

## HUBUNGAN PSIKOLOGI SPIRITUAL PENDIDIKAN TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

Tesha Dwi Aprilita<sup>1)</sup>, Pristian Hadi Putra<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Agama Islam Negeri Kerinci

<sup>1</sup>teshadwiaprilita@gmail.com

<sup>2</sup>fristianhp87@gmail.com

### ABSTRAK

*Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) didefinisikan sebagai bentuk kecemasan social yang muncul Ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman positif yang dialami orang lain, terutama melalui media social. Pada era digital dan modern seperti saat sekarang ini, fenomena "Fear of Missing Out" atau yang sering kita dengar dengan istilah FOMO telah menjadi hal yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari, apalagi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa seringkali berada dalam periode hidup yang penuh tekanan, terhadap kesehatan mental mereka. pengaruh Psikologi spiritual pendidikan terhadap FOMO pada mahasiswa menyoroti kompleksitas tantangan psikososial yang dihadapi mahasiswa dalam era digital dan media sosial saat ini. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan uji korelasi dan pendekatan statistic deskriptif. Dengan sampel 108 mahasiswa di Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri Kerinci. Artikel ini untuk mendalami hubungan Psikologi spiritual pendidikan terhadap perilaku FOMO pada mahasiswa, dengan tujuan mengidentifikasi potensi intervensi dan dukungan yang dapat membantu mahasiswa dalam penggunaan kata FOMO dan meningkatkan kesejahteraan mereka di lingkungan digital yang terus berubah.*

*Kata Kunci: Psikologi spiritual pendidikan, Fomo, Mahasiswa*

### ABSTRACT

*The Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon is defined as a form of social anxiety that arises when individuals feel left out of positive experiences enjoyed by others, especially through social media. In today's digital and modern era, the phenomenon of "Fear of Missing Out," or FOMO, has become commonplace in everyday life, especially among college students. Students often find themselves in a period of life filled with stress, particularly regarding their mental health. The influence of religious*

*psychology on FOMO among students underscores the complexity of the psychosocial challenges they face in today's digital and social media era. This study uses quantitative research methods, including correlation tests and descriptive statistics. The sample consists of 108 students at the Kerinci State Islamic University. This article explores the relationship between religious psychology and FOMO behavior among students, with the aim of identifying potential interventions and support that can help students in their use of FOMO and improve their well-being in an ever-changing digital environment.*

*Keywords: Psychology of Religion, Fomo, Student.*

## **PENDAHULUAN**

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) didefinisikan sebagai bentuk kecemasan social yang muncul Ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman positif yang dialami orang lain, terutama melalui media social (Fitri et al., 2024). Pada era digital dan modern seperti saat sekarang ini, fenomena "Fear of Missing Out" atau yang kita kenal dengan istilah FOMO telah menjadi hal yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari, apalagi di kalangan mahasiswa. FOMO merupakan rasa takut seseorang yang berpikir bahwa kita akan melewatkan suatu momen, pengalaman, atau informasi penting yang sedang booming di sekitar kita, sehingga seringkali memicu rasa cemas dan stress (Harsananda & Saitya, 2021). FOMO ini sering kali terjadi pada era media sosial, di mana mahasiswa sering merasa tertekan untuk terus terlibat dalam berbagai aktivitas sosial, mengikuti tren terkini, dan selalu terkoneksi dengan teman-teman mereka secara online atau dapat juga disimpulkan bahwa mereka tidak mau tertinggal dengan orang lain. Menurut Oktavianti & Loisa, (2017), penggunaan media sosial terus booming di kalangan mahasiswa, Mereka seringkali menghabiskan waktu berjam-jam setiap harinya untuk terus menggunakan dalam platform-platform media sosial seperti Facebook, Tiktok, Instagram, threads dan whatsapp. Mahasiswa seringkali berada dalam periode hidup yang penuh tekanan, terhadap kesehatan mental mereka (Sachiyati et al., 2023).

Mahasiswa merupakan kelompok paling rentan terhadap FOMO karena berada pada masa pencarian identitas diri sangat aktif dalam penggunaan media social (Raharjo & Soetjningsih, 2022). Media social tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai alat untuk membangun citra diri dan mendapatkan pengakuan social (Saputri, 2025). Ketika seseorang melihat unggahan teman



dianggap lebih menarik, ia akan cenderung membandingkan diri dan merasa tertinggal dari yang lainnya (Mauliddiyah, 2021). Hal ini dapat memunculkan tekanan social, penurunan kesejahteraan psikologis, serta munculnya kecemasan social. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, FOMO sering kali muncul karena tekanan social akademik dan digital (Mayasari & Nurrahmi, 2023). Keinginan untuk selalu terhubung dengan komunitas, kegiatan kampus, maupun tren social menyebabkan mahasiswa sulit mengatur waktu untuk konsentrasi belajar (Alawiyah & Alwi, 2022). Selain itu, FOMO tidak hanya menjadi masalah Psikologis, tetapi juga berdampak pada keseimbangan hidup mahasiswa.

Disisi lain, Psikologi spiritual pendidikan memiliki peran penting yang sangat signifikan dalam memahami dan mengatasi permasalahan FOMO pada mahasiswa. Psikologi spiritual pendidikan sangat membantu dalam memahami bagaimana bentuk identitas agama yang berperan dalam menyebabkan atau meredakan FOMO (Septia Wardani & Cahyani, 2023). Mahasiswa yang mempunyai keyakinan kuat akan agamanya lebih mampu mengatasi tekanan social (Harsananda & Saitya, 2021) untuk beradaptasi dalam aktivitas yang bertentangan dengan nilai-nilai agama mereka (Astuti et al., 2024). Identitas agama yang kuat juga dapat memberikan mahasiswa pegangan dan keyakinan untuk tidak terpengaruh dan terlalu terjerumus oleh tekanan teman-teman sebaya dan tekanan zaman saat sekarang ini yang lebih mengarah kearah era teknologi dan yang mendorong mereka untuk ikut serta dalam aktivitas yang bertentangan dengan keyakinan agama mereka (Azhima & Jannah, 2025). Psikologi spiritual pendidikan juga menawarkan berbagai penyelesaian masalah yang dapat membantu mahasiswa mengatasi stres yang muncul akibat FOMO (Harsananda & Saitya, 2021). Psikologi spiritual pendidikan juga membantu keterkaitan sosial seorang individu (Ayilzi Putri et al., 2025). contohnya mencakup dukungan sosial dari komunitas agama yang dapat membantu mahasiswa merasa lebih diterima dan terhubung untuk mengurangi rasa FOMO (Oktavia & Purwanti, 2022). Terlibat dalam komunitas agama dapat memberikan mahasiswa rasa aman dan dukungan sosial yang dapat membantu mereka mengatasi perasaan FOMO yang mungkin timbul akibat perasaan terasing dan tertinggal dari yang lain (Nazriani, 2023).

Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat FOMO yang tinggi dapat berdampak negative ada kesejahteraan mental individu termasuk stress, mental health dan perasaan tidak puas dengan kehidupan mereka sehingga tidak ingin tertinggal dari yang lainnya. Mereka mungkin merasa cemas, depresi atau

merasa rendah diri jika terus menerus tertinggal (Rosjayani et al., 2024). Hal ini dapat mengganggu konsentrasi belajar, tidur (Alawiyah & Alwi, 2022), dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Azhima & Jannah, 2025). Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil yang berbeda mengenai hubungan antara Psikologi spiritual pendidikan dan fenomena Fear Of Missing Out (FOMO). Menurut Triswati & Huda, (2025) menemukan bahwa tingkat religiulitas seseorang tidak selalu berpengaruh signifikan terhadap FOMO. Dalam penelitiannya pada mahasiswa umum, individu dengan tingkat keagamaan tinggi masih menunjukkan kecenderungan FOMO yang kuat, terutama karena faktor social dan kebutuhan eksistensi di media digital. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas belum tentu menjadi pelindung utama terhadap FOMO. Sementara Yuliandi, (2025) mengungkapkan bahwa spritualitas justru dapat meningkatkan FOMO, karena individu merasa terdorong untuk terus aktif dalam komunitas keagamaan. Hasil serupa juga ditemukan oleh Ratnasari, (2023) yang menyatakan bahwa religiusitas kadang dapat memunculkan ambivalensi terhadap perilaku social digital.

Berbeda dengan ketiga penelitian diatas, peneliti menemukan bahwa Psikologi spiritual pendidikan memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat FOMO pada mahasiswa diperguruan tinggi agama islam negeri kerinci. Mahasiswa dengan pemahaman agama dan kestabilan psikologis yang baik cenderung lebih mampu mengontrol dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain di media social (Rahmawati et al., 2025). Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa Psikologi spiritual pendidikan dapat menjadi faktor protektif terhadap FOMO (Ayu et al., 2025), terutama jika nilai keagamaan tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi juga dihayati dan diterapkan dalam kehidupan sehari – hari (Azhima & Jannah, 2025). dengan demikian, perbedaan hasil dengan penelitian terdahulu dapat dijelaskan melalui perbedaan konteks dan subjek peneltian. Mahasiswa di perguruan tinggi agama islam negeri kerinci memiliki lingkungan yang lebih menekankan nilai spiritual dan pengendalian diri, sehingga hubungan antara Psikologi spiritual pendidikan dan FOMO tampak lebih kuat dibandingkan dengan populasi umum.

Dengan adanya pemahaman ini menimbulkan pertanyaan Apakah terdapat hubungan antara Psikologi spiritual pendidikan dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa di perguruan tinggi agama islam negeri kerinci, dan seberapa besar Pengaruh Psikologi spiritual pendidikan terhadap tingkat FOMO mahasiswa di lingkungan Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri Kerinci. Dalam lingkungan



**HALAMAN INI DISENSOR**

UNTUK MELINDUNGI PRIVASI PENULIS

- Psychotherapy, 4(2), 460–465.
- Rahmawati, J. R., Puspita, D. A., Azis, M. Z., & Fadhil, A. (2025). Dampak Media Sosial terhadap Religiusitas Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 168–182.
- Ratnasari, D. (2023). Pengaruh Pengasuhan Berbasis Kekuatan, Komitmen Agama, Faktor Demografis yang Dimediasi oleh Afek Positif terhadap Kekuatan Karakter Siswa. *TAZKIYA (Jurnal of Psychology)*, 11(1).
- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 4284–4298.
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(4), 1–18.
- Salfina, L., & Fernando, R. (2023). *Jurnal Point Equilibrium Manajemen & Akuntansi*. 4(1), 90–104.
- Saputri, A. (2025). Media sosial sebagai sarana ekspresi diri dan performa diri digital. June.  
[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.researchgate.net/publication/392708668\\_MEDIA\\_SOSIAL\\_SEBAGAI\\_SARANA\\_EKSPRESI DIRI\\_DAN\\_PERFORMA DIRI\\_DIGITAL&ved=2ahUK EwjD28vMyuWQAxX\\_2DgGHaTEOmwQFnoECCEQAQ&usg=AOvVaw1m6v7NZ-5WKpc8UivinL1f](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.researchgate.net/publication/392708668_MEDIA_SOSIAL_SEBAGAI_SARANA_EKSPRESI DIRI_DAN_PERFORMA DIRI_DIGITAL&ved=2ahUK EwjD28vMyuWQAxX_2DgGHaTEOmwQFnoECCEQAQ&usg=AOvVaw1m6v7NZ-5WKpc8UivinL1f)
- Septia Wardani, D. S., & Cahyani, R. (2023). Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah SWT. *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 11(2), 257–269.  
<https://doi.org/10.24952/di.v11i2.10469>
- Setyastuti, F. (2020). Pentingnya Pendidikan Karakter bagi Generasi Muda di Era Modern. <https://www.kompasiana.com>, 9(November), 1.
- Triswati, Y., & Huda, N. (2025). Pengaruh Fomo, Viral Marketing, dan halal Certification terhadap Purchase Decision Melalui Purchase Intention Konsumen Mie Gacoan Jepara. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Equilibrium*, 11(2), 311–336. <https://doi.org/10.47329/jurnal>
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah*

- Profesi Pendidikan, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Yuliandi, F. (2025). *rahasia perilaku konsumtif Gen Z (Melalui Media Sosial dan Korea Wave)* (T. Hidayat (ed.); 1st ed., Issue May). Cv. Ocean Press Indonesia.
- Alawiyah, D., & Alwi, C. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 1–16.
- An Al Rivaldi. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378>
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Jurnal Interaksi Online*, 11(3), 272–284. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/39961>
- Astuti, R. F., Br. Munte, R. N., Mawarni, W. T., Nazlia, R., Mahfi, I. A., & Azzacky, F. (2024). Peran Psikologi Agama Dalam Pengembangan Spiritual Peserta Didik. *Hibrul Ulama: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 6(2), 191–199. <https://doi.org/10.47662/hibrululama.v6i2.829>
- Ayilzi Putri, Bitri Hariani Lubis, Aslamiyah Abda Daulay, Ramadan Lubis, Alde Rizky Pratama Siregar, Muhammad Fachrezy Risdi, & Muhammad Nuha Hidayat. (2025). Agama pada Masa Dewasa. *Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 2(2), 246–258. <https://doi.org/10.61132/karakter.v2i2.590>
- Ayu, nadia putri, Safitri, D., & Sujarwo. (2025). Hubungan Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1–18.
- Azhima, F., & Jannah, M. (2025). Analisis Faktor Psikologis Dalam Ketidaksesuaian Pemahaman Dan Pengalaman Ajaran Agama. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(2), 442–450.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out ( Fomo ) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 4, 1–21.
- Harsananda, H., & Saitya, I. B. S. (2021). Pengaruh Media Massa Terhadap Tahap Perkembangan Psikologi Agama Pada Manusia. *Widya Duta: Jurnal Ilmiah Ilmu Agama Dan Ilmu Sosial Budaya*, 16(1), 53. <https://doi.org/10.25078/wd.v16i1.2357>

- Humaidah, A., Amalia, N. W., Latifa, R., & Saloom, G. (2024). Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental: Systematic Literature Review. *NATHIQIYYAH : Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 110–117.
- Ismail, A. F., Lestari, N., Rahmadzikra, S. A., Nur, W. N., Hakim, I. Al, & Budiman, N. (2025). Dampak Fenomena Fear of Missing Out ( FOMO ) terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 641–648.
- Karuna Khairunnisa, F., Dwi Ambarwati, L., & Hariry, S. (2025). Kesehatan Mental dan FOMO (Fear of Missing Out): Solusi Psikologi Agama (Islam) pada Era Digital. *JPIIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 02(02), 3089–0128.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). Hubungan antara religiusitas dan kontrol diri pada siswa di Man 1 Rokan Hulu. Universitas Islam Negeri Suska Riau.
- Mayasari, F., & Nurrahmi. (2023). Menilik Fenomena FoMO ( Fear of Missing Out ) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau. *Komunikasiana*, 5(2), 75–86.
- Nazriani, D. (2023). Mengatasi depresi pada mahasiswa awal (Issue June). Universitas Sumatera Utara.
- Noviantika, R. P., & Rohmatun. (2025). Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung. *TAKAYA Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung*, 02(03), 83–90. [https://repository.unissula.ac.id/41972/1/Psikologi\\_30702100174\\_fullpdf.pdf](https://repository.unissula.ac.id/41972/1/Psikologi_30702100174_fullpdf.pdf)
- Oktavia, S., & Purwanti, M. (2022). Peran Dukungan Sosial Terhadap Career Decision Making Self-Efficacy Mahasiswa S1 Di Masa Pandemi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(3), 255. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i3.41205>
- Oktavianti, R., & Loisa, R. (2017). Penggunaan Media Sosial Sesuai Nilai Luhur Budaya di Kalangan Siswa SMA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 3(1), 86. <https://doi.org/10.22146/jpkm.26925>
- Putri Natasya Serliacy Sirait, K. M. B. (2023). pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku fear of missing out (Fomo) pada Remaja. *Innovative : Journal Of Social Science Research*, 3(4), 1–36.
- Raharjo, L., & Soetjningsih, C. (2022). Fear of Missing Out ( FOMO ) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 460–465.

- Rahmawati, J. R., Puspita, D. A., Azis, M. Z., & Fadhil, A. (2025). Dampak Media Sosial terhadap Religiusitas Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 168–182.
- Ratnasari, D. (2023). Pengaruh Pengasuhan Berbasis Kekuatan, Komitmen Agama, Faktor Demografis yang Dimediasi oleh Afek Positif terhadap Kekuatan Karakter Siswa. *TAZKIYA (Jurnal of Psychology)*, 11(1).
- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 4284–4298.
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(4), 1–18.
- Salfina, L., & Fernando, R. (2023). *Jurnal Point Equilibrium Manajemen & Akuntansi*. 4(1), 90–104.
- Saputri, A. (2025). Media sosial sebagai sarana ekspresi diri dan performa diri digital. June.  
[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.researchgate.net/publication/392708668\\_MEDIA\\_SOSIAL\\_SEBAGAI\\_SARANA\\_EKSPRESI DIRI\\_DAN\\_PERFORMA DIRI\\_DIGITAL&ved=2ahUK EwjD28vMyuWQAxX\\_2DgGHaTEOmwQFnoECCEQAQ&usg=AOvVaw1m6v7NZ-5WKpc8UivinL1f](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.researchgate.net/publication/392708668_MEDIA_SOSIAL_SEBAGAI_SARANA_EKSPRESI DIRI_DAN_PERFORMA DIRI_DIGITAL&ved=2ahUK EwjD28vMyuWQAxX_2DgGHaTEOmwQFnoECCEQAQ&usg=AOvVaw1m6v7NZ-5WKpc8UivinL1f)
- Septia Wardani, D. S., & Cahyani, R. (2023). Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah SWT. *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 11(2), 257–269.  
<https://doi.org/10.24952/di.v11i2.10469>
- Setyastuti, F. (2020). Pentingnya Pendidikan Karakter bagi Generasi Muda di Era Modern. <https://www.kompasiana.com>, 9(November), 1.
- Triswati, Y., & Huda, N. (2025). Pengaruh Fomo, Viral Marketing, dan halal Certification terhadap Purchase Decision Melalui Purchase Intention Konsumen Mie Gacoan Jepara. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Equilibrium*, 11(2), 311–336. <https://doi.org/10.47329/jurnal>
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>

Yuliandi, F. (2025). rahasia perilaku konsumtif Gen Z (Melalui Media Sosial dan Korea Wave) (T. Hidayat (ed.); 1st ed., Issue May). Cv. Ocean Press Indonesia.