Besar harapan pada episode perjalanan kali ini, semoga langit menghantarkan banyak kabar baik.”

“Muda senang-senang, tua kaya raya, mati masuk surga”

(FZN)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Tesis ini Peneliti Persembahkan kepada :

Almamater Tercinta

Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam (MPAI)

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	ii
PENGESAHAN DEKAN	iii
DEWAN PENGUJI.....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vi
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
MOTTO	xvi
PERSEMBAHAN.....	xvii
DAFTAR ISI.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Kajian Penelitian yang Relevan	11
F. Landasan Teori.....	19
G. Sistematika Pembahasan	24
BAB II METODE PENELITIAN.....	25

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	25
B. Latar Penelitian/Setting Penelitian.....	28
C. Data dan Sumber Data Penelitian	28
D. Pengumpulan Data	29
E. Uji Keabsahan Data.....	32
F. Analisis Data	33
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan dan Temuan.....	68
C. Keterbatasan Penelitian.....	89
BAB IV PENUTUP	91
A. Simpulan	91
B. Implikasi.....	92
C. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN-LAMPIRAN	102
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	144

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	102
Lampiran 2 Hasil Wawancara Penelitian.....	105
Lampiran 3 Coding Data Menggunakan ATLAS.ti	132
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	138
Lampiran 5 Lembar Perbaikan Tesis	141
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	144



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena *fear of missing out* menjadi perbincangan yang hangat, terutama di kalangan mahasiswa. Mahasiswa magister Pendidikan Agama Islam (PAI) yang juga berperan sebagai pendidik menjadi salah satu kelompok yang merasakan tekanan dari fenomena ini. Ketika menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pendidik, mereka dihadapkan pada tuntutan akademik, sosial, dan profesional secara bersamaan. Tidak jarang mereka merasa kewalahan dalam mengatur waktu, menghadapi kesendirian, serta tekanan untuk tetap mengikuti arus perkembangan sosial melalui media sosial.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan signifikan terhadap cara manusia berinteraksi, mengakses informasi, dan membangun relasi sosial. Media sosial menjadi salah satu sarana paling dominan digunakan, khususnya oleh kalangan mahasiswa untuk memperoleh informasi, memperluas jaringan, serta mengikuti perkembangan terkini dalam berbagai aspek kehidupan. Namun dibalik manfaatnya, penggunaan media sosial yang intensif juga memunculkan fenomena psikologis yang dikenal sebagai *fear of missing out* (FOMO).

Dalam konteks mahasiswa Magister PAI di UIN Sunan Kalijaga yang juga berperan sebagai pendidik, penting untuk memahami bagaimana fenomena ini mempengaruhi kehidupan dan aktivitas peran ganda mereka. Mahasiswa yang mengalami FOMO sering merasa cemas jika tidak bisa mengikuti tren atau

informasi yang sedang ramai di media sosial. Mereka juga sering merasa *insecure* dan stres ketika melihat pencapaian dan kehidupan orang-orang lebih realistis menurutnya dibandingkan dengan dirinya di media sosial. Mereka mudah merasa tertinggal, rendah diri, hingga kesulitan berkonsentrasi pada tugas akademik maupun pekerjaan.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 April 2024 di lingkungan kampus Timur UIN Sunan Kalijaga menunjukkan gejala FOMO yang cukup nyata. Observasi ini bermula dari berbagai curhatan, percakapan informal, tukar cerita antar mahasiswa di sela-sela perkuliahan. Banyak dari mereka mengeluhkan tekanan yang mereka rasakan. Seperti salah satu responden berinisial AA yang merasakan kecemasan, takut tertinggal, kekhawatiran yang muncul akibat melihat pencapaian teman-teman yang mungkin belum bisa dirinya raih.

Lebih lanjut, peneliti mengamati perilaku mahasiswa yang sering kali gelisah, kurang fokus, serta menunjukkan ketergantungan terhadap *gadget* guna memantau informasi disana. Situasi ini menunjukkan bahwa FOMO bukan sekedar gejala ringan, tetapi telah memengaruhi keseharian mahasiswa secara emosional dan kognitif. Tekanan ini juga diperparah oleh lingkungan digital yang serba cepat, dimana informasi dan pencapaian orang lain mudah diakses dan diperbandingkan.

Saat ini internet sudah menjadi kebutuhan untuk semua orang, terkhusus bagi gen Z. Perkembangan dunia digital beberapa tahun terakhir ini mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengumumkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk

Indonesia tahun 2023. Dari hasil survei penetrasi internet Indonesia 2024 yang dirilis APJII bahwa tingkat penetrasi internet Indonesia menyentuh angka 79,5%. Jika dibandingkan dengan periode sebelumnya maka ada peningkatan 1,4%.¹

Berkembangnya teknologi, banyak media yang bisa digunakan dan dimanfaatkan oleh manusia sebagai sarana untuk berkomunikasi, terutama yang dapat diakses melalui internet, yang salah satunya adalah media sosial. Media sosial adalah sebuah aplikasi internet, dengan jumlah pengguna yang besar yang memberikan kemudahan dalam berpartisipasi, berbagi konten, dan melakukan berbagai aktivitas lainnya.²

Kemudahan dalam mengakses informasi melalui media sosial tentu sangat memberikan manfaat, tetapi juga dapat menyebabkan individu mengalami *fear of missing out* (FOMO). FOMO adalah ketakutan yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal karena tidak dapat merasakan, melihat, atau memiliki pengalaman yang sama seperti orang lain. Kondisi ini mendorong individu untuk terus terhubung dengan lingkungan sosialnya agar tidak merasa tertinggal dalam berbagai aspek kehidupan. FOMO dipengaruhi oleh motivasi sosial yang membuat seseorang merasa perlunya mengikuti perkembangan atau aktivitas orang lain secara terus-menerus. Jika tidak dikelola dengan baik, FOMO dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang.³

¹ APJII, "Survei Internet APJII 2024. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. survei.apjii.or.id," 2024 <<https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>>.

² Mulia Rahman Kandau dan Munawaroh, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Dan Differentiation Produk Terhadap Keputusan Pembelian Pada Erni Dimsum Di Medan Johor," *Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol. 40, Nomor 2, 2023, hlm. 548.

³ Jessica Medly Salinding dan Christiana Hari Soetjningsih, "Fear Of Missing Out pada Pengguna Media Sosial dan Kaitannya dengan Loneliness di Masa Pandemi Covid-19," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 10, Nomor 4, 2022, hlm. 698.

FOMO yang belakangan ini sedang gempar-gemparnya diperbincangkan kembali, walaupun sebenarnya fenomena ini telah muncul sejak tahun 2004. *Fear of Missing Out* atau biasa dikenal dengan FOMO, akronim ini diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis dalam sebuah artikelnya yang berjudul “*Social Theory at HBS: McGinnis’ Two FOs*” yang diterbitkan di The Harbus, yakni koran mahasiswa Harvard Business School (HBS).⁴

Tingginya tingkat ketergantungan terhadap media sosial menyebabkan seseorang menghabiskan banyak waktu untuk mengamati kehidupan dan aktivitas orang lain, hingga mengabaikan aktivitasnya sendiri. Individu yang mengalami sindrom FOMO cenderung bergantung pada media sosial atau internet, karena mereka telah terbiasa dengan kenyamanan yang ditawarkan. Ketergantungan ini dapat mempengaruhi kepada kondisi emosional mereka, baik secara langsung maupun tidak langsung. Przybylski dkk mengatakan bahwa FOMO seringkali berhubungan dengan masalah emosional individu yang melibatkan media sosial. Salah satu faktor penyebab terjadinya FOMO adalah karena kurangnya kontrol diri.

Dalam era digital yang semakin terhubung dengan teknologi, fenomena *fear of missing out* (FOMO) yang juga menjadi isu yang semakin meresahkan. Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral di kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan mahasiswa. Media sosial memberikan akses tanpa batas terhadap informasi dan memungkinkan interaksi sosial secara virtual. Namun, di balik manfaat tersebut, terdapat fenomena *fear of missing out* (FOMO) yang

⁴ Patrick J dan McGinnis, *Fear Of Missing Out Tepat Mengambil Keputusan Di Dunia Yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020).

semakin marak. Fenomena ini dapat menyebabkan perbandingan sosial yang tidak sehat dan kecemasan sosial yang berlebihan dan menjadi salah satu tantangan psikologis yang signifikan. FOMO atau ketakutan akan kehilangan informasi, kesempatan, atau pengalaman yang dianggap penting, seringkali dipicu oleh eksposur berlebih terhadap media sosial. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada individu secara umum tetapi juga pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dan sosial, termasuk mahasiswa Magister Pendidikan Agama Islam (PAI) yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa dan pendidik.

Menurut Gallardo dkk dalam jurnal Virnanda menyatakan bahwa *fear of missing out* merupakan keadaan yang situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis individu akan *self* dan *relatednes*, dimana kebutuhan *relatednes* merupakan salah satu tolak ukur tingkat rasa kesepian pada individu karena kebutuhan *relatednes* ini membuat individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu apa yang sedang dilakukan oleh individu lain.⁵ Sehingga hal itu membuat mahasiswa merasa cemas dan gelisah dengan melihat postingan-postingan teman-temannya yang mungkin lebih bahagia dibandingkan dengannya, dan juga merasa gelisah ketika tidak bisa mengikuti tren-tren yang sedang viral di media sosial, hal itu juga mengakibatkan seseorang akan merasa sedih, rendah diri dan kesulitan berkomunikasi sehingga menyebabkan *loneliness* (kesepian).

Fenomena ini dapat menjadi hambatan dalam memahami, mengelola, dan mengarahkan emosi, menjadi aspek penting dalam kehidupan mahasiswa,

⁵ Rizky Virnanda, "Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan akan Ketinggalan Momen pada Pengguna Instagram di Samarinda," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 8, Nomor 4, 2020, hlm. 671.

emosional tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, membangun hubungan yang baik dengan siswa, serta menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Mahasiswa yang mengalami FOMO mungkin kesulitan untuk fokus pada prioritas akademik pengajaran, memperburuk kondisi psikologis yang berdampak pada kemampuan mereka dalam mengelola emosi.

Dari fenomena lapangan, observasi serta dukungan dari teori-teori sebelumnya, terlihat bahwa FOMO banyak dialami oleh generasi milenial, siswa dan juga mahasiswa yang cenderung terus terhubung dengan media sosial dan mengikuti tren agar tidak merasa tertinggal. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya memfokuskan pada mahasiswa S1 atau generasi milenial secara umum, seperti penelitian Miftah yang menunjukkan bahwa FOMO banyak terjadi pada mahasiswa S1 calon guru PAI yang aktif menggunakan media sosial. Dilihat dari aktivitas, minat, dan seringnya mereka bermain *gadget* yang terhubung dengan media sosial. Begitupula penelitian oleh Aisafitri dan Kiayati yang mengungkapkan bahwa generasi milenial cenderung menghabiskan waktunya dengan handphone dan memiliki ketergantungan tinggi dan selalu mengakses media sosial. Penelitian Charini dan Supriyadi menunjukkan bahwa FOMO dan ketergantungan smartphone (*nomophobia*) dapat memicu kecemasan sosial yang signifikan. Rahmania dkk, juga menyoroti bahwa kecemasan dan kelelahan digital menjadi efek lanjutan dari keterhubungan sosial yang tidak sehat.

Berdasarkan dari penelitian-penelitian sebelumnya kebanyakan meneliti para gen Z, kaum millennial, dan mahasiswa umum yang hanya mengemban beban kuliah saja, belum ada penelitian yang mengkaji secara khusus tentang bagaimana

fenomena FOMO pada subjek mahasiswa magister PAI yang juga menjalani peran ganda yaitu sebagai mahasiswa dan pendidik. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan pemahaman baru tentang bagaimana dampak dari fenomena tersebut menjadi tantangan psikologis yang dapat mempengaruhi kesiapan dan keseimbangan emosional, konsentrasi akademik, kualitas pengajaran dan profesionalisme calon pendidik Islam, serta dapat dijadikan dasar pengembangan kebijakan atau program pembinaan mahasiswa agar lebih adaptif terhadap tantangan era digital. Penggunaan media sosial yang intens dan tekanan peran ganda pada mahasiswa magister PAI sangat mungkin memicu munculnya FOMO. Peneliti mengambil subjek penelitian pada mahasiswa magister PAI yang memiliki peran ganda yaitu sebagai mahasiswa juga pendidik. Melalui penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman individu mahasiswa dalam mengelola perasaan *fear of missing out*, serta dampaknya ketika mereka menghadapi tantangan sebagai mahasiswa dan juga pendidik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang dinamika psikologis dan sosial yang dialami oleh mahasiswa serta implikasinya terhadap peran mahasiswa sebagai pendidik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah yang relevan dengan penyelidikan ini yaitu:

1. Apa faktor penyebab terjadinya fenomena *Fear of Missing Out* pada mahasiswa magister PAI UIN Sunan Kalijaga yang sudah mengajar?

2. Bagaimana dampak *Fear of Missing Out* pada mahasiswa magister PAI UIN Sunan Kalijaga yang sudah mengajar?
3. Apa saja strategi yang digunakan oleh mahasiswa magister PAI UIN Sunan Kalijaga dalam menghadapi *Fear of Missing Out*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka tujuan dari pembahasan penelitian ini adalah:

1. Untuk dapat menganalisis dan mendeskripsikan penyebab fenomena *Fear of Missing Out* pada mahasiswa magister PAI UIN Sunan Kalijaga yang sudah mengajar.
2. Untuk dapat menganalisis dan mendeskripsikan dampak fenomena *Fear of Missing Out* pada mahasiswa magister PAI UIN Sunan Kalijaga yang sudah mengajar.
3. Untuk menganalisis dan mendeskripsikan strategi yang digunakan oleh mahasiswa magister PAI UIN Sunan Kalijaga dalam menghadapi *Fear of Missing Out*.

D. Manfaat Penelitian

Secara umum, penelitian ini diyakini akan memberikan dampak positif di semua bidang, khususnya dalam pendidikan, yaitu:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sudut pandang yang bagus, dan dapat memberikan kontribusi ilmiah secara teoritis bagi pengembangan kajian dalam Pendidikan Agama Islam, khususnya terkait fenomena *Fear of*

Missing Out (FOMO) pada mahasiswa magister PAI UIN Sunan Kalijaga yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pendidik. Penulis juga berharap penelitian ini termasuk dalam sumbangsih keilmuan yang positif yang dapat dijadikan sebagai sumber rujukan literasi dalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana fenomena FOMO pada mahasiswa yang menjalani peran ganda, khususnya mahasiswa magister PAI. Dan juga diharapkan mampu menguasai keterampilan penelitian, termasuk pengumpulan data, analisis dan interpretasi hasil yang dapat diterapkan dalam penelitian mendatang.

b. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta mampu memberikan kesadaran diri pada mahasiswa akan dampak FOMO pada diri mereka, memberikan pemahaman mendalam mengenai faktor penyebab, dampak dan juga strategi dalam pengelolaan FOMO, terkhusus pada mahasiswa magister PAI UIN Sunan Kalijaga. Dan hasil penelitian diharapkan mampu memberikan strategi penanganan membantu mahasiswa dalam mengembangkan strategi untuk mengatasi FOMO, menjadi panduan dalam menerapkan strategi kognitif, behavioral dan spiritual, menjaga keseimbangan emosional di tengah-tengah tuntutan peran ganda yang di

hadapi sehingga mereka dapat memanfaatkan media sosial secara lebih bijak dan produktif.

c. Bagi peneliti yang akan datang

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi landasan bagi peneliti yang akan datang untuk dijadikan sebagai referensi penelitian yang berkaitan dengan judul penelitian, serta dapat menjadi kontribusi terhadap pengembangan teori tentang FOMO dalam konteks pendidikan agama Islam.

d. Bagi prodi Pendidikan Agama Islam

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan penambah wawasan bagi prodi PAI dalam memahami tantangan psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa PAI, sehingga memungkinkan pengembangan program-program pelayanan akademik yang lebih holistik dan berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa. Selain itu juga dengan adanya penelitian ini dapat memperhatikan isu-isu psikologis seperti FOMO dengan memperkuat komunitas akademik dengan mendorong dialog dan kerjasama antara dosen, mahasiswa dan staf administrasi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan akademik mahasiswa khususnya mahasiswa PAI.

e. Bagi UIN Sunan Kalijaga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi berupa pemikiran dalam bentuk karya ilmiah bagi lembaga pendidikan UIN Sunan Kalijaga,

membantu mahasiswa lain untuk memperluas pengetahuan, wawasan, serta menjadi pedoman bagi pengembangan karya tulis.

E. Kajian Penelitian yang Relevan

Kajian tentang *fear of missing out* bukanlah suatu yang baru. Hal ini bisa dilihat dari uraian-uraian penulis sebelumnya yang dilakukan oleh beberapa kalangan akademisi, baik itu peneliti luar ataupun lokal. Hanya saja, penelitian yang secara spesifik mengkaji fenomena *fear of missing out* pada mahasiswa magister PAI yang menjalani peran ganda menjadi perhatian untuk peneliti.

Penelitian-penelitian sebelumnya ada sebagian yang mengangkat tema FOMO pada siswa, mahasiswa, remaja, dan pengguna sosial media lainnya.

1. Hasil penelitian Lira Aisafitri dan Kiayati Yusriyah menunjukkan bahwa generasi millenial banyak menghabiskan waktu dengan handphone dan selalu mengakses media sosial, itu merupakan ciri khas gaya hidup Milenial yang mengalami FOMO (*Fear of Missing Out*) pada tingkat sedang. Mereka merasa perlu untuk terus terkoneksi dengan dunia luar melalui media sosial agar tidak ketinggalan informasi atau pengalaman apa pun yang sedang terjadi. Mereka merasa cemas atau khawatir jika tidak memeriksa media sosial mereka secara teratur. Selain itu, mereka juga cenderung untuk terlibat dalam banyak aktivitas sosial atau acara untuk menghindari perasaan ketinggalan. Hal ini dapat mengakibatkan kekurangan waktu untuk bersantai atau refleksi pribadi karena mereka selalu sibuk dengan kegiatan sosial atau terpaku pada layar handphone mereka. Selain itu juga gaya hidup sering dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan perubahan zaman. Terutama bagi remaja, khususnya Milenial, gaya hidup

sering kali dimanfaatkan untuk mengikuti tren. Mereka suka mengamati tren yang sesuai dengan minat mereka dan menggunakan media sosial untuk tetap terhubung dengan informasi terkini, karena mereka ingin tahu tentang hal-hal yang menarik bagi mereka.⁶

2. Penelitian Selvi Zola Fenia dan Krisnova Nastasia menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara kesetaraan dan FOMO dengan menilai koefisien korelasi yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja yang merasa cenderung memiliki kekhawatiran akan ketinggalan informasi atau pengalaman yang dipublikasikan oleh teman-teman mereka di media sosial.
3. Hasil penelitian Miftahul Jannah menunjukkan bahwa ada beberapa faktor terjadinya fenomena *fear of missing out* yaitu: yang pertama yaitu media sosial menyediakan berbagai fasilitas untuk memenuhi kebutuhan. Kedua yaitu *gadget* memberikan waktu luang untuk dijadikan alat menghilangkan rasa bosan atau mendapatkan kesenangan yang instan. Ketiga terdapat kebutuhan mencari informasi agar tidak ketinggalan informasi yang terkini. Keempat adanya keinginan untuk mengikuti hal-hal yang sedang *trending* atau berita viral. Kelima, mahasiswa PAI merasa perlu untuk mengekspresikan diri. Selain itu juga, FOMO juga berdampak pada kompetensi pedagogik, dimana mahasiswa akan menjadi termotivasi untuk meng-*upgrade* diri yang berdampak negatif ketika dimanfaatkan hanya fokus pada memperbaharui atau *up date* mengenai aktivitas sehari-hari untuk mengekspresikan diri. Selain itu FOMO

⁶ Lisa Septiani Putri, Dadang Hikmah Purnama, dan Abdullah Idi, "Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap *Fear of Missing Out* di Kota Palembang," *Jurnal Masyarakat & Budaya*, Vol. 21, Nomor 2, 2019, hlm. 129.

juga berdampak pada kompetensi kepribadian, mahasiswa akan takut pada penilaian orang lain, sehingga kurangnya rasa kepercayaan diri pada mahasiswa.⁷

4. Penelitian Nabila Alifiana Syahidah dkk menunjukkan bahwa FOMO tidak akan berpengaruh kepada orang yang memiliki kepribadian yang kuat, percaya diri serta memiliki tujuan hidup yang jelas seperti mahasiswa UNNES miliki. Sebab faktor tersebut dapat mengurangi pengaruh FOMO terhadap diri sendiri dan fokus pada tujuan utama. Selain itu sebagian mahasiswa ada juga yang merasa bahwa FOMO juga dapat mempengaruhi kualitas tidur dan waktu istirahat mereka, namun sebagian lainnya tidak merasa begitu berpengaruh.⁸

Dalam penelitian Nabila Alifiana Syahidah, dkk mengaitkan antara FOMO dengan *hustle cultre*.

5. Hasil penelitian Nurmita Tola menunjukkan bahwa FOMO berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar, yang dapat mempengaruhi bagaimana siswa mengelola emosi mereka dalam konteks akademik dan sosial, serta berkontribusi pada pengembangan kecerdasan emosional mereka.⁹
6. Penelitian Sari Julika dan Diana Setiyawati menemukan bahwa kecerdasan emosional dapat berfungsi sebagai prediktor kesejahteraan subyektif mahasiswa, yang berarti bahwa siswa dengan kecerdasan emosional tinggi

⁷ Miftahul Jannah, "Fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FOMO pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)," 2023.

⁸ Nabila Alifiana Syahidah et al., "Fenomena FOMO yang Bisa Berujung *Hustle Culture* di Kalangan Mahasiswa UNNES," *Jurnal Mediasi*, Vol. 3, Nomor 1, 2024, hlm. 66–78.

⁹ Nurmita Tola, "Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan PAI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alaudin Makassar," 2023.

cenderung lebih mampu mengelola stres akademik dan juga mengurangi perasaan kesepian.¹⁰

Dalam penelitian Sari Julika dan Diana Setiyawati sama-sama meneliti mahasiswa. Namun perbedaannya pada jenis penelitian dan pendekatan yang digunakan. Penelitian Sari dan Diana menggunakan kuantitatif sedangkan peneliti gunakan adalah kualitatif deskriptif. Penelitian oleh Sari dan Diana bertujuan untuk mengetahui apakah stres akademik dan kecerdasan emosional secara bersama-sama mampu memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa.

7. Hasil penelitian dari Nidhi dkk, menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam menurunkan tingkat kecanduan smartphone dan *fear of missing out* pada mahasiswa. Studi ini menunjukkan korelasi negatif yang kuat antara seluruh dimensi EI termasuk *intrapersonal awarness*, dan *interpersonal management* dengan FOMO dan *smartphone addiction*. Hasil ini menegaskan bahwa kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi tidak hanya bermanfaat dalam interaksi sosial, tetapi juga dalam mengontrol penggunaan teknologi yang berlebihan.¹¹
8. Penelitian oleh Asli Kartol dan Selim Gundogan menemukan bahwa FOMO merupakan faktor pemicu yang signifikan terhadap peningkatan gejala depresi dan penurunan kecerdasan emosional. Sebaliknya, kecerdasan emosional

¹⁰ Sari Julika dan Diana Setiyawati, "Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol. 5, Nomor 1, 2019, hlm. 50–59.

¹¹ Nidhi et al., "The Relationship between Emotional Intelligence , Smartphone Addiction , and Fear of Missing Out among Students The Relationship between Emotional Intelligence , Smartphone Addiction , and Fear of Missing Out among Students," *Inspa Journal of Applied and School Psychology*, Vol. 5. July 2024.

terbukti menjadi faktor pemicu negatif yang signifikan terhadap depresi. Salah satu temuan utama penelitian ini adalah bahwa kecerdasan emosional memiliki peran mediasi parsial antara FOMO dan depresi. Artinya semakin tinggi tingkat FOMO seseorang, maka akan semakin rendah kecerdasan emosionalnya, yang pada akhirnya akan meningkatkan resiko depresi.¹²

9. Hasil penelitian oleh Charini dan Supriyadi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FOMO dan gejala kecemasan sosial ($p = 0,000$), serta antara nomophobia dan kecemasan sosial ($p = 0,001$). Mayoritas responden mengalami FOMO dalam kategori sedang (63,6%) dan kecemasan sosial dalam kategori berat (58,6%). Penelitian ini menekankan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, ditambah perasaan tidak ingin tertinggal dari informasi atau aktivitas orang lain (FOMO), serta ketergantungan terhadap smartphone (nomophobia), dapat meningkatkan kecemasan sosial dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental.¹³
10. Penelitian oleh Saputri, dkk menemukan bahwa FOMO memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap intensitas berinvestasi, karena individu cenderung mengikuti tren dan keputusan kelompok. Penelitian ini menunjukkan bahwa literasi keuangan dapat memoderasi pengaruh FOMO, dimana seseorang yang memiliki literasi keuangan yang tinggi memiliki kecenderungan lebih rasional dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial atau tren pada saat

¹² Asli Kartol dan Selim Gundogan, "The Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship Between the Fear of Missing Out in Social Environments (FOMO) and Depression," *European Journal of Education Studies*, Vol. 6, Nomor 11, 2020, hlm. 1–16.

¹³ Noer Islamyah Charini dan Supriyadi, "Relationship FOMO and Nomophobia with Social Anxiety Symptoms in the Use of Social Media at UMP," *UMP Press Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, Vol. 5, 2024, hlm. 87-92

itu. Dalam kerangka teori, pendekatan *theory of planned behavior* menjadi analisis dasar perilaku seseorang dalam mengambil keputusan keuangan.¹⁴

11. Penelitian oleh Arsyah dkk, bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap *fear of missing out* pada penggunaan aplikasi tiktok di Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesetaraan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap FOMO. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa 84,6% responden mengakses Tiktok saat merasa kesepian, dan 59,6% mengaku selalu ingin mengetahui tren terbaru sebagai bentuk upaya mengatasi rasa keterasingan sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa kesetaraan dapat menjadi faktor pemicu utama munculnya FOMO, dimana seseorang yang merasa tidak memiliki sosial yang kuat, cenderung mencari pembaruan melalui aktivitas online, terutama media sosial seperti Tiktok.¹⁵
12. Hasil penelitian oleh Purnamayani dkk, menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan keterampilan kepemimpinan. Nilai korelasi pearson sebesar 0,666 dan koefisien determinasi sebesar 44,3% menunjukkan bahwa peningkatan kecerdasan emosional berhubungan langsung dengan peningkatan kemampuan kepemimpinan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecerdasan emosional dan keterampilan kepemimpinan yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan siswa

¹⁴ Nyimas Dewi Murnila Saputri, Agung Putra Raneo, dan Fida Muthia, "The FOMO Phenomenon: Impact on Investment Intentions in Millennial Generation with Financial Literacy as Moderation," *Owner*, Vol. 7, Nomor 3, 2023, hlm. 2590–2597.

¹⁵ Meydyna Arsyah, Icha Herawati, dan Leni Armayati, "The Impact of Loneliness on Fear of Missing Out (FOMO) Among Tiktok Application Users in Pekanbaru," *ICOMMEDIG*, Vol. 1, Nomor 1, 2024, hlm. 342–352.

perempuan yang lebih empatik, terorganisir, dan hati-hati dalam pengambilan keputusan. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting dalam mengembangkan kemampuan interpersonal dan sosial seseorang, termasuk dalam konteks kepemimpinan.¹⁶

13. Hasil penelitian oleh Della Agustin dan Wulida Nurfadillah menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial, khususnya Tiktok yang tidak diimbangi dengan literasi emosional yang memadai, dapat memicu munculnya FOMO. FOMO yang dialami remaja dan dewasa muda dipengaruhi oleh perasaan kesepian, ketergantungan digital, tekanan sosial, dan rasa ingin selalu terlibat dalam tren berani yang sedang viral. Di media sosial seperti Tiktok, fenomena ini mendorong pengguna untuk terus-menerus menyatukan aktivitas online dan mengikuti tren meskipun secara psikologis mereka sedang dalam kondisi tertekan, cemas, atau kesepian. Penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO berhubungan erat dengan regulasi emosi, dan dalam kondisi psikososial tertentu dapat berakhir pada perilaku deskruktif seperti menyakiti diri sendiri. Penelitian ini menyoroti pentingnya edukasi digital dan regulasi konten di media sosial untuk mencegah penularan negatif yang tidak dibatasi oleh usia pengguna.¹⁷

14. Penelitian oleh Farra Annisa Rahmania dkk, menunjukkan bahwa memediasi FOMO secara parsial hubungan antara kecemasan dan kelelahan media sosial.

¹⁶ Aulia Deviana Purnamayani, Ignatius I Wayan Suwatra, dan I Made Citra Wibawa, "Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Leadership Skill Ditinjau dari Perbedaan Gender Siswa Kelas V," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, Vol. 3, Nomor 2, 2020, hlm. 269–281.

¹⁷ Della Agustin dan Wulida Nurfadillah, "Fear of Missing Out (FOMO) pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self Injury/Self Harm: Kajian Sistematis," *Jurnal Psikologi*, Vol. 1, Nomor 4, 2024, hlm. 1–14.

Maksudnya, seseorang yang mengalami kecemasan cenderung merasakan FOMO yang tinggi, yang kemudian meningkatkan resiko mengalami kelelahan akibat konsumsi media sosial secara berlebihan. Fenomena ini diperkuat oleh dorongan untuk terus mengikuti informasi terkini, rasa takut tertinggal, serta ketidakmampuan untuk mengelola stimulus digital secara sehat. Penelitian ini menekankan bahwa FOMO muncul sebagai bentuk maladaptif dari kecemasan yang tidak terkelola, dan memiliki efek psikologis negatif seperti kelelahan kognitif dan emosional.¹⁸

15. Hasil penelitian oleh Arfan Maulana Hafizh dkk, menunjukkan bahwa FOMO dapat memicu kecemasan, stres, depresi, insomnia, dan kelelahan mental akibat dari tekanan yang ingin selalu terhubung dengan mengikuti tren sosial. FOMO juga diperparah oleh kecenderungan sering membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang tampak ideal di media sosial. Sebaliknya, Jomo justru memberikan dampak positif seperti meningkatkan kebahagiaan, rasa syukur, ketenangan mental, dan juga kualitas hubungan sosial di dunia nyata. Seseorang dengan kesadaran penuh (*mindfulness*) dan menerima diri cenderung merasakan manfaat Jomo karena lebih fokus pada kehidupan nyata dan tidak bergantung pada validasi sosial digital. Penelitian ini merekomendasikan strategi untuk mengurangi FOMO, seperti membatasi waktu penggunaan media

¹⁸ Farra Anisa Rahmania et al., "Fear of Missing Out (FOMO) as a Mediator of Anxiety on Social Media Fatigue in Early Adulthood," *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 10, Nomor 1, 2023, hlm. 85–92.

sosial, memilih konten positif, dan meningkatkan kesadaran diri agar keseimbangan antara dunia digital dan kenyataan dapat terjaga.¹⁹

F. Landasan Teori

1. *Fear of Missing Out* (FOMO)

a. Pengertian *Fear of Missing Out* (FOMO)

Berdasarkan dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Musyama, DeHaan, dan Gladwell pada tahun 2013, media sosial semakin banyak digunakan oleh penggunanya untuk menggali lebih dalam informasi secara langsung mengenai berbagai aktivitas, acara, dan percakapan yang terjadi di berbagai jaringan sosial. Seiring dengan perkembangan klasifikasi gangguan akibat penggunaan internet, muncullah fenomena baru yang dikenal sebagai *fear of missing out* (FOMO).²⁰

Fear of missing out atau yang sering dikenal dengan istilah FOMO mulai dikenal banyak orang ketika Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell mempublikasikan penelitian ilmiah terkait FOMO pada tahun 2013.²¹ Menurut Przybylski et al yang dikutip dari salah satu jurnal yang ditulis oleh Judithya Anggita Savitri menjelaskan bahwa *fear of missing out* diartikan sebagai ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial sehingga mendorong

¹⁹ Arfan Maulana Hafizh et al., "FOMO Vs Jomo : Understanding the Psychology Behind Social Media Consumption Behavior and Its Impact on Mental Well-Being With a Communication Psychology Approach," *World Journal of Islamic Learning and Teaching*, Vol. 1, Nomor 2, 2024, hlm. 10–18.

²⁰ Andrew K. Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior*, 2013.

²¹ Charmela E. S. Kolinug dan Berta E. A. Prasetya, "Hubungan antara Harga Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Manado," *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, Nomor 3, 2021, hlm. 176.

orang tersebut untuk selalu terhubung secara terus menerus dengan orang lain dan mengikuti berita terbaru tentang segala sesuatu yang dilakukan orang lain.²²

FOMO merupakan salah satu bentuk dari kecemasan yang ditandai dengan adanya keinginan untuk selalu mengetahui apa yang orang lain lakukan, terutama melalui media sosial dengan tiga indikator FOMO yaitu ketakutan, kekhawatiran, dan juga kecemasan.²³ FOMO merupakan sebuah *syndrome* yang bisa menjangkiti setiap orang tanpa memandang usia. Dalam kamus *Oxford* yang dijelaskan kembali oleh McGinnis, FOMO termasuk dalam kata benda yang memiliki makna perasaan cemas, dimana kehadirannya tidak diinginkan oleh orang yang mengalaminya, namun cemas itu timbul karena adanya sebuah persepsi terhadap pengalaman orang lain yang dianggapnya lebih memuaskan dari pada pengalamannya sendiri dan hal ini lebih banyak dipicu oleh media sosial. FOMO juga dapat diartikan sebagai tekanan sosial yang hadir dari perasaan takut akan tertinggal suatu momen ataupun peristiwa yang lebih menarik dan berkesan dari yang dialaminya sendiri.²⁴

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa FOMO (*fear of missing out*) merupakan suatu bentuk kecemasan yang timbul akibat ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial, sehingga mendorongnya untuk terus terhubung dengan orang lain dan mengikuti perkembangan terbaru, terutama melalui media sosial. FOMO terjadi ketika kebutuhan psikologis

²² Judithya Anggita Savitri dan Jurusan Psikologi, "Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood," *Acta Psychologia*, Vol. 1, Nomor 1, 2019, hlm. 88.

²³ Putri, Purnama, dan Idi, *Gaya Hidup Mahasiswa...*, hlm. 130.

²⁴ J dan McGinnis, *Fear of Missing Out...*, hlm. 18.

seseorang terhadap keterhubungan sosial (relatedness) tidak terpenuhi, yang dapat meningkatkan rasa kesepian dan kecemasan. Fenomena ini ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan cemas karena adanya persepsi bahwa pengalaman orang lain lebih memuaskan dibandingkan dengan pengalaman dirinya sendiri. FOMO juga dapat dipandang sebagai tekanan sosial akibat ketakutan tertinggal dari suatu momen atau peristiwa yang dianggap lebih menarik.

b. Asal Mula *Fear of Missing Out* (FOMO)

Fear of Missing Out (FOMO) muncul pertama kali dalam sebuah artikel di majalah Harvard Business School Bulletin pada tahun 2004. Namun, istilah ini memang terus muncul dalam literatur dan media sejak saat itu, terutama dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial dan perasaan ketinggalan atau kehilangan momen yang penting. FOMO sebenarnya merupakan fenomena yang sudah lama terjadi dan terpicu sejak adanya Word of Mouth. Pada awal FOMO mulai muncul pada kehidupan masyarakat di awal tahun 2000an, teknologi masih belum secanggih pada hari ini sehingga perkembangan fenomena. FOMO masih sangat rendah sampai akhirnya teknologi memberikan jalan untuk setiap orang mengirim pesan singkat secara massal (SMS) sehingga kejadian ini membukakan jalan untuk berkembang fenomena FOMO dengan sangat cepat.²⁵

²⁵ Tamri Tamri, R. Erwandi, dan J. Slamet, "Implikasi Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing (Studi Kasus Anak Remaja)," *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 6.2 (2023), 343–49 (hal. 344) <<https://doi.org/10.31539/kaganga.v6i2.7344>>.

Istilah FOMO pertama kali diperkenalkan oleh seorang penulis asal Amerika Serikat, Patrick J. McGinnis dalam esainya yang diterbitkan pada tahun 2004 di majalah Harvard Business School bernama "The Harbus". Fenomena ini pertama kali diidentifikasi oleh ahli strategi pemasaran Dr. Dan Herman pada 1996. Fenomena FOMO terus berkembang seiring dengan kemajuan teknologi dan penggunaan media sosial yang semakin meluas. Media sosial menjadi salah satu penyebab utama pertumbuhan FOMO karena memberikan akses yang lebih luas dan cepat terhadap informasi tentang kehidupan orang lain.²⁶

Dampak dari penggunaan media sosial berbasis internet seperti Instagram, Facebook, Tiktok dan sejenisnya dalam pergaulan sehari-hari menyebabkan kalangan muda lebih sering dan mudah untuk terpapar program-program promosi dan kegiatan. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa semakin sering individu menggunakan media sosial berbasis internet, maka semakin sering cepat pula *fear of missing out* terbentuk.²⁷

Orang dapat dengan mudah melihat aktivitas, prestasi, dan momen-momen spesial yang dibagikan oleh orang lain, yang pada gilirannya dapat memicu perasaan tidak puas atau cemas pada individu yang mengalami FOMO. Dampak dari FOMO bisa merugikan kesejahteraan mental seseorang. Mereka cenderung terjebak dalam siklus terus-menerus membandingkan hidup mereka dengan orang lain, yang menimbulkan rasa tidak puas dan kurang percaya diri. Selain

²⁶ Syahidah et al, Fenomena FOMO..., hal. 69.

²⁷ Nurul Syafaah dan Ignatius Hari Santoso, "Fear of Missing Out dan Korean Wave : Implikasinya pada Keputusan Pembelian Kosmetik asal Korea," *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia*, Vol. 5, Nomor 3, 2022, hlm. 47.

itu, tekanan untuk terus terlibat dalam segala hal demi menghindari rasa takut ketinggalan dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan bahkan isolasi sosial.²⁸

c. Faktor-Faktor Penyebab FOMO

Ada beberapa faktor penyebab terjadinya *fear of missing out* yaitu antara lain:

- 1) Takut ketinggalan dengan orang-orang, terutama seusianya. Punya rasa takut tertinggal jauh dari orang-orang yang lebih dahulu berhasil darinya. Selain itu juga takut ketinggalan kabar *up to date*, ketinggalan informasi seputar teman-temannya, hingga ketinggalan yang digambarkan secara material.
- 2) Penyebab FOMO seringkali dialami dari media sosial. Biasanya yang terlihat di media sosial seolah-olah menggambarkan semua kesenangan yang dimiliki oleh orang lain.²⁹ Sering merasa tertinggal setiap melihat orang-orang keren dengan pencapaiannya, prestasi, bakat, sehingga timbul rasa ingin mencapai hal yang sama.³⁰

d. Dampak *Fear of Missing Out* (FOMO)

Dampak negatif dari *fear of missing out* utamanya adalah ketidakpercayaan pada diri sendiri atau sering disebut dengan *insecurity*. Dimana perasaan ini diartikan sebagai perasaan ragu, cemas atau kurang percaya diri, sehingga dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan. Orang yang mengalami akan cenderung memiliki pikiran yang negatif pada dirinya sendiri.

²⁸ Syahidah et al, Fenomena FOMO..., hlm. 70.

²⁹ Jennyfer, *Sebenarnya Hidupku Tidak Semulus Itu* (Jakarta: ANDAM, 2022), hlm. 67.

³⁰ Fenti Febrianti, *Bisa Kok Hidup Damai Tanpa Overthinking: Hidup Damai Tanpa Pikiran-Pikiran Ribut Yang Membuat Takut* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023), hlm. 119.

Senantiasa merasa tidak aman dari bermacam sumber seperti, masalah keuangan, gaya hidup, hubungan, dan lain sebagainya. Memiliki rasa iri ketika melihat kehidupan orang yang terlihat begitu sempurna di media sosial sehingga merasa hidup yang dimiliki tidak begitu berarti sehingga muncullah *insecurity* tersebut.³¹

Selain itu juga dapat mengganggu produktivitas. FOMO terkadang membuat kita tidak terlalu produktif dalam bekerja dan belajar. Sehingga akan sulit fokus dan terus menerus mengecek notifikasi dan perkembangan media sosial di ponsel karena takut tertinggal informasi dan tren terkini.

Selanjutnya, FOMO juga dapat membuat diri bertindak impulsif atau membuat seseorang takut kehilangan momen meskipun hal-hal tersebut tidak terlalu dibutuhkan. Seperti membeli barang-barang yang sedang tren dan viral, padahal tidak terlalu dibutuhkan, tetapi hanya untuk kepuasan diri saja.³²

G. Sistematika Pembahasan

Bab pertama berisi pembahasan tentang pendahuluan yang memberikan penjelasan umum tentang latar belakang masalah, rumusan masalah yang diteliti, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, serta sistematika pembahasan.

Bab kedua berisi pembahasan tentang metode penelitian yaitu jenis penelitian, pendekatan penelitian, latar penelitian/setting penelitian, data dan

³¹ Futwi Larasati, *Terapi Trauma: Sebuah Buku untuk Membantumu Menemukan Ketenangan dan Mencapai Keseimbangan Hidup* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023), hlm. 121.

³² Larasati, *Terapi Trauma...*, hlm. 122.

sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, uji keabsahan data dan teknik analisis data.

Bab ketiga berisi pembahasan tentang hasil penelitian dan pembahasan, yaitu deskripsi hasil penelitian, pembahasan dan temuan, serta keterbatasan penelitian. Dan pada bab ini dapat dikembangkan menjadi beberapa bab sesuai dengan kedalaman dan keluasan masalah yang diteliti.

Bab keempat merupakan penutup yang berisi tentang kesimpulan, implikasi dan saran.

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, *focus group discussion* (FGD), dan dokumentasi terhadap mahasiswa magister PAI UIN Sunan Kalijaga yang menjalani peran ganda sebagai pendidik dan mahasiswa, maka dapat disimpulkan beberapa hal bahwa, faktor penyebab terjadinya *fear of missing out* (FOMO) yang dialami oleh mahasiswa magister PAI dalam menjalani peran ganda disebabkan oleh beberapa faktor yaitu intensitas tinggi dalam penggunaan media sosial, kurangnya kepuasan pribadi, beban peran ganda yaitu beban akademik dan beban pengajar, serta minimnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Mahasiswa merasa harus selalu terhubung secara digital untuk mengikuti tren dan pembaruan informasi, namun hal ini justru memicu perasaan gelisah, cemas, dan kesepian.

Dampak dari kondisi tersebut antara lain munculnya rasa takut tertinggal informasi atau peluang, kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara negatif, kesepian (*loneliness*), dan juga ketidakstabilan emosi. Ketidakseimbangan emosional ini dapat memengaruhi peran mahasiswa sebagai pendidik PAI, yang seharusnya mampu menjadi teladan dalam nilai-nilai spiritual, akhlak, dan komunikasi yang efektif.

Meskipun mengalami tekanan akibat FOMO, sebagian mahasiswa mampu mengembangkan strategi sesuai dengan nilai-nilai pendidikan Islam yang menunjukkan yang menjadi ciri khas tersendiri, membedakan mereka dengan

mahasiswa pada umumnya. Strategi yang digunakan yaitu, strategi kognitif, strategi behavioral seperti manajemen waktu yang lebih efektif, pembatasan media sosial, serta membangun kesadaran diri terhadap tanggung jawab sebagai pendidik PAI. Selanjutnya strategi spiritual yaitu dengan memperkuat spiritualitas melalui ibadah dan refleksi diri, belajar menerima keadaan (*qana'ah*), serta *tawakkal* dengan cara berserah diri sepenuhnya kepada Allah Swt. Hal ini menunjukkan bahwa peran pendidikan agama Islam dapat menjadi landasan penting dalam membentuk ketahanan emosional mahasiswa.

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa keberhasilan dalam menghadapi fenomena *fear of missing out* (FOMO) tidak hanya bergantung pada faktor internal individu, tetapi juga pada dukungan lingkungan sosial, spiritualitas, serta kesadaran peran sebagai guru PAI. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan pendampingan emosional dan pembinaan karakter dalam menghadapi tantangan era digital yang kompleks.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa fenomena FOMO memberikan dampak yang signifikan pada mahasiswa magister PAI UIN Sunan Kalijaga yang menjalani peran ganda sebagai pendidik dan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting sebagai berikut:

1. Implikasi terhadap mahasiswa magister PAI

Mahasiswa magister PAI yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pendidik memerlukan kesadaran yang tinggi bahwa media sosial

merupakan kebutuhan, namun jangan sampai terlena dan berlebihan. Ketidakseimbangan akibat FOMO dapat mengganggu efektivitas peran mereka sebagai pendidik yang semestinya menjadi teladan dalam aspek spiritual, sosial, dan emosional.

2. Implikasi terhadap Pendidikan Agama Islam

Dalam konteks Pendidikan Agama Islam, fenomena *fear of missing out* (FOMO) menunjukkan bahwa tantangan emosional mahasiswa tidak dapat dipisahkan dari proses pembentukan karakter dan kompetensi profesional. Kecerdasan emosional menjadi aspek penting dalam pendidikan PAI yang mengajarkan nilai-nilai empati, kasih sayang, kesabaran, dan pengendalian diri. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai tersebut dalam proses pendidikan harus diperkuat.

3. Implikasi terhadap lembaga dan kurikulum pendidikan tinggi

Temuan ini menegaskan bahwa pentingnya dukungan institusi pendidikan dalam memberikan bimbingan akademik dan non-akademik. Lembaga pendidikan tinggi, khususnya program studi magister PAI, perlu merancang program pembinaan emosional dan literasi digital yang responsif terhadap dinamika mahasiswa di era digital. Kurikulum juga perlu mengakomodasi penguatan keterampilan regulasi dan spiritualitas dalam kegiatan pembelajaran.

C. Saran

Setelah menganalisis tentang dampak *fear of missing out* pada mahasiswa magister PAI UIN Sunan Kalijaga yang menjalani peran ganda yaitu sebagai

mahasiswa dan pendidik, maka peneliti memberikan saran dan masukan sebagai pertimbangan dan memajukan pendidikan agar lebih baik yaitu:

1. Untuk Subjek Penelitian

Mahasiswa yang menjalankan peran ganda yaitu sebagai mahasiswa dan pendidik perlu meningkatkan kesadaran pada dampak dari fenomena FOMO. Mahasiswa disarankan agar lebih peka terhadap kondisi diri sendiri termasuk emosionalnya. Pengalaman FOMO yang muncul akibat tekanan akademik dan ekspektasi sosial dapat berdampak negatif pada kestabilan emosi. Oleh karena itu, mahasiswa perlu untuk membatasi penggunaan media sosial secara bijak, dan juga menghindari kebiasaan membandingkan diri dengan orang-orang. Selain itu juga perlu membangun kesadaran diri secara rutin yaitu dengan refleksi dan juga evaluasi pada diri sendiri. Dengan adanya peningkatan kesadaran ini, mahasiswa akan dapat lebih bijak dalam menggunakan ponsel atau *gadget* yang berlebihan. Selanjutnya mahasiswa juga perlu mengelola waktunya dengan baik agar mereka bisa menyeimbangkan tanggung jawab mereka sebagai guru dan mahasiswa. Dan juga perlu mendekatkan diri kepada Allah Swt seperti ibadah, sholat, berdoa, dzikir, dan baca Alquran, agar dapat membantu menenangkan jiwa dan raga serta memperkuat daya tahan emosional.

2. Untuk Program Studi PAI

Bagi program studi magister PAI perlu adanya peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai dampak yang diberikan oleh perkembangan teknologi. Hal ini bertujuan supaya mahasiswa magister PAI tidak terjebak pada

dampak negatif dari sosial media. Selain itu juga agar mereka mampu memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan kemampuan pada bidang pendidikan dan mengembangkan profesionalitas mereka. Selanjutnya penelitian ini menyarankan agar program studi magister PAI untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan dengan menyelenggarakan program pelatihan yang mendukung penguatan kecerdasan emosional, seperti seminar, pelatihan atau *workshop* tentang manajemen stres dan keseimbangan mental. Karena mahasiswa magister kebanyakan bukan hanya menjalankan peran sebagai mahasiswa saja, namun juga sebagai pendidik, atau pekerjaan lainnya. Maka dari itu beban yang mereka hadapi bukan hanya beban akademik melainkan beban profesionalisme mereka. Ditambah lagi kebanyakan mahasiswa adalah perantau yang jauh dari orang-orang tersayang mereka, yang biasanya memberikan dukungan dan pelukan hangat, tetapi mereka hanya sendiri dan mengalami kesepian diperantauan dengan beban yang mereka jalankan. Langkah ini penting sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan mental mahasiswa yang memikul beban sebagai pendidik.

3. Untuk penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan rujukan dalam memperluas cakupan kajian tentang FOMO, terutama pada mahasiswa yang berperan ganda. Penelitian lanjutan disarankan agar melibatkan subjek yang lebih beragam, dari program studi lain atau institusi pendidikan lain, supaya memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Selain itu juga, penggunaan metode campuran (*mixed method*) yaitu kualitatif dan kuantitatif juga dapat memperkuat temuan dan memberikan data yang lebih mendalam dan terukur. Penelitian dimasa mendatang juga bisa mengkaji dari pengaruh FOMO terhadap aspek lain seperti motivasi belajar, spiritualitas akademik, atau *burnout* dalam dunia pendidikan.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Della, dan Wulida Nurfadillah, "Fear of Missing Out (FoMO) pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self Injury/Self Harm: Kajian Sistematis," *Jurnal Psikologi*, 1.4 (2024), 1–14 <<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2558>>
- Aisafitri, Lira, dan Kiayati Yusrifah, "Sindrom Fear of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok," *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi*, 2.4 (2020), 12 <<https://doi.org/10.24014/jrmdk.v2i4.11177>>
- APJII, "Survei Internet APJII 2024. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. [survei.apjii.or.id](https://apjii.or.id)," 2024 <<https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>>
- Arsyah, Meydyna, Icha Herawati, dan Leni Armayati, "The Impact of Loneliness on Fear of Missing Out (FoMO) Among Tiktok Application Users in Pekanbaru," *ICOMMEDIG*, 1.1 (2024), 342–52
- Assingkiy, Muhammad Shaleh, *Pendekatan Dalam Pengkajian Islam (Cara Memahami Islam Dengan Benar, Ilmiah & Metodologis)* (Yogyakarta: K-Media, 2021)
- Cahyani, Reina Okta, dan Retno Pangestuti, "Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20.1 (2023), 568–78 <<https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i1.20567>>
- Charini, Noer Islamyah, dan Supriyadi, "Relationship FoMO and Nomophobia with Social Anxiety Symptoms in the Use of Social Media at UMP," *UMP Press Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 5.87–92 (2024) <<https://doi.org/10.30595/pshms.v5i.967>>
- Christina, Riska, Muhammad Salis Yuniardi, dan Adhyatman Prabowo, "Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial," *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4.2 (2019), 105–17 <<https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>>
- Cresswell. J W., *Penelitian Kualitatif & Desain Riset, Edisi Indonesia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015)
- Creswell, John W., *Penelitian Kualitatif & Desain Riset (Memilih Di Antara Lima Pendekatan)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015)
- , *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*, terj. Achmad Fawaid (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010)
- , *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017)
- Creswell, John W, *Research Design Pendekatan Kualitatif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013)
- Fabriar, Silvia Riskha, "Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental," *MUHARRIK: Jurnal Dakwah dan Sosial*, 3.02 (2020) <<https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>>
- Fenti Febrianti, *Bisa Kok Hidup Damai Tanpa Overthinking: Hidup Damai Tanpa Pikiran-Pikiran Ribut Yang Membuat Takut* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023)
- Fuadiyah, Jamilatul, Rahmat Alifin Valentino, dan Fransiska Timoria Samosir,

- “Dampak Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Pencarian Informasi Mahasiswa Dalam Prespektif Krikelas,” *JIPi (Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi)*, 8.2 (2023), 385–95 <<https://doi.org/10.30829/jipi.v8i2.16411>>
- Goleman, Daniel, *Kecerdasan Emosional* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007)
- Goode, William J., *A Theory of Role Strain* (English: Irvington Publishers, 1993)
- Hafizh, Arfan Maulana, Fajar Hidayat, Amril Suansyah, dan M Reza Saputra, “Fomo Vs Jomo : Understanding the Psychology Behind Social Media Consumption Behavior and Its Impact on Mental Well-Being With A Communication Psychology Approach,” *World Journal of Islamic Learning and Teaching*, 1.2 (2024), 10–18
- Herianda, Ismi Putri, Esti Wungu, dan Rintana Dewi, “Gambaran Kondisi Kesepian Mahasiswa yang Hanya Mengambil Mata Kuliah Skripsi Program Pendidikan S-1 Universitas Padjadjaran,” *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, 5.3 (2021), 203–12
- , “Gambaran Kondisi Kesepian Mahasiswa Yang Hanya Mengambil Mata Kuliah Skripsi Program Pendidikan S-1 Universitas Padjadjaran,” *Journal Psychology of Science and Profession*, 5.3 (2021), 203–12
- Idrus, H. Ahmad, “Ketentraman Jiwa Dalam Perspektif Al-Ghazali,” *Jurnal Substantia*, 12.1 (2011), 115–25
- Insan, Imammul, *Pengantar Psikologi Sosial* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2020)
- J, Patrick, dan McGinnis, *Fear Of Missing Out Tepat Mengambil Keputusan Di Dunia Yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020)
- Jannah, Miftahul, “Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta),” 2023
- Jennyfer, *Sebenarnya Hidupku Tidak Semulus Itu* (Jakarta: ANDAM, 2022)
- Jufri, Darmawati, dan Tobroni, “Kajian Materi Pendidikan Agama Islam dengan Pendekatan Psikologi,” *Moral : Jurnal kajian Pendidikan Islam*, 1.4 (2024)
- Julika, Sari, dan Diana Setiyawati, “Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa,” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5.1 (2019), 50–59 <<https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>>
- Kandau, Mulia Rahman, dan Munawaroh, “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Dan Differentiation Produk Terhadap Keputusan Pembelian Pada Erni Dimsum Di Medan Johor,” *Jurnal Inovasi Penelitian*, 40.2 (2023), 547–54
- Kartol, Asli, dan Selim Gundogan, “The Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship Between the Fear of Missing Out in Social Environments (FoMO) and Depression,” *European Journal of Education Studies*, 6.11 (2020), 1–16 <<https://doi.org/10.5281/zenodo.3613904>>
- Kolinug, Charmela E. S., dan Berta E. A. Prasetya, “Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMA Negeri 1 Manado,” *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2.3 (2021), 173–86
- Larasati, Futwi, *Terapi Trauma: Sebuah Buku untuk Membantumu Menemukan*

- Ketenangan dan Mencapai Keseimbangan Hidup* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023)
- Liedfray, Tongkotow, Fonny J Waani, dan Jouke J Lasut, “Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara,” *Jurnal Ilmiah Society*, 2.1 (2022), 2 <<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahsociety/article/download/38118/34843/81259>>
- Margaretha, Claudia, Yuspendi Yuspendi, dan Maria Yuni Megarini Cahyono, “Peran Religious Coping terhadap Emotional Well-Being pada Komunitas Dewasa Awal di Gereja ‘X’ Semarang,” *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 8.2 (2024), 255–65 <<https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i2.8802>>
- Marhani, Amir Masruhim, Warman, dan Hasbi Sjamir, *Model Manajemen Pembelajaran Rabbani: Integrasi Nilai-Nilai Islam dalam Peningkatan Karakter Mahasiswa* (Bandung: Indonesia Emas Group, 2025)
- Mayasari, dan Hayati, “Hubungan Loneliness Pada Karyawan Dengan Perilaku Konsumtif Belanja Online Di Perkantoran Jabodetabek,” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 12.1 (2024), 78–89
- Mu’asyara, Nesia, Abdul Malik Syari, Ahmad Syaputra, Ahmad Wafa Ahdillah, Donny Angga Kusuma, Muhamad Basar Riziq, et al., “Menuju Masa Depan yang Lebih Baik : Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual,” *Jurnal Pendidikan dan Kewarganegara Indonesia*, 1.4 (2024), 116–25
- Muliati, dan St. Aminah, *Filsafat Islam* (Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press, 2022)
- Mustakim, Sitti Nuralan, dan Riska Damayanti, “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPA di Kelas V SDN 84 Kota Tengah,” *Nusantara: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1.1 (2020) <<https://repository.ung.ac.id>>
- Nidhi, Pavana Sivakumar, Bindu Hegde, dan Anna Davis, “The Relationship between Emotional Intelligence , Smartphone Addiction , and Fear of Missing Out among Students The Relationship between Emotional Intelligence , Smartphone Addiction , and Fear of Missing Out among Students,” *INSPA JOURNAL OF APPLIED AND SCHOOL PSYCHOLOGY*, 5.July (2024)
- Panjaitan, Marcelline Eva, dan Diana Rahmasari, “Hubungan antara Social Comparison dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram,” *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.5 (2021), 1–14 <<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41318>>
- Pitaloka, Indriana, Tajuddin Nur, dan Hinggil Permana, “Analisis Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan Agama Islam Pada Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 2 Telukjambe Timur,” *Rabbani: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4.2 (2023)
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. Dehaan, dan Valerie Gladwell, “Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out,” *Computers in Human Behavior*, 2013
- Purnamayani, Aulia Deviana, Ignatius I Wayan Suwatra, dan I Made Citra Wibawa, “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Leadership Skill Ditinjau Dari

- Perbedaan Gender Siswa Kelas V,” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 3.2 (2020), 269–81 <<https://doi.org/10.23887/jippg.v3i2.28412>>
- Putri, Lisa Septiani, Dadang Hikmah Purnama, dan Abdullah Idi, “Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang,” *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21.2 (2019), 129–48 <<https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>>
- Rahmania, Farra Anisa, Jihan Salsabila Ramadhayanti, Tassya Aliyah Dwi Andini, dan Sumedi P. Nugraha, “Fear of Missing Out (FOMO) as a Mediator of Anxiety on Social Media Fatigue in Early Adulthood,” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10.1 (2023), 85–92 <<https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20956>>
- Salinding, Jessica Medly, dan Christiana Hari Soetjningsih, “Fear Of Missing Out pada Pengguna Media Sosial dan Kaitannya dengan Loneliness Di Masa Pandemi Covid-19,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10.4 (2022), 693 <<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9227>>
- Sapawardi, dan Akhmad Sahrandi, “Mengenal Konsep Daniel Goleman Dan Pemikirannya Dalam Kecerdasan Emosi,” *Al Musyrif Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1.1 (2021), 17–38
- Saputri, Nyimas Dewi Murnila, Agung Putra Raneo, dan Fida Muthia, “The FoMO Phenomenon: Impact on Investment Intentions in Millennial Generation with Financial Literacy as Moderation,” *Owner*, 7.3 (2023), 2590–97 <<https://doi.org/10.33395/owner.v7i3.1619>>
- Savitri, Judithya Anggita, dan Jurusan Psikologi, “Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood,” *Acta Psychologia*, 1.1 (2019), 87–96 <<http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>>
- Sulaiman, “Konsep Tawakal Menurut Imam Ghazali dalam Kitab Ihya Ulum Al-Din,” *Ameena Journal*, 1.1 (2023)
- Supratiknya, A., *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Dalam Psikologi* (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Anggota APPTI, 2015), iv
- Syafaah, Nurul, dan Ignatius Hari Santoso, “Fear of Missing Out dan Korean Wave: Implikasinya pada Keputusan Pembelian Kosmetik asal Korea,” *INOBIS: Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia*, 5.3 (2022), 405–14 <<https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v5i3.239>>
- Syah, Muhibbin, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1997)
- Syahidah, Nabila Alifiana, Dewi Pramesti Wulan Ndari, Salwa Khaerunnisa, Deviana Pratiwi, Hayyu Sheva Setiawati, Zahira Syifa Nazzala, et al., “Fenomena FOMO yang Bisa Berujung Hustle Culture di Kalangan Mahasiswa UNNES,” *Jurnal Mediasi*, 3.1 (2024), 66–78
- Tamri, Tamri, R. Erwandi, dan J. Slamet, “Implikasi Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing (Studi Kasus Anak Remaja),” *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 6.2 (2023), 343–49 <<https://doi.org/10.31539/kaganga.v6i2.7344>>
- Tola, Nurmita, “Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan PAI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alaudin

Makassar,” 2023 <<http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/25942>>
Virnanda, Rizky, “Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram di Samarinda,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8.4 (2020), 671–83
<<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5572>>

