



Fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo) Sosial dan Digital Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam IAIN Ponorogo

Fadhilah Ocky Prismatika Putri

UIN Ponorogo Indonesia
fadhilahocky27@gmail.com

Lia Amalia

UIN Ponorogo Indonesia
lia.amalia@uinponorogo.ac.id

ARTICLE INFO

Article History:

Received: April 4, 2026

Revised: May 2, 2026

Accepted: June 5, 2026

Keywords:

Fear of Missing Out (FoMO),
masa remaja akhir

ABSTRACT

As a generation that grew up in the era of digital acceleration, Generation Z with the category of late adolescence in the age range of 18-22 years, grew into a generation that is technologically savvy, active in seeking new information, following the latest trends, and the desire to always be connected with their social environment. Their hobby of surfing on social media causes excessive dependence on the use of digital media which results in FoMO. Fear of Missing Out (FoMO) is influenced by feelings of anxiety, envy, and excessive desire experienced by individuals when they are afraid of missing out on other people's experiences or opportunities that are more satisfying than their own. The purpose of this study was to describe Fear of Missing Out (FoMO) in the social and digital aspects that occur in Islamic Religious Education students at IAIN Ponorogo. This study uses a descriptive qualitative approach. The data collection method uses interviews and observations on the FoMO scale. This study has 3 subjects, namely Islamic Religious Education students in late adolescence who experience feelings of envy and anxiety about missing interesting moments based on the FoMO scale studied. The results of the study show that FoMO that occurs in the social aspect is influenced by a high sense of curiosity about the social environment which results in feelings of anxiety, envy, and fear of social comparison when seeing peers actively participating in social activities or organizations on and off campus. Then, in the digital aspect, FoMO can result in phubbing and nomophobia which are caused by feelings of excessive anxiety and envy of everything that other people have. This study also discusses artificial intelligence or Artificial Intelligence which has penetrated the lives of students, where in doing college assignments, they rely more on artificial intelligence than having to bother reading books to find references.

Corresponding Author:

Authors' name: Lia Amalia

Email: lia.amalia@uinponorogo.ac.id

PENDAHULUAN

Perkembangan digital di Indonesia yang signifikan sejak 1900-an dengan inovasi yang tidak hanya mencakup infrastruktur teknologi dan komunikasi (TIK), tetapi juga mencakup adopsi teknologi oleh pemerintah. Titik balik digitalisasi pada masa pandemi Covid-19 dengan tuntutan kerja di rumah atau *Work from Home* (WFH), menjadi metode yang populer di kalangan perusahaan, instansi, dan lain sebagainya. ¹ *Internet of Things* (IoT) menjadi bagian penting dari digitalisasi dengan memberikan akses yang mudah dalam penggunaan internet dan komunikasi digital. Mambang menjelaskan IoT sebagai pengembangan terbaru dari revolusi komunikasi dan komputasi dengan mengacu pada interkoneksi perangkat cerdas atau perangkat digital. IoT memberikan kemudahan dalam mengakses media digital atau media sosial.²

Penggunaan internet di Indonesia didominasi Generasi Y atau milenial dan Generasi Z. Mereka adalah kaum natif teknologi, yakni generasi yang sudah sangat akrab dengan teknologi sejak lahir. Kaum milenial dan Generasi Z tumbuh di tengah gempuran kemajuan teknologi yang sedemikian pesat, beriringan dengan perkembangan ponsel pintar, perangkat komputer dan jaringan internet. Pengguna internet di Indonesia dari 132 juta penduduk, data Tetra Pax Index per tahun 2017 menunjukkan internet digunakan 40% untuk mengakses media sosial.³

Pada penguasaan dan penggunaan teknologi digital, Generasi Z lebih unggul dibandingkan dengan Generasi Y atau milenial. Generasi Z menunjukkan keterampilan digital yang lebih tinggi dalam hal penggunaan media sosial dan alat digital lainnya. Generasi Z terbiasa multitasking dan dapat mengelola beberapa aplikasi sekaligus serta menggunakan media sosial sebagai alat untuk membangun jaringan sosial dan profesional.⁴ Kemampuan

¹ Nezar Patria, *Satu Dekade Pembangunan Digital Indonesia*, (Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2024). Hal .5.

² Mambang, *Buku Ajar Teknologi Komunikasi Internet*, (Banyumas: CV. Pena Persada, 2021). Hal. 10.

³ Tisha Anwar, *Internet Sehat dan Aman*, (Bandung: Common Room Networks Foundation (Common Room), 2021). Hal. 7.

⁴ Oktavia Ramadhani & Khoirunisa, "Generasi Z dan Teknologi: Gaya Hidup Generasi Z di Era Digital", *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, Volume 3 No. 1. 2025. Hal. 328.

ini memungkinkan mereka untuk berkomunikasi dan berkolaborasi secara lebih efektif di lingkungan kerja.⁵Generasi Z pada lingkup masa remaja akhir diantara usia 17-22 tahun⁶ terhitung aktif menggunakan internet untuk berselancar di dunia maya atau media sosial. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mempresentase penggunaan internet oleh Generasi Z sebanyak 34,40% per 2024. Presentase tersebut tertinggi diantara generasi yang lainnya.⁷

Digitalisasi memberikan akses yang luas bagi remaja akhir untuk berinteraksi dan mengakses informasi. Remaja akhir sangat rentan terhadap pengaruh teknologi dan media sosial, yang dapat menyebabkan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO adalah perasaan cemas yang dialami seseorang karena merasa tertinggal dari pengalaman atau informasi yang dimiliki orang lain. Penggunaan media sosial dapat mengubah perilaku dan sikap remaja, seperti remaja yang aktif di media sosial cenderung lebih mudah terpengaruh oleh norma-norma dan standar yang ditetapkan oleh teman sebaya, sehingga meningkatkan munculnya FoMO ketika melihat aktivitas teman-teman mereka secara online.⁸ FoMO pada mahasiswa dapat dilihat dari penggunaan media sosial instagram secara signifikan yang berpengaruh terhadap interaksi sosial mereka. Dari 230 mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) semester IV di IAIN Ponorogo dengan sampel 69 mahasiswa, mendapatkan hasil 6,8% bahwa media sosial instagram mempengaruhi interaksi sosial antar mahasiswa. Mahasiswa lebih senang bermain media sosial instagram dan berinteraksi di dalamnya. Hal ini mengakibatkan mahasiswa jarang berinteraksi secara langsung.⁹

Remaja akhir dengan rentang usia 17-22 tahun, dapat dikategorikan sebagai mahasiswa tingkat awal. Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengkaji FoMO dengan mengambil subjek mahasiswa Pendidikan Agama Islam. Pada fase tersebut, pendidikan agama memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan moral mahasiswa, yang sangat penting dalam membentuk karakter mereka sebagai calon guru yang kelak akan menjadi

⁵ Syahril Ayub & Husnul Fuadi, "Pentingnya Pendidikan Karakter bagi Generasi Z di Era Digital", *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, Volume 9 No. 4. 2024. Hal. 3066.

⁶ Rahmatullah Akbar, Tri Mulya Budi Ongkai, Ermis Suryana, Abdurrahmansyah, "Perkembangan Peserta Didik pada Masa Remaja Akhir", *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Volume 6 No. 8. 2023. Hal. 6358.

⁷ Survei Penetrasi Internet Indonesia, *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 2024. Hal. 14.

⁸ Diah Retno Ningsih & Aris Setiawan, "Pengaruh Digitalisasi Terhadap Sikap Remaja di Dusun Bledongan", *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Volume 6 No. 1. 2024. Hal. 52-53.

⁹ Desy Rahma Ayu Ningrum, Skripsi: "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecerdasan Emosional dan Interaksi Sosial Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Semester IV IAIN Ponorogo Tahun Akademik 2019/2020" (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2020), Hal. 59-61.

pendidik.¹⁰ Seorang pendidik yang menjadi tokoh panutan bagi para peserta didik dan lingkungannya serta memiliki kualitas pribadi mencakup tanggung jawab, kewibawaan, kemandirian, dan kedisiplinan.¹¹

Penelitian FoMO terhadap mahasiswa Pendidikan Agama Islam semester VI tahun 2019-2020 di IAIN Ponorogo, mendapatkan hasil bahwa penggunaan gadget atau ponsel pintar secara berlebihan dapat mengganggu kecerdasan emosional dan pembentukan akhlakul karimah. Penelitian ini menyebutkan penggunaan gadget untuk mengakses media sosial seperti *YouTube* dan berbagai *blog* atau laman *web* pencarian yang termuat dalam ponsel, penggunaan salah dapat menyebabkan kerugian pada diri sendiri.¹²

Penelitian ini berfokus pada FoMo sosial dan digital yang mungkin terjadi pada remaja akhir, khususnya Mahasiswa PAI IAIN Ponorogo.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada aspek sosial dan aspek digital pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam di IAIN Ponorogo. Sehingga pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data penelitian kualitatif berupa kata-kata, gambar dan bukan dalam bentuk angka-angka. Data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi mendalam.¹³ Peneliti menggunakan teknik *snowball sampling* untuk memperoleh informasi dari informan kunci dan informan lain. Wawancara dihentikan ketika peneliti sudah tidak menemukan variasi jawaban dari anggota sampel atau para informan.¹⁴ Peneliti menggunakan metode wawancara terstruktur atau terbuka untuk mengumpulkan data dengan proses yang memungkinkan informan untuk memberikan jawaban yang tidak terbatas dan lebih mendalam.¹⁵

Teknik analisis data sebagai proses mengolah, memeriksa, dan menyusun data yang telah dikumpulkan untuk menghasilkan informasi yang relevan dan bermakna. Teknik ini

¹⁰ Hapni Laila Siregar, Ovy Aulandari, Raja Riensyah Harahap, Shafiah Azzahra, "Pengaruh Pendidikan Agama Islam Terhadap Perkembangan Moralitas Mahasiswa di Universitas Negeri Medan", *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner*, Volume 8 No. 6. 2024. Hal. 103-104.

¹¹ Hamzah B. Uno & Nina Lamatenggo, *Tugas Guru Dalam Pembelajaran: Aspek yang Mempengaruhi*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2016). Hal. 3.

¹² Diana Khoiriyah, Skripsi: "Korelasi Antara Penggunaan Gadget dan Kecerdasan Emosional dengan Pembentukan Akhlakul Karimah Mahasiswa Semester VI Jurusan Pendidikan Agama Islam IAIN Ponorogo Tahun Akademik 2019-2020" (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2020), Hal. 79-82.

¹³ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Makassar: CV Syakir Media Press, 2021). Hal. 84 dan 45

¹⁴ Umar Sidiq, & Moh Miftahul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*, (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019). Hal. 119.

¹⁵ Nini Sri Wahyuni, *Wawancara Terbuka dan Tertutup*, (Malang: UIN Malang, 2020). Hal. 7.

digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian, seperti wawancara dan observasi. Pendekatan penelitian dari Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan data dipasangkan dengan teknik analisis deskriptif kualitatif. Pada penelitian ini, peneliti memilih metode triangulasi sumber data dalam mengukur keabsahan data penelitian. Peneliti melakukan penelitian individu untuk menggali lebih dalam fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam di IAIN Ponorogo. Lokasi yang dijadikan sebagai objek dalam penelitian ini adalah IAIN Ponorogo pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan dalam Prodi Pendidikan Agama Islam. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Pendidikan Agama Islam dengan kategori masa remaja akhir usia 18-22 tahun. Adapun data informan sebagai berikut:

Tabel 4.1.

Data Informan Penelitian

No	Inisial Nama	Usia	Keterangan
1	L. S	22	Aktif secara sosial, gemar bermain media sosial, gemar mencari wawasan baru, konsumtif terhadap sesuatu yang menarik perhatiannya, dan mampu menggambarkan dirinya secara rinci.
2	E. A	22	Aktif secara sosial, berkemauan kuat, pekerja keras, konsumtif terhadap barang yang disukainya, gemar mencari wawasan baru, gemar bermain media sosial dan mampu menggambarkan dirinya secara rinci.
3	F.N.A	22	Aktif secara sosial, berpikir secara berlebihan atau <i>overthinking</i> , bergantung terhadap pertemanan, konsumtif terhadap barang yang diminati, gemar bermain media sosial, dan mampu menggambarkan dirinya secara rinci.

HASIL PENELITIAN

Setelah melalui serangkaian wawancara dan observasi dari ketiga responden maka diperoleh hasil penelitian mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO) sosial dan digital pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam di IAIN Ponorogo.

1. *Fear of Missing Out* (FoMO) Sosial pada Mahasiswa Remaja Akhir

Salah satu subjek bernama L.S. banyak menceritakan mengenai temannya menjadikan temannya sebagai *role model*, L.S berusaha dengan keras dalam menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan sosial, disaat dirinya melihat teman-temannya aktif mengikuti kegiatan sosial yang menarik, muncul perasaan iri dalam dirinya. L.S berkata dirinya berusaha sangat keras dalam mencari informasi tentang kegiatan sosial lingkungan, seperti karang taruna. Ketika berada dalam lingkungan perkuliahan melihat temannya aktif mengikuti DEMA, SEMA, IPPNU dan kegiatan UKM seperti PMII, walau terbesit rasa iri dirinya tetap berusaha menyeimbangkan kegiatan tersebut dengan perkuliahan.

L.S tampak aktif mengikuti kegiatan di luar jam perkuliahan dengan menghadiri berbagai macam seminar, terutama dalam bidang kepenulisan, berbagai seminar yang diselenggarakan di kampus, dan aktivitas UKM atau Unit Kegiatan Mahasiswa atas ajakan dari teman-temannya yang mengikuti aktivitas tersebut, salah satu aktivitas yang diikuti adalah PMII atau Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia. PMII menjadi unit kegiatan mahasiswa yang aktif diikuti informan dalam hal seminar atas ajakan dari temannya. L.S pribadi yang sangat ingin tahu mengenai apa yang terjadi pada lingkungan sosialnya, terutama dalam lingkungan perkuliahan, dia merasa karena itu menyangkut dirinya dan dia berusaha mencari tahu, seperti lewat chat grup angkatan, kelas, dan pertemanan di WhatsApp. Bisa juga mencari di Instagram dan *website* resmi perkuliahan. Memasuki semester lima, dia tampak semangat mencari segala info mengenai magang dan apa saja yang harus dilakukan ketika melaksanakan magang satu. L.S menyadari keperluan pribadi dan kegiatan perkuliahan yang padat tetap mempengaruhinya untuk aktif dalam kegiatan sosial dan sepenting apapun rencana atau kepentingan yang dirinya lakukan, pengaruh pertemanan kuat bagi dirinya. L.S sadar dirinya mudah terbawa arus pertemanan dan terkadang membuatnya tidak berpikir dua kali, seperti ajakan berkumpul bersama teman-temannya. L.S menyadari dirinya merasa rendah diri dan malu ketika tidak mengikuti kegiatan yang sama dengan temannya.

Subjek kedua berinisial E.A. menyampaikan ada saat ia terkadang membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki berbagai aktivitas yang dilakukan temannya dalam kegiatan sosial di kampus. Dalam hati E.A merasa iri atau rendah diri. E.A merupakan sosok yang memiliki banyak teman, teman E.A sering menawarkan pada E.A untuk mengikuti kegiatan sosial dan organisasi. E.A mengikutinya tetapi bukan untuk menjadi anggota melainkan menjadi seorang yang ikut meramaikan

acara. E.A merupakan pribadi yang senang berkumpul bersama teman-temannya, menghabiskan waktu bersama seperti liburan dan aktivitas yang dilakukan di alam.

E.A merupakan sosok aktif yang harus tahu apa yang terjadi pada lingkungan sosialnya, terlebih saat dirinya berada di sana. Haus akan informasi, berita, dari berbagai sumber dirinya gali untuk memenuhi kepuasan akan banyaknya arus informasi yang tersedia. Info tentang perkuliahan, teman sejawat, dan segala yang tengah ramai diperbincangkan dirinya merasa harus tahu dan aktif mengikuti. E.A sangat suka berkumpul dan memiliki aktivitas yang sama dengan teman-temannya, dirinya sangat terdorong untuk mengikuti kegiatan sosial yang sama dengan teman-temannya. E.A sangat tertarik bepergian bersama teman-temannya, ajakan seperti liburan di Telaga Ngebel sangat sukar dia lewatkan. Dirinya selalu berusaha keras untuk mengikuti dan pergi bersama teman-temannya. Disaat ada kerja paruh waktu dan dirinya tidak dapat pergi, E.A akan menggantinya di hari lain.

Berbeda dengan subjek ketiga berinisial F.N.A sebenarnya tidak selalu menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Meskipun begitu F.N.A merupakan seorang yang mudah sekali *overthinking* akan kejadian yang belum pasti terjadi. F.N.A merasa harus mengikuti kegiatan sosial yang sama dengan teman dekatnya dan beranggapan kalau tidak mengikuti kegiatan yang sama dirinya akan ditinggalkan oleh teman-temannya. Dalam hal pertemanan dirinya merasa terdoda mengikuti segala kegiatan sosial atau organisasi yang dilakukan oleh temannya, dirinya merasa tidak akan punya teman lagi ketika ia tidak mengikutinya.

F.N.A adalah pribadi yang harus mengetahui apa yang terjadi pada lingkungan sosialnya. F.N.A memiliki lingkup pertemanan yang luas, mulai dari satu jurusan, satu fakultas yang sama dan fakultas yang lain, dan teman-teman di luar perkuliahan. Di dalam perkuliahan dirinya harus mengetahui berita atau informasi terbaru yang sedang terjadi, hal tersebut menjadi prioritas yang penting baginya. Disela-sela wawancara, terlihat membalas satu per satu pesan masuk dari pesan pribadi dan berbagai grup WhatsApp yang berbeda. Semangat dan perasaan senang F.N.A saat bersama teman-temannya membuat dirinya harus bersama teman-temannya di setiap waktu. Disaat F.N.A memiliki kegiatan lain yang lebih penting ia tetap tidak bisa menolak ajakan bergabung dalam kegiatan sosial, dan berusaha keras membantu kegiatan sosial walaupun dirinya tidak menjadi bagian dari kegiatan sosial tersebut. Ia akan datang dan mengikuti acara tersebut atas permintaan teman-temannya.

2. *Fear of Missing Out* (FoMO) Digital pada Mahasiswa Remaja Akhir

L.S aktif bermain media sosial dan seorang yang update akan berita baru, berita mengenai perkembangan dan kemajuan teknologi *Artificial Intelligence* atau AI yang banyak dimuat kemunculannya dan keunggulannya dalam media X atau Twitter, Instagram, TikTok,

bahkan sekarang merambah di WhatsApp menyita perhatiannya dan membuat ingin mengetahui hal tersebut. Seiring perkembangan AI di Indonesia dengan berbagai macam portal web, seperti ChatGPT, Gemini, Perplexity merupakan aplikasi yang sangat sering dipakai L.S. Dia memakainya dalam mengerjakan tugas dan menjawab tugas perkuliahan. Termasuk saat L.S. ingin mencari jawaban tentang hal-hal di luar perkuliahan atau pertanyaan random apapun, ia akan membuka AI.

L.S merupakan pribadi yang gemar bermain media sosial, dirinya menggunakan media sosial selain untuk mengikuti arus perkembangan teknologi juga dikelola untuk keperluan pribadi. L.S seorang yang haus akan berita informasi terbaru, terutama berita yang tengah viral dan menjadi perbincangan. Sebagai *platform* media sosial, L.S memiliki akun pribadi disana, diantaranya TikTok, Instagram, dan Twitter atau X. Media sosial tersebut membuat L.S menjadi kecanduan dan tidak bisa lepas dari mengaksesnya. L.S memiliki durasi bermain media sosial yang panjang, yakni selama 9 jam lebih. Berita viral dan pembaruan informasi yang dilakukan oleh teman-temannya membuat dirinya tidak bisa lepas dari media sosial.

Selain untuk mencari berita yang tengah ramai diperbincangkan, L.S juga menggunakannya untuk mencari berita yang tengah atau seseorang yang menjadi *trendsetter* dan *influencer*. Banyak sekali akun para *influencer* yang dirinya ikuti, banyak diantaranya seputar kecantikan atau kosmetik dan *skincare*, gaya busana yang pas, film yang tengah tayang di bioskop, tempat liburan anak muda yang tengah hits, dan sebagainya. Hal tersebut membuatnya menjadi pribadi yang konsumtif.

Hasil wawancara di atas didukung dengan hasil observasi yang menunjukkan L.S asik bermain ponsel dan tidak lepas dari media sosial, dirinya termasuk pribadi yang aktif mengikuti berita terbaru yang tengah ramai diperbincangkan. L.S selalu mencari dan mengkonfirmasi apakah berita yang diterimanya benar atau tidak, L.S menjadi pribadi yang tidak lepas dari media sosial serta dapat dikatakan dari bangun tidur di pagi hari sampai menjelang malam hari untuk tidur dan beristirahat, dirinya selalu meluangkan banyak waktu untuk mengakses media sosial. Disamping itu, L.S senang menonton video yang memperlihatkan para *influencer* di media sosial mempromosikan produk yang mereka pakai dan aktivitas yang mereka lakukan dari konten yang dimuat di media sosial.

Media sosial sebagai *platform* yang memberikan layanan yang berbeda, seperti halnya media sosial WhatsApp. Pada perkuliahan L.S berpikir bahwa informasi berupa pengumuman yang disampaikan oleh dosen pengajar ketika sudah banyak yang merespon

dirinya tidak perlu menambahasi supaya pengumuman tersebut tidak tertelan oleh balasan chat yang beruntun. Berkebalikan dengan pesan grup obrolan dari teman-temannya, dirinya senang memberi tanggapan dan membuat percakapan semakin ramai. Sedangkan, untuk *platform* media sosial lain dirinya tidak selalu memberikan pesan balasan atau komentar.

Disisi lain, L.S pribadi yang terpengaruh akan aktivitas online yang dilakukan teman-temannya meskipun tidak memiliki kaitan dengan dirinya dan aktivitas akademiknya. Perasaan iri terlintas dalam dirinya ketika melihat temanya membagikan aktivitas mereka di media sosial, berbagi pengalaman dan L.S dirinya sangat ingin seperti mereka. L.S seringkali mendapatkan ajakan atau tawaran dalam aktivitas online yang sama dengan teman-temannya. Seminar online seringkali ia ikuti, dirinya senang bila mendapat sertifikat dari hasil mengikuti seminar tersebut. Disisi lain siaran langsung di Instagram dari influencer yang dirinya senang sukar untuk dirinya lewatkan. L.S yang terpengaruh akan apa yang dilakukan temannya dan apa yang diajak teman-temannya, terkadang menyepelkan tugas kuliah dan ikut arus pada apa yang diinginkan saat itu. Ketika ada tugas yang harus dikumpulkan, dirinya terkesan tidak peduli akan tenggat waktu dan tetap *have fun* bersama teman, seperti menonton film di YouTube, menonton acara *live* di Instagram dan TikTok kebanyakan acara *live* ini berisi jualan dan promosi produk. Ini berakibat pada penurunan nilai akademis L.S. Pada kegiatan spiritual, L.S terkadang melupakan mengaji, dirinya asyik bermain medsos dan sukar untuk melepaskannya.

Ditengah gempuran kerja paruh waktu yang silih berganti, E.A tetap semangat dalam berkuliah, untuk mendukung aktivitas perkuliahan dirinya aktif mengikuti perkembangan teknologi yang lambat laun menjadi semakin canggih. AI pada *platform* ChatGPT dan Perplexity menjadi teknologi yang paling dirinya butuhkan, bermodalkan melihat teman-temannya yang seringkali memakai ChatGPT dan Perplexity, dirinya tertarik untuk mengikuti. Dengan segala tugas perkuliahan akan cepat selesai ketika memakai AI dalam mengerjakan tugas. Bangku kuliah menuntut E.A untuk sangat beradaptasi akan penggunaan word, power point, dan excel, dirinya senantiasa belajar dan mengikuti pembaharuannya. Di sini dirinya merasa iri ketika dalam kelas temannya sangat mumpuni memakai *software* tersebut dan membuatnya malu ketika dirinya tidak bisa memakai kesempatan yang sama.

Di sisi lain, selain mengikuti perkembangan teknologi, E.A senang bermain media sosial. Kurangnya daya simpan di ponsel pintar miliknya, hanya media sosial seperti Instagram, WhatsApp, dan YouTube yang selalu dia akses layanannya. E.A dapat mengelola media sosial dengan baik, tetapi tetap saja E.A dalam menggunakan media sosial dirinya

memiliki durasi sekitar empat jam lebih. Hal ini diperparah ketika banyak teman-temannya yang membagikan informasi menarik. E.A sangat suka menggunakan Instagram, banyak info yang dirinya ambil dari Instagram, berbagai informasi yang tengah ramai diperbincangkan selalu menarik perhatian dirinya dan membuatnya terus menerus mengakses Instagram. Tempat menarik dan tengah viral menjadi pilihan yang sulit dirinya hindari. E.A bersama teman-temannya suka mengunjungi Café dan berfoto bersama di sana. Hasil wawancara tersebut didukung dengan hasil observasi dimana E.A selama melakukan sesi wawancara, dirinya sesekali juga membalas pesan yang ada di media sosial WhatsApp dari teman-temannya. E.A juga terlihat membuka media sosial Instagram di sela-sela peneliti membacakan pertanyaan dan dirinya juga menunjukkan betapa serunya saat melihat informasi yang beredar di media sosial Instagram.

Di samping itu, E.A sangat suka menonton video para *influencer* yang mempromosikan suatu produk. E.A menjadi sosok yang konsumtif. Berbagai macam *skincare* seperti *lotion*, *sunscreen* dirinya sangat suka membeli terlebih setelah melihat efek yang bagus, dirinya semakin bersemangat membeli lagi dan lagi dan sadar bilamana uang yang dimiliki sudah habis. Meskipun promosi produk *influencer* tampak menarik perhatiannya, rupanya E.A cukup tidak memiliki ketertarikan dari percakapan grup media sosial seperti WhatsApp dan komentar di Instagram. E.A merasa percakapan di media sosial tidak harus selalu dirinya respon. E.A dengan senang hati merespon percakapan yang benar-benar menarik perhatiannya. Berbagai pengalaman atau momen secara online media sosial terkadang terasa menyenangkan, seperti halnya yang dilakukan teman-teman E.A. E.A yang sangat menyukai *hiking* atau naik gunung merasakan perasaan iri ketika melihat *postingan* Instagram teman-temannya. Apalagi disaat dirinya tidak dapat mengikuti karena disibukkan dengan kerja paruh waktu.

E.A yang memiliki banyak teman, seringkali mendapatkan ajakan bergabung dalam acara online dari temannya. E.A juga tidak serta merta setuju, dirinya bertanya kepada temannya mengenai acara tersebut seperti menarik atau tidak. E.A bersikap ketika temannya tidak mengikuti, dirinya juga tidak mengikuti. E.A sebagai mahasiswi Pendidikan Agama Islam, dirinya harus bisa menggunakan media sosial dengan bijak agar tidak mempengaruhi fokusnya dan seimbang antara pengaruh media sosial dengan kuliah dan bekerja. Disela-sela kerja paruh waktu yang dilakukan, E.A tak pernah lepas dari Instagram, berbagai *postingan* menarik selalu menyita perhatiannya dan membuatnya selalu bermain ponsel. Lagu yang menarik telingannya di YouTube tidak luput ia dengarkan. E.A tidak merasa terbebani dan

sangat senang melakukannya. Menjadi pribadi yang sangat suka berkumpul dengan teman-temannya, E.A harus dapat menyeimbangkan antara kegiatan akademik, sosial, dan spiritual. Bermain media sosial dan bepergian dengan teman memanglah menyenangkan. Hal tersebut juga tidak membuat E.A lepas dari kegiatan spiritual dan tetap menjaga fokusnya sebagai mahasiswi Pendidikan Agama Islam.

Aktivitas padat perkuliahan membuat F.N.A semangat untuk mengikuti arus kemajuan perkembangan digital, dirinya merasa bahwa tugas kuliah akan semakin cepat selesai dan dirinya sangat terbantu dalam mencari referensi berupa literatur buku, jurnal, dan *website* terpercaya dengan AI. Walaupun dirinya tidak bisa dalam pengkodean, AI seperti ChatGPT, Gemini, *platform* tersebut menjadi yang sering digunakan F.N.A. Selain AI, *software* seperti word, power point, excel juga turut menyita perhatiannya, sembari meningkatkan *skills* dalam perkuliahan juga dalam memasuki dunia kerja sebagai calon guru. F.N.A sangat termotivasi dalam membuat power point yang menarik, cantik, dan menarik perhatian audiens atau calon siswanya kelak.

Di era digital ini, F.N.A terkadang merasa sulit dalam mengontrol media sosial, ditengah gempuran informasi di media sosial Instagram, TikTok, dan X. F.N.A merasa harus mengetahui segala informasi terutama yang berkaitan dengan lingkungan pertemanannya. Hal tersebut membuat dirinya memiliki waktu yang sangat terpusat pada media sosial, 5-6 jam sehari. F.N.A merupakan sosok yang senang dan mengikuti perkembangan berita yang tengah ramai diperbincangkan dan tren terbaru yang ada di media sosial seperti TikTok. F.N.A merasa sangat perlu untuk terus menerus mengecek media sosial, disamping itu dirinya bersama teman-temannya seringkali membuat konten TikTok ketika mereka berkumpul bersama.

Selain mengikuti berita dan tren yang tengah viral. F.N.A juga melihat berbagai macam promosi produk berupa konten yang menyenangkan di media sosial. Pemengaruh atau *influencer* selalu menjadi andalan dirinya dalam melihat seputar *outfit*, kosmetik, dan *skincare* yang sangat diminati olehnya. Hal tersebut membuatnya menjadi pribadi yang konsumtif. Hasil wawancara tersebut didukung dengan hasil observasi dimana informan disela-sela wawancara tanpa tampak asik membalas pesan masuk di WhatsApp dari teman-temannya, dirinya sesekali juga *scroll* TikTok dan menonton acara live di TikTok maupun Instagram, diantara yang di tonton seperti promo *skincare*, diskon baju, tas, dan sebagainya. Informan juga melakukan *check out* atau melakukan pembelian di toko online yakni Shopee.

Pada saat bermain media sosial, F.N.A pernah memiliki dorongan untuk

berpartisipasi dalam percakapan online, seperti memberikan komentar terhadap postingan yang termuat dalam akun Instagram. F.N.A merasa disaat teman-temannya menulis komentarnya, dirinya perlu merasa mengikuti walaupun tidak cukup tertarik dengan berita atau informasi yang disajikan. F.N.A merupakan sosok yang mempunyai banyak teman. Hal tersebut seringkali membuatnya terpengaruh akan cerita teman-temannya yang dibagikan di media sosial. Pengalaman yang menurutnya menarik dan mengesankan selalu membuatnya tertarik. Sebut saja acara seminar dengan pemateri yang handal, mendatangi majlis shalawat, menonton konser, hal ini selalu memantik rasa yang berada di momen yang sama.

F.N.A berpandangan kedepan bahwa roda akan terus berputar. Perasaan yang memicu pikiran berlebih seringkali menyulitkannya, tetapi dirinya tetap yakin bahwa suatu saat dirinya akan memiliki kesempatan yang sama seperti yang dialami teman-temannya saat ini. F.N.A sadar betul, menjadi seorang mahasiswi Pendidikan Agama Islam harus senantiasa fokus dan dapat bijaksana dalam menggunakan media sosial. Konten yang menarik mata memang sukar dilewatkan, tetapi F.N.A mengetahui dengan pasti bahwa dirinya memiliki kehidupan di luar media sosial. F.N.A harus senantiasa menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik, kegiatan sosial, dan spiritual. Tetapi bagi F.N.A internet dan media sosial bukanlah suatu hal yang mengganggu dirinya.

PEMBAHASAN

Setelah peneliti mengumpulkan data-data yang diperoleh melalui metode wawancara dan observasi, maka peneliti telah memaparkan data apa adanya sesuai hasil penelitian sehingga memperoleh temuan-temuan penelitian. Setelah mendapat data, langkah peneliti selanjutnya adalah menganalisis data sebagai berikut.

1. Analisis *Fear of Missing Out* (FoMO) Sosial yang Terjadi Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam di IAIN Ponorogo

a. Subjek L.S

Memiliki kehidupan sosial dan aktivitas perkuliahan yang seimbang adalah impian L.S dalam seorang mahasiswi Pendidikan Agama Islam yang menjadikan temannya sebagai *role model* di dunia perkuliahan. Melihat dan menganggap orang lain memiliki pengalaman dan kehidupan sosial yang lebih memuaskan dari pada diri sendiri menurut McGinnis sebagai individu yang terpapar gejala FoMO atau *Fear of Missing Out*.¹⁶

¹⁶ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out Tepat mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020). Hal. 18.

Fear of Missing Out (FoMO) dalam diri L.S memunculkan perasaan iri ketika melihat teman-temannya aktif dalam kegiatan sosial atau organisasi, sementara individu tersebut tidak mengikutinya. Ketidakikutsertaan L.S disebabkan L.S yang dahulu tidak berminat memiliki kegiatan sosial harus berhadapan dengan teman-temannya yang aktif dalam kegiatan sosial dan lambat laun memunculkan rasa ingin berpartisipasi dalam kegiatan yang sama dan memunculkan perasaan iri atau rendah diri dalam diri L.S.

Lingkungan pertemanan mempengaruhi pola pikir dan perilaku L.S, perasaan iri yang tergambar jelas dapat memunculkan *social comparison* atau perbandingan sosial dalam dirinya. Festinger menjelaskan *social comparison* sebagai perilaku yang timbul dari fikiran yang terus menerus mengevaluasi diri dengan pencapaian dan pengalaman orang lain yang menarik dalam diri individu.¹⁷

Pertemanan L.S bukanlah kelompok pertemanan yang apatis atau tidak saling peduli satu dengan yang lainnya. Dalam kegiatan sosial atau organisasi yang diikuti teman-temannya, mereka selalu mengajak L.S untuk berpartisipasi dalam acara yang diadakan organisasi tersebut. Disisi lain ajakan dan dorongan yang terus menerus tersebut membuat L.S untuk sukar menolak dan memicu perilaku untuk terus menerus melakukan kegiatan yang sama seperti yang dilakukan oleh teman-temannya.

Di samping itu, L.S merupakan pribadi yang mengerti kebutuhannya akan dunia perkuliahan. Seminar akan kepenulisan selalu dipilihnya dalam memperbaiki kekurangan dan menambah pengetahuan akan dunia kepenulisan yang penting dalam mendukung pembuatan tugas perkuliahan. Dunia perkuliahan selalau memcicu rasa penasaran dalam diri L.S, cerita seputar mahasiswa dan kegiatan kampus selalu bergulir di sekitar L.S. Pribadi yang haues akan informasi menjadi gambaran yang tepat pada diri L.S.

L.S sebagai mahasiswa Pendidikan Agama Islam mengetahui memiliki sikap husnudzon yang memandang bahwa setiap hal yang kita lihat belum tentu menjadi hal yang ditakdirkan untuk kita miliki. Fikiran ini walau perilaku dan perasaan ketika melihat teman-temannya yang aktif dalam kegiatan sosial atau organisasi terkadang sulit dikendalikan, tetapi L.S pribadi yang terus berpikir lurus ke depan.

b. Subjek E.A

Memiliki kehidupan perkuliahan dan melakukan kerja paruh waktu secara bersamaan ialah sosok E.A dalam kehidupannya. Pribadi yang ceria dan selalu

¹⁷ Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes", *Journal of Human Relations*, Vol. 7 No. 2. 1954. Hal. 117.

memandang positif ternyata tidak membuat *Fear of Missing Out* (FoMO) menjangkit dirinya. Menghadapi gempuran sosial ketika melihat teman-temannya memiliki kehidupan yang dianggap lebih beruntung membuatnya membandingkan dirinya dengan orang lain.

Perbandingan sosial atau *social comparison* dalam diri E.A ketika melihat teman-temannya memiliki kemampuan yang lebih unggul dari kita dan membandingkannya dengan cara mengevaluasi kemampuan yang kita miliki. E.A melakukan perbandingan diri ketika melihat teman sebaya memiliki kegiatan sosial dan organisasi yang menyenangkan. E.A melakukan perbandingan dengan mengembangkan diri dan selalu ikut serta dalam setiap ajakan teman-temannya. Walaupun E.A melakukan kerja paruh waktu, dirinya tetap meluangkan waktu untuk mengiyakan ajakan tersebut.

Ajakan yang diterima E.A bervariasi, seperti ajakan datang untuk meramaikan kegiatan sosial atau organisasi yang diikuti temannya, ajakan mengikuti seminar, dan ajakan naik gunung yang paling digemari dan disenangi oleh E.A. E.A sangat menyukai berkumpul bersama teman-temannya, hidup di perantauan membuatnya lebih senang menghabiskan waktu bersama teman.

E.A termasuk pribadi yang harus mengetahui segala hal yang berada dalam lingkungannya. Informasi dan berita seputar dunia perkuliahan, pertemanan, dan lingkungan sosial pribadinya, dirinya merasa harus tahu. E.A sangat aktif menanyakan perkembangan hal tersebut. Berbagai informasi tersebut memberikan rasa puas dan senang dalam diri E.A ketika telah mengetahui segalanya.

Meskipun menjadi pribadi yang terdorong akan setiap kegiatan sosial yang dilakukan bersamaan dengan kerja paruh waktu, E.A dapat menempatkan posisinya sebagai mahasiswa Pendidikan Agama Islam yang tabah dan tetap bersemangat walaupun dirinya sulit menghadapi perbandingan sosial dan tetap memandang positif bahwa setiap orang memiliki jalannya masing-masing.

c. Subjek F.N.A

Kehidupan perkuliahan dalam aktivitas akademik dan kegiatan sosial menjadi warna tersendiri dalam hidup F.N.A. Dirinya memandang hal tersebut dengan menganggap sebagai tantangan dan berusaha menyeimbangkan antara aktivitas akademik dengan kegiatan sosial. Karakter yang selalu berpikir berlebihan walaupun belum tentu terjadi menjadi masalah tersendiri bagi F.N.A.

Perilaku *overthinking* atau berpikir berlebihan dalam diri F.N.A disebabkan

perbandingan diri dengan temannya yang memiliki pengalaman dan kesempatan yang berbeda dengan dirinya. McGinnis menyebut manusia secara alamiah ingin diikutsertakan dalam kelompok sosial dan mati-matian menghindari eksklusi sosial. Masalah inilah yang dialami F.N.A, dirinya yang berpikir berlebihan selalu merasa tertinggal dan tidak akan diikutsertakan dalam kelompok pertemanannya lagi, lebih lajuh F.N.A merasa tidak memiliki teman dan tidak lagi dianggap oleh teman-temannya. Alasan inilah yang mendorong hadirnya FoMO atau *Fear of Missing Out* akan ketakutan kehilangan momen dan pengalaman yang sama dengan teman-temannya.¹⁸

Sikap F.N.A yang begitu keras ingin diingat selalu oleh teman-temannya menjadi wujud nyata akan perbandingan diri. Festinger menjelaskan dengan merasa orang lain akan meninggalkannya dan mengharapkan balasan dari mereka saat individu tersebut pada setiap kegiatan sosial atau organisasi yang dilakukannya.¹⁹ Sulit menolak ajakan dan selalu mengiyakan permintaan temannya menjadi pemicu hadirnya perbandingan sosial dalam diri F.N.A.

Disisi lain pribadi F.N.A yang memiliki lingkungan pertemanan yang luas menjadi prioritas baginya untuk selalu mengetahui berita akan informasi terbaru akan pertemanannya atau pergaulan dan informasi perkuliahan apa pun itu. F.N.A yang senang berkumpul dengan teman-temannya sangat mudah mencari dan mendapatkan informasi terbaru.

Sosok F.N.A merupakan pribadi yang pintar, sebagai mahasiwi Pendidikan Agama Islam untuk tetap sadar akan segala sesuatu atau kesempatan yang berbeda antara dirinya dan teman-temannya. Cara itulah yang dilakukannya dalam menjaga pandangan dan sikap dalam menghadapi perbandingan sosial yang dihadapinya.

2. Analisis *Fear of Missing Out* (FoMO) Digital yang Terjadi Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam di IAIN Ponorogo

a. Subjek L.S

Sebagai seorang mahasiswa Pendidikan Agama Islam pada masa remaja akhir yang tumbuh di era percepatan teknologi, menggambarkan pribadi dalam diri L.S akan seorang mahasiswa yang semangat dan aktif dalam dunia perkuliahan. Sebagai seorang mahasiswa, L.S dituntut untuk selalu mahir dalam menggunakan teknolgi yang selalu mendukung kelancaran dalam dunia perkuliahan. *Software* seperti microsoft word dan

¹⁸ Patrick J. McGinnis.,, hal 20-21.

¹⁹ Leon Festinger.,, Hal. 117-118

power point selalu digunakan dalam perkuliahan dan persiapan untuk memasuki dunia kerja, karena kelak ia akan menjadi calon guru yang harus aktif akan teknologi.

L.S merupakan pribadi yang mengikuti perkembangan teknologi dan untuk mendukung kelancaran dalam mengerjakan tugas perkuliahan *platform* seperti ChatGPT, Gemini, dan Perplexity selalu digunakannya. *Platform* tersebut merupakan bagian dari AI atau *Artificial Intelligence* atau kecerdasan buatan. Hintze dalam Santoso menuturkan AI memberikan pengalaman dan membantu manusia dalam keseharian dan yang didasarkan pada kebutuhan manusia.²⁰

L.S seorang pribadi yang erat menggunakan media sosial dalam kesehariannya, penggunaan yang berlebihan selama lebih dari sembilan jam sehari membuatnya menjadi pribadi yang bergantung pada media sosial. Menurut Thaib media sosial sebagai sarana interaksi yang dilakukan individu untuk membagikan, menciptakan suatu momen dalam bentuk virtual atau jaringan.²¹ L.S memanfaatkan media sosial sebagai sarana berkomunikasi bersama teman-temannya dan mencari informasi terbaru yang menarik perhatiannya.

Media sosial memberikan dampak negatif pada L.S berupa *phubbing* atau seseorang yang perhatiannya fokus pada ponsel, dilihat selama observasi dirinya terus menerus memeriksa media sosial dan terkesan mengabaikan, dalam menjawab persoalan ponsel pintar selalu dirinya pegang. Disisi lain *nomophobia* yang tidak pernah mematikan posel dan selalu mengecek ponsel terus menerus lekat pada dirinya.

Penggunaan media sosial membuatnya menjadi sosok yang konsumtif dikarenakan media sosial seperti Instagram, TikTok, X, dan YouTube menyajikan banyak pilihan dalam mencari produk dan melihat para *influencer* mempromosikan produk tersebut dan memantik minat dalam diri.

Media sosial memberikan dorongan besar dari hadirnya sikap *Fear of Missing Out* (FoMO) yang mempengaruhi aktvitasnya. L.S menjadi terpengaruh akan berbagai momen mengesankan yang dilakukan oleh teman-temannya yang dimuat dalam jejaring online. Ajakan kumpul bersama, berpergian ditempat yang menarik, dan menonton film membuat L.S menyepelekan tugas kuliah dan membuat nilai akademisnya menurun.

²⁰ Joseph Teguh Santoso, *Kecerdasan Buatan (Artificial Intelligence)*, (Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik dan Universitas Sains & Teknologi Komputer(Universitas Stekom), 2023). Hal. 7.

²¹ Erwin Jusuf Thaib, *Problematika Dakwah di Media Sosial*, (Sumatra Barat: Insan Cendekia Barat, 2021). Hal. 8

b. Subjek E.A

Penggunaan kecerdasan buatan atau *Artificial Intelligence* (AI) digunakan E.A dalam dunia perkuliahan untuk mendukung belajarnya, mengerjakan tugas kuliah, dan mencari referensi. Cara efektif dan instan ini dipilih E.A sebagai limbah hasil kemajuan teknologi. E.A sering menggunakan akibat terpengaruh dari teman-temannya yang sering menggunakan AI seperti ChatGPT dan Perplexity.

E.A berusaha keras dalam mengakses microsoft word dan power point imbas rasa iri ketika melihat teman-temannya lancar menggunakan *software* tersebut. Disamping itu, E.A sering mengakses media sosial dalam mencari informasi dan berita terbaru yang tengah terjadi. Media sosial seperti Instagram dan YouTube merupakan media sosial yang paling sering digunakan. Media sosial dalam penjelasan Abdillah sebagai teknologi yang memungkinkan bertukar konten atau berita terhadap sesama pengguna menggunakan mode virtual atau jaringan.²²

Media sosial memberikan dampak *nomophobia* pada perilaku E.A dimana ia yang senang sekali mengakses Instagram untuk mencari informasi berita terbaru terus menerus membuatnya media sosial dan ponsel miliknya, bahkan saat dirinya tengah berkuliah dan disela-sela bekerja. E.A memiliki banyak teman, teman E.A yang sering membagikan momen atau pengalaman mereka di sosial media memantik perasaan iri pada E.A. Ajakan untuk pergi bersama ke tempat terkenal seperti Café serta bepergian menggeluti hobi *hiking* atau naik gunung selalu datang dan membuatnya tidak bisa tidak ikut. Kalaupun ia bekerja paruh waktu, E.A akan menyempatkan datang di lain hari.

Media sosial menghadirkan banyak *influencer* terkenal yang menawarkan berbagai produk promosi, mulai dari *skincare*, kosmetik, dan gaya busana yang menarik mata. E.A yang sering melihat *influencer* lambat laun menjadi pribadi yang konsumtif dan selalu berbelanja. Keikutsertaan dalam memberikan komentar dalam media sosial juga didasari E.A atas apa yang dilakukan temannya dahulu.

Sebagai mahasiswa Pendidikan Agama Islam E.A harus dituntut untuk menyeimbangkan antara kegiatan akademik dan bermain media sosial. E.A senang akan kemajuan teknologi yang memudahkannya dalam mengerjakan tugas, tetapi penggunaan media sosial dengan durasi empat jam lebih memberikan efek kecanduan yang buruk dalam jangka panjang nanti.

²² Leon Abdillah, *Peranan Media Sosial Modern*, (Palembang: Bening Media Publishing, 2022). Hal. 1.

c. Subjek F.N.A

F.N.A sosok yang berada pada lingkup masa remaja akhir dan tumbuh pada era perkembangan digital. Kemajuan teknologi digunakan dengan baik oleh F.N.A dalam membantu pengerjaan tugas kuliah, mencari jawaban, dan referensi dengan cepat, praktis, dan efisien. Penggunaan AI atau kecerdasan buatan dalam mengerjakannya memberikan efek jangka panjang yang buruk, karena segala sesuatunya terus bergantung pada AI. Penggunaan power point dan microsoft word sebagai software yang penting dalam menunjang aktivitas perkuliahan dan sebagai persiapannya dalam memasuki dunia kerja yang kelak dirinya akan menjadi calon guru.

F.N.A pribadi yang aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, Tik Tok, Twitter atau X memiliki durasi bermain media sosial yang lama yakni sekitar lima sampai enam jam sehari. Arus informasi dan berita terbaru yang menarik atensi selalu memantik rasa penasaran F.N.A dan membuatnya terus menerus mengecek media sosial walaupun dirinya hanya memegang handphone saja.

Ajakan bergabung dan berkumpul bersama teman-temannya selalu menjadi bagian dari keseharian F.N.A, dirinya sangat senang berkumpul bersama teman-temannya. F.N.A pribadi yang senang melihat konten menarik yang ada di sosial media, berbagai macam promosi influencer selalu menarik perhatian dirinya. Media sosial menurut Kotler dan Keller sebagai sarana untuk berbagi teks, gambar, video, dan informasi bagi penggunanya kepada khayalak ramai.²³ Media sosial menyebabkan dampak negatif berupa *nomophobia* dilihat selama proses observasi yang tidak lepas dari ponsel miliknya dan terobsesi untuk mengecek pesan terus menerus. Selain itu *phubbing* dimana dirinya asik bermain ponsel yang memicu sikap mengabaikan orang disampingnya. Pengaruh media sosial dalam F.N.A diantaranya gaya busana dan produk kecantikan memantik hasrat membeli dan membuatnya menjadi sosok yang konsumtif. Tren video terkenal di Tik Tok selalu ia ikuti ketika berkumpul bersama teman-temannya.

Dorongan untuk memberikan komentar dalam postingan di media sosial selalu menarik atensi bilamana diawali dengan temannya yang terlebih dahulu memberikan komentar. Ajakan seminar, menonton konser, dan kajian menjadi bagian dalam dirinya yang sukar untuk melepas. Sebagai mahasiswi Pendidikan Agama Islam F.N.A memiliki

²³ Philip Kotler & Kevin Lane Keller, *Handbook of Research of Effective Advertising Strategies in the Social Media Age*, (Cambridge: IGI Global, 2016). Hal. 338.

kesadaran bahwa diluar media sosial dirinya tetap memiliki kehidupan yang harus dijalani. Media sosial dan kemajuan teknologi pada kecerdasan buatan membuat F.N.A tidak sadar akan dampaknya dan tetap senang akan penggunaannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, dapat ditarik kesimpulan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada aspek sosial disebabkan oleh perasaan cemas, risau, dan khawatir bila melihat teman-teman atau rekan sejawatnya aktif terlibat dalam kegiatan sosial atau organisasi baik di dalam dan di luar kampus. Selain itu perasaan tertinggal dan merasa ditinggalkan oleh teman-temannya yang memantik munculnya FoMO untuk selalu terlibat dalam setiap aktivitas yang sama dengan teman-temannya. Meskipun memiliki kesibukkan seperti bekerja paruh waktu, keinginan untuk ikut serta, menjadi bagian, dan selalu diingat tidak membuat untuk menunda keinginan dan terus meluangkan waktu agar senantiasa bisa menikmati momen bersama.

Fenomena FoMO pada aspek teknologi digital yang terjadi pada ketiga informan yakni L.S, E.A, dan F.N.A diantaranya individu rentan terkena pengaruh media sosial yang kuat. Selain itu memunculkan sikap ketergantungan akan teknologi yang berlandaskan kecerdasan buatan atau AI. Individu yang terkena FoMO dapat menghabiskan waktu kesehariannya untuk bermain media sosial, mereka bisa mengakses media sosial di ponsel mereka selama sembilan jam lebih. Kecenderungan bermain media sosial dapat menimbulkan sikap konsumtif berlebihan dan rasa cemas bilamana rekan sejawat membagikan pengalaman mereka di media sosial atau ajakan dalam acara online di media sosial.

Fear of Missing Out (FoMO) adalah rasa cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya lewat terpaan media sosial. FoMO juga merupakan tekanan sosial yang datang dari perasaan takut akan tertinggal suatu peristiwa, atau tersisih dari pengalaman kolektif yang positif atau berkesan. FoMO merupakan bagian dari kemajuan digital dalam sosial media, dimana menggambarkan seseorang merasa selalu mengecek media sosial untuk menikmati dan terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain.

Pengguna media sosial di Indonesia, dilansir dari survei yang diselenggarakan oleh Data Reportal dari 285 juta penduduk di Indonesia 143 juta diantaranya aktif menggunakan media sosial pada Januari 2025. Angka ini setara dengan 50,2 persen dari total penduduk Indonesia pada awal tahun 2025. Media sosial yang paling banyak diakses, diantaranya

WhatsApp, YouTube, Facebook, Instagram, Tik Tok, X, dan sebagainya. Dalam hal ini remaja merupakan pengguna terbesar dari media sosial. Remaja yang saat ini tergolong sebagai generasi Z merupakan remaja yang sedang berada pada fase pencarian identitas diri. Pembentukan identitas diri pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan/perkuliahan, hingga penggunaan sosial media. Berbagai aspek tersebut memiliki peran yang penting dalam perkembangan kepribadian.

Sosial media dapat memberikan dampak positif dan negatif dalam proses pencarian identitas diri remaja. Penggunaan yang berlebihan dari sosial media dapat menimbulkan kecemasan, *insecurity*, maupun FoMo. Oleh karena itu remaja perlu dibekali Literasi Digital atau Melek Digital agar mampu bersikap kritis tidak mudah terpengaruh oleh informasi yang ia dapatkan dari sosial media. Selain itu ia harus mampu menerapkan batasan dari penggunaan sosial media itu sendiri dan yang tidak kalah penting adalah kemampuan untuk mengembangkan interaksi sosial di dunia nyata, tidak hanya berkuat pada pertemanan dunia maya. Lebih jauh lagi dalam konteks penelitian ini, Mahasiswa PAI diharapkan mampu membentengi diri mereka dari pengaruh negatif sosial media dengan mendasarkan setiap perilaku pada nilai-nilai ajaran Islam. Islam mengajarkan umatnya untuk berfikir agar dapat menilai manfaat dan mudharat yang dapat ditimbulkan dan tidak berlebih-lebihan dalam segala sesuatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Leon A. *Peranan Media Sosial Modern*. Palembang: Bening Media Publishing, 2022.
- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: CV Syakir Media Press, 2021.
- Akbar, Rahmatullah Tri Mulya Budi Ongkai, Ermis Suryana, Abdurrahmansyah. "Perkembangan Peserta Didik pada Masa Remaja Akhir" *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. Volume 6 No. 8. 2023.
- Anwar, Tisha. *Internet Sehat dan Aman*. Bandung: Common Room Networks Foundation (Common Room), 2021.
- Ayub, Syahrial dan Husnul Fuadi. "Pentingnya Pendidikan Karakter bagi Generasi Z di Era Digital" *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*. Volume 9 No. 4. 2024.
- Festinger, Leon. "A Theory of Social Comparison Processes" *Journal of Human Relations*. Vol. 7 Nomor 2. 1954.
- Khoiriyah, Diana. Korelasi Antara Penggunaan Gadget dan Kecerdasan Emosional dengan Pembentukan Akhlakul Karimah Mahasiswa Semester VI Jurusan Pendidikan Agama Islam IAIN Ponorogo Tahun Akademik 2019-2020. Skripsi, Ponorogo: IAIN Ponorogo.
- Kotler, Philip dan Kevin Lane Keller. *Handbook of Research of Effective Advertising Strategies in the Social Media Age*. Cambridge: IGI Global, 2016.
- Mambang. *Buku Ajar Teknologi Komunikasi Internet*. Banyumas: CV. Pena Persada, 2021.
- McGinnis, Patrick J. *Fear of Missing Out Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020.
- Ningrum, Desy Rahma Ayu. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecerdasan Emosional dan Interaksi Sosial Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Semester IV IAIN Ponorogo Tahun Akademik 2019/2020. Skripsi ,Ponorogo: IAIN Ponorogo.
- Ningsih, Diah Retno dan Aris Setiawan. "Pengaruh Digitalisasi Terhadap Sikap Remaja di Dusun Bledongan" *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Volume 6 No. 1. 2024.
- Patria, Nezar. *Satu Dekade Pembangunan Digital Indonesia*. Jakarta: Kementrian Komunikasi dan Informatika, 2024.
- Puspitasari, Citra Audi De Ajeng Alwin, Muhammad Kamaludin, Mochamad Reza Pratama dan Sekar Aulia Azahra, "Pengaruh Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z di Media Sosial" *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, Volume 2 No. 1. 2025.
- Ramadhani, Oktavia dan Khoirunisa. "Generasi Z dan Teknologi: Gaya Hidup Generasi Z

di Era Digital” Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial. Volume 3 No. 1. 2025.

Santoso, Joseph Teguh. *Kecerdasan Buatan (Artificial Intelligence)*. Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik dan Universitas Sains & Teknologi Komputer (Universitas Stekom), 2023.

Sidiq, Umar dan Moh Miftahul Choiri. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019.

Siregar, Hapni Laila Ovy Aulandari, Raja Riensyah Harahap dan Shafiah Azzahra, “Pengaruh Pendidikan Agama Islam Terhadap Perkembangan Moralitas Mahasiswa di Universitas Negeri Medan” Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner, Volume 8 No. 6. 2024.

Survei Penetrasi Internet Indonesia, *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 2024.

Thaib, Erwin Jusuf. *Problematika Dakwah di Media Sosial*. Sumatra Barat: Insan Cendekia Barat, 2021.

Uno, Hamzah B dan Nina Lamatenggo. *Tugas Guru Dalam Pembelajaran: Aspek Yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2016.

Wahyuni, Nini Sri. *Wawancara Terbuka dan Tertutup*. Malang: UIN Malang, 2020.