

## MENGUNGKAP BUDAYA FOMO DAN ADIKSI MEDIA SOSIAL: TANGGAPAN MAHASISWA MUSLIM DI ERA DIGITAL

Almira Rahma Fadhila <sup>1)</sup>, Najwa Nabila Hermawan <sup>2)</sup>, Cucu Surahman <sup>3)</sup>

<sup>1) 2) 3)</sup> Universitas Pendidikan Indonesia

Corresponding Author. E-mail: almira@upi.edu

Received: 21 November 2024; Revision: 27 November 2024; Accepted: 28 November 2024

### ABSTRAK

Budaya *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan fenomena yang marak terjadi di masyarakat modern, ditandai dengan kecemasan karena merasa tertinggal dari orang lain, terutama melalui media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pandangan mahasiswa Muslim terhadap FoMO, dampaknya terhadap adiksi media sosial, serta cara mengatasinya dengan penerapan nilai-nilai agama. Menggunakan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini melibatkan 32 mahasiswa Muslim dari Universitas Pendidikan Indonesia sebagai subjek. Data diperoleh melalui kuesioner daring dengan pertanyaan terbuka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memengaruhi adiksi media sosial, kesehatan mental, kehidupan akademik, dan aspek spiritual mahasiswa. Faktor penyebab FoMO meliputi tekanan sosial, perbandingan diri, dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Sebagian mahasiswa mampu mengatasi FoMO melalui pembatasan penggunaan media sosial, peningkatan rasa syukur, dan prioritas pada ibadah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan nilai-nilai agama dapat menjadi pendekatan efektif untuk mengelola dampak FoMO dan adiksi media sosial, membantu mahasiswa menghadapi tantangan era digital dengan lebih bijaksana.

**Kata kunci:** Budaya FoMO; Adiksi Media Sosial; Mahasiswa Muslim

### ABSTRACT

*Fear of Missing Out (FoMO) culture is a phenomenon that is rampant in modern society, characterized by anxiety because they feel left behind by others, especially through social media. This study aims to examine Muslim students' views on FoMO, its impact on social media addiction, and how to overcome it with the application of religious values. Using the descriptive qualitative method, this study involved 32 Muslim students from Universitas Pendidikan Indonesia as subjects. Data were obtained through an online questionnaire with open-ended questions. The results showed that FoMO affects students' social media addiction, mental health, academic life, and spiritual aspects. Factors causing FoMO include social pressure, self-comparison, and excessive use of social media. Some students were able to overcome FoMO by limiting the use of social media, increasing gratitude, and prioritizing worship. This study concludes that the application of religious values can be an effective approach to managing the impact of FoMO and social media addiction, helping students face the challenges of the digital era more wisely.*

**Keywords:** FoMO Culture; Social Media Addiction; Muslim Students

### Pendahuluan

Perkembangan zaman yang semakin maju membawa berbagai perubahan di dunia, salah satu bentuk perubahan yang terjadi adalah Society 5.0 (Sakiinah dkk., 2022). Era Society 5.0 merupakan konsep Masyarakat dengan teknologi sebagai dasar (*technology based*) dengan manusia sebagai fokus utama (*human-centered*) (Suherman dkk., 2020). Perkembangan teknologi yang semakin pesat menjadikan manusia tidak dapat terlepas dari teknologi digital dan internet sebagai gaya hidup baru (Nikijuluw dkk., 2020).

Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221 juta jiwa atau sebesar 79,5% dari total populasi 278,6 juta jiwa (APJII, 2024). Jumlah tersebut terus meningkat secara signifikan

dalam lima tahun terakhir. Hal tersebut terjadi akibat kegunaan internet yang tidak terbatas, salah satunya adalah dalam bermedia sosial.

Media sosial merupakan platform online yang memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan konten dengan mudah (Kustiawan dkk., 2022). Media sosial adalah salah satu bentuk representasi dunia maya dengan batasan privasi dan rahasia pribadi setiap individu menjadi lebih terbuka dan transparan dan terjadi dengan kesadaran penuh (Putri dkk., 2022). Menurut databoks.katadata.co.id, We Are Social menyatakan bahwa anak muda di Indonesia dengan usia 16-30 tahun banyak menggunakan internet untuk mengakses media sosial, yaitu sebesar 84,37% (Muhamad, 2024).

Namun, tingginya angka penggunaan internet untuk media sosial tersebut menimbulkan berbagai masalah baru seperti kecanduan media media sosial atau adiksi media sosial (Krisnadi & Adhandayani, 2022). Adiksi media sosial merupakan kondisi seseorang memberikan perhatian berlebihan terhadap media sosial mengakibatkan penggunaan yang berkepanjangan atau sifat kecanduan sehingga menghambat aktivitas sehari-hari (Yunfahnur dkk., 2022). Salah satu dampak negatif dari kecanduan media sosial adalah munculnya rasa kekhawatiran serta tidak percaya diri ketika melihat dan tidak mengikuti gaya hidup pengguna media sosial yang terkenal atau berbeda yang disebut dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) (Idris dkk., 2023). *Fear of Missing Out* atau biasa disebut FoMO merupakan

Budaya *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan fenomena yang saat ini marak terjadi di masyarakat yang ditandai dengan perasaan cemas dan takut tertinggal dari orang lain (Wardani & Cahyani, 2023). Kecemasan dan ketakutan tersebut timbul ketika melihat sesuatu yang dipamerkan oleh seseorang pada media sosial (Ramdani dkk., 2024). Sanjaya dalam (Syarifah dkk., 2024) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami FoMO akan merasa gelisah dan cemas apabila tidak mengecek media sosial, antusias ketika melihat postingan orang lain sehingga berkeinginan untuk membagikan setiap aktivitasnya ke media sosial, ketergantungan dengan ponselnya, dan lebih memprioritaskan komunikasi dengan teman di dunia maya daripada teman di dunia nyata.

Terdapat beberapa penelitian terkait korelasi antara tingkat keberadaan FoMO mempengaruhi adanya adiksi media sosial. Penelitian yang ditulis oleh Aresti dkk (2024) mengungkap bahwa terdapat korelasi positif antara FoMO dengan kecanduan media sosial. Semakin tinggi tingkat FoMO maka akan mempengaruhi tingkat kecenderungan kecanduan media sosial.

Penelitian lain yang ditulis oleh Rahardjo & Soetjningsih (2022) juga mengungkapkan adanya hubungan antara FoMO dengan adiksi media sosial, bahwa tingkat FoMO yang semakin tinggi akan mengakibatkan tingginya kecenderungan seseorang mengalami adiksi media sosial. Sebaliknya, tingkat FoMO yang semakin rendah akan mengakibatkan rendahnya tingkat kecenderungan adiksi media sosial.

Selain itu, penelitian yang ditulis oleh Pratiwi & Fazriani (2020) juga mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara FoMO dan kecanduan penggunaan media sosial pada remaja di SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang. Sehingga disarankan untuk membatasi penggunaan media sosial dan banyak melakukan kegiatan positif. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa dari 168 pelajar sebagian besar mengalami FoMO dan kecanduan media sosial kategori kecanduan sedang.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian kembali terkait korelasi antara FoMO yang mempengaruhi tingkat kecenderungan adiksi media sosial seseorang dengan menggunakan lokasi penelitian dan metode yang berbeda. Selain itu, peneliti juga akan meneliti dampak yang diciptakan oleh budaya FoMO dan adiksi media sosial serta cara mahasiswa Muslim dalam mengatasi FoMO dan adiksi media sosial melalui penerapan nilai-nilai agama Islam.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa, khususnya mahasiswa Muslim dalam mengenali dan memahami korelasi antara FoMO dan adiksi media sosial. Sehingga, mahasiswa dapat mengetahui dampak yang ditimbulkan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan cara mengatasi FoMO dan adiksi media sosial melalui penerapan nilai-nilai agama Islam. Sehingga mahasiswa dapat mengelola perasaan cemas dan takut dengan lebih baik.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif untuk memahami pandangan mahasiswa Muslim terhadap budaya FoMO dan adiksi media sosial. Menurut Rusandi & Rusli (2021) penelitian kualitatif deskriptif merupakan strategi penelitian untuk menyelidiki kejadian atau fenomena kehidupan individu dengan menceritakan kehidupan mereka dengan data yang dikumpulkan berupa kata-kata dan gambar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober hingga November 2024.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Muslim program studi Ilmu Komputer dan Pendidikan Ilmu Komputer Universitas Pendidikan Indonesia dengan karakteristik memiliki smartphone dan aktif dalam bermain media sosial sehari-hari. Pada penelitian ini, terdapat 32 orang informan, terdiri atas 8 orang mahasiswa program studi Ilmu Komputer dan 24 orang mahasiswa program studi Pendidikan Ilmu Komputer. Pengambilan subjek ini bertujuan untuk mendapatkan data yang relevan dengan tujuan penelitian.

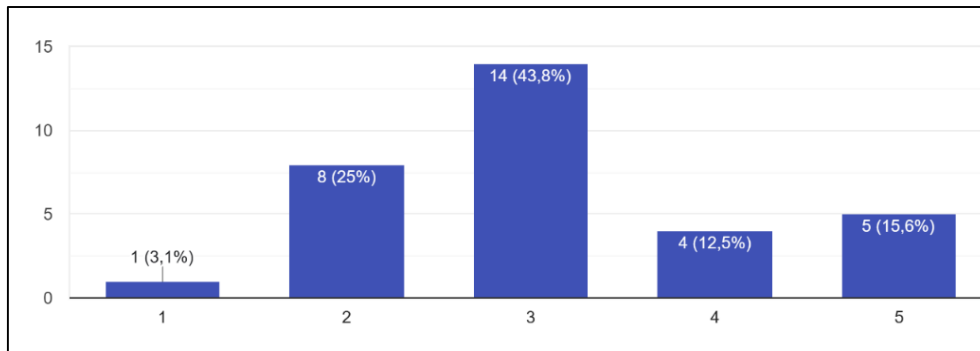
Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuisioner online berbasis Google Form yang mencakup pertanyaan terbuka untuk menggali pandangan dan pengalaman subjek penelitian terkait budaya FoMO (*Fear of Missing Out*) dan adiksi media sosial. Teknik validasi data dilakukan melalui metode triangulasi sumber data dengan cara membandingkan dan memeriksa konsistensi informasi berdasarkan jawaban kuisioner para informan.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yang meliputi pengelompokan data ke dalam tema utama, peninjauan ulang untuk memastikan relevansi data dengan tema penelitian, dan penyusunan narasi. Temuan pada penelitian ini juga dibandingkan dengan penelitian sebelumnya untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, dan faktor yang memengaruhi hasil penelitian.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Pandangan Mahasiswa Muslim Terhadap Keberadaan FoMO yang Berpengaruh pada Adiksi Media Sosial**

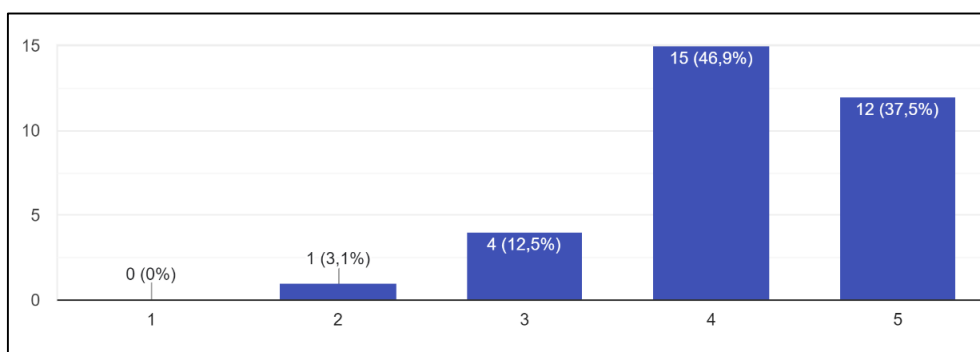
Kehidupan mahasiswa saat ini tidak terlepas dari media sosial. Menurut Susanti dkk (2024) pada mahasiswa, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk bekerja sama dengan sesama rekan, memperluas koneksi pertemanan, serta berbagi pengalaman. Media sosial dapat menjadi platform yang mendukung pembelajaran dan pertukaran ide. Selain digunakan untuk keperluan belajar dan kemudahan mendapatkan informasi pada lingkungan kampus, media sosial sering kali digunakan sebagai sarana hiburan. Hal tersebut tentunya dapat membawa dampak negatif bagi mahasiswa. Semakin lama seseorang bermain media sosial, maka dapat meningkatkan rasa penasaran dan kecenderungan untuk mengikuti apa yang mereka lihat dan rasakan (Wardani & Cahyani, 2023). Perasaan tersebut dapat mengakibatkan rasa kekhawatiran dan ketakutan apabila tidak mengikuti gaya hidup orang lain atau tren pada media sosial. Grafik di bawah ini menunjukkan tingkat ketakutan mahasiswa terhadap ketinggalan informasi berdasarkan hasil kuisioner.



**Gambar 1.** Grafik Hasil Kuisisioner: Tingkat Ketakutan Mahasiswa Terhadap Ketinggalan Informasi

Berdasarkan kuisisioner yang dilakukan terhadap 32 orang informan, didapatkan sebanyak 28,1% orang informan menyatakan sering merasa takut tertinggal informasi atau tren di media sosial. Hal tersebut menunjukkan masih terdapat mahasiswa yang terindikasi mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*), meskipun mayoritas diantaranya menunjukkan tidak terindikasi mengalami FoMO.

Grafik di bawah ini menunjukkan tingkat kesadaran mahasiswa terhadap fenomena FoMO, yang menggambarkan persentase mahasiswa yang memahami, menyadari dampak, dan mungkin telah mengalami gejala FoMO dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan hasil kuisisioner.



**Gambar 2.** Grafik Hasil Kuisisioner: Tingkat Kesadaran Mahasiswa Terhadap Fenomena FoMO

Berdasarkan kuisisioner yang dilakukan terhadap 32 orang informan, didapatkan hasil bahwa sebanyak 37,5% orang dari 32 informan menyatakan sangat sadar, 46,9% orang dari 32 informan menyatakan sadar, 12,5% orang dari 32 informan menyatakan netral, dan 3,1% orang dari 32 informan menyatakan tidak sadar dengan adanya fenomena budaya FoMO (*Fear of Missing Out*). Berdasarkan hasil analisis kuisisioner yang dilakukan, menunjukkan mayoritas mahasiswa Muslim menyadari adanya fenomena budaya FoMO. Namun, masih ada sedikit mahasiswa yang masih belum sadar akan fenomena FoMO.

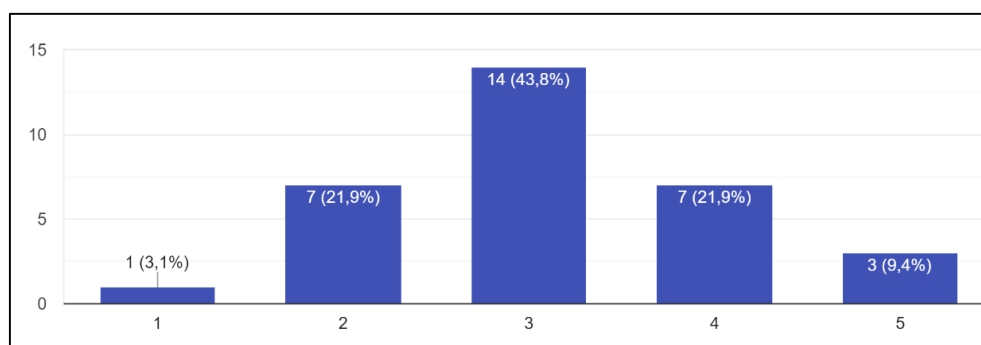
Berdasarkan kuisisioner yang dilakukan, 32 informan dapat mendefinisikan FoMO dengan pendapat yang beragam. Tabel di bawah ini menyajikan hasil kuisisioner berupa berbagai definisi FoMO yang diberikan oleh para informan.

**Tabel 1.** Hasil Kuisisioner: Definisi FoMO Menurut Para Informan

Jumlah Informan	Jawaban
14 informan	Tertarik untuk mengejar hal-hal yang menghebohkan atau sedang terjadi.
13 informan	Ketakutan yang berlebihan akan ketinggalan sesuatu.
3 informan	Cemas dan khawatir terlewat dalam aktivitas sosial yang terlihat lebih menarik di media sosial.
1 informan	Gelisah ketika tidak mengikuti perkembangan tren.
1 informan	Fenomena yang sering terjadi pada zaman sekarang.

Berdasarkan jawaban yang terkumpul, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memahami FoMO sebagai fenomena yang sering terjadi pada zaman sekarang ketika seseorang memiliki ketertarikan untuk mengejar hal-hal yang sedang menjadi topik hangat atau menjadi tren di kalangan Masyarakat, baik di media sosial maupun kehidupan nyata. Selain itu, FoMO juga diartikan oleh sebagian informan sebagai ketakutan, kegelisahan, kecemasan, atau kekhawatiran yang muncul pada diri seseorang apabila melewatkan perkembangan tren yang sedang terjadi.

Seseorang yang mengalami FoMO dapat terdorong dengan mudah untuk membuka media sosial secara terus-menerus agar tidak melewatkan informasi atau pengalaman penting yang sedang populer di sekitarnya (Sachiyati dkk., 2023). Hal tersebut mengakibatkan seseorang yang menderita FoMO mengalami adiksi media sosial. Grafik di bawah ini menunjukkan pengaruh fenomena FoMO terhadap adiksi sosial media menurut para informan berdasarkan hasil kuisisioner.



**Gambar 3.** Grafik Hasil Kuisisioner: Pengaruh FoMO pada Adiksi Media Sosial

Berdasarkan hasil kuisisioner yang dilakukan terhadap 32 orang informan, didapatkan hasil bahwa sebanyak 9,4% orang dari 32 informan menyatakan FoMO sangat berpengaruh, 21,9% orang dari 32 informan menyatakan berpengaruh, 43,8% orang dari 32 informan menyatakan netral, 21,9% orang dari 32 informan menyatakan tidak berpengaruh, dan 3,1% orang dari 32 informan menyatakan sangat tidak berpengaruh terhadap tingkat penggunaan media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam persepsi responden mengenai pengaruh FoMO terhadap tingkat penggunaan media sosial. Variasi ini menandakan

bahwa pengalaman individu terkait FoMO dapat berbeda-beda dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kebiasaan penggunaan media sosial, tingkat interaksi sosial, dan kesadaran akan fenomena tersebut.

Meskipun sebagian kecil informan menyatakan FoMO hanya sedikit atau tidak sama sekali mempengaruhi tingkat adiksi media sosial, mayoritas informan menyatakan bahwa FoMO memiliki dampak signifikan terhadap adiksi media sosial. Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara FoMO dan adiksi media (Aresti dkk., 2024). Hal ini diperkuat oleh Pratiwi & Fazriani (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dan kecanduan penggunaan media sosial pada remaja, sehingga disarankan untuk membatasi penggunaan media sosial dan banyak melakukan kegiatan positif. (Rahardjo & Soetjningsih, 2022) menyatakan bahwa tingkat FoMO yang semakin tinggi akan mengakibatkan tingginya kecenderungan seseorang mengalami adiksi media sosial. Sebaliknya, tingkat FoMO yang semakin rendah akan mengakibatkan rendahnya tingkat kecenderungan adiksi media sosial.

Adiksi media sosial sering ditandai dengan rasa cemas dan gelisah ketika tidak memeriksa akun media sosial, yang pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Aresti dkk., 2024). FoMO dan adiksi media sosial dapat disebabkan oleh beberapa hal. Tabel di bawah ini menyajikan berbagai penyebab FoMO dan adiksi media sosial yang diberikan oleh para informan berdasarkan hasil kuisioner.

**Tabel 2.** Hasil Kuisioner: Penyebab FoMO dan Adiksi Media Sosial Menurut Para Informan

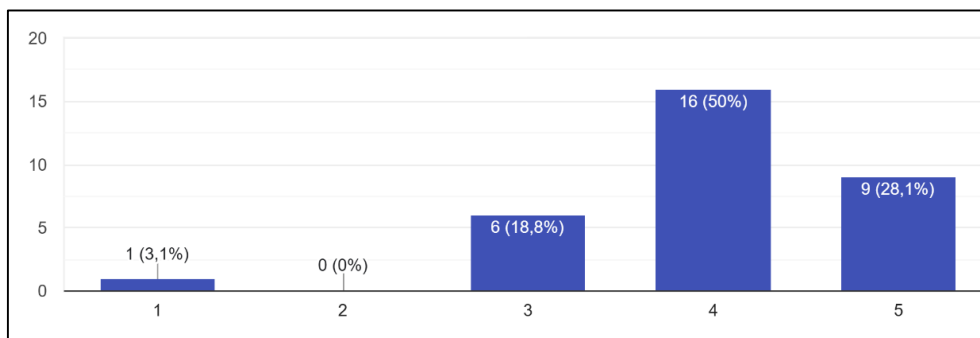
Jumlah Informan	Jawaban
15 informan	Tekanan sosial untuk selalu terhubung dan tidak ketinggalan informasi.
4 informan	Penggunaan media sosial berlebihan.
3 informan	Membandingkan kehidupan diri sendiri dengan orang lain.
3 informan	Budaya dan kreativitas di dunia digital yang berkembang pesat.
2 informan	Rusaknya otak sehingga tidak bisa membedakan baik dan benar.
2 informan	Jawaban yang tidak relevan.
1 informan	Memiliki pengetahuan awam, sehingga sering terbawa untuk mengikutinya.
1 informan	Keadaan sosial yang kompetitif.
1 informan	Pencarian validasi diri

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa FoMO dan adiksi media sosial di kalangan mahasiswa terjadi karena tekanan sosial yang muncul ketika mereka membandingkan kehidupan sendiri dengan orang lain, sehingga mereka merasa perlu selalu terhubung agar tidak tertinggal informasi. Mahasiswa yang mengalami FoMO dan adiksi media sosial cenderung

merasa malu ketika tertinggal dari tren yang sedang berlangsung. Faktor lain yang menyebabkan FoMO dan adiksi media sosial adalah perkembangan dunia digital juga memicu penggunaan media sosial secara berlebihan di kalangan mahasiswa serta kurangnya kemampuan mahasiswa dalam membedakan antara informasi yang baik dan buruk. Namun, ada pula sebagian kecil jawaban yang dianggap tidak relevan, yaitu sebanyak 2 informan. Hal ini mengindikasikan adanya pandangan yang beragam mengenai penyebab FoMO dan adiksi media sosial di kalangan mahasiswa.

### **Dampak yang Ditimbulkan oleh Keberadaan FoMO dan Adiksi Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Muslim**

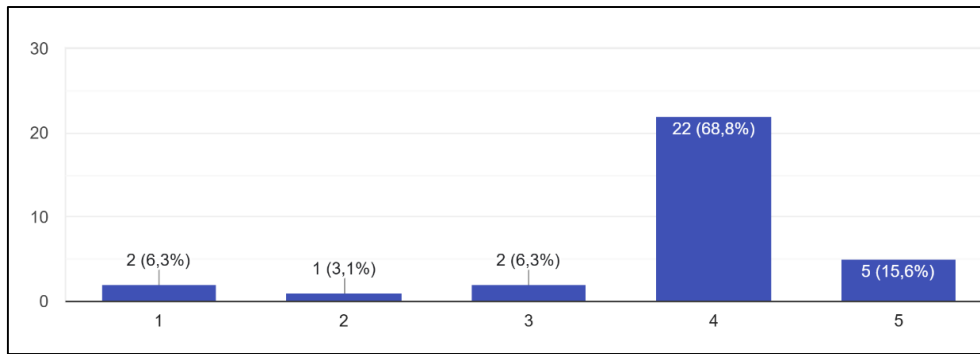
FoMO dan adiksi sosial media dapat memberikan dampak yang cukup besar bagi mahasiswa. Nasution & Silvianetri (2024) menyatakan bahwa media sosial dapat menyebabkan aktivitas seseorang terganggu. Bermain media sosial juga dapat menyebabkan waktu tidur berkurang yang berdampak pada menurunnya kesehatan mental, seperti stress, kecemasan berlebih, dan depresi. Hal tersebut dapat terjadi akibat tekanan untuk selalu terhubung dan mengikuti perkembangan di media sosial. Grafik di bawah ini menunjukkan pengaruh FoMO dan adiksi media sosial pada kesehatan mental mahasiswa berdasarkan hasil kuisioner.



**Gambar 4.** Grafik Hasil Kuisioner: Pengaruh FoMO dan Adiksi Media Sosial pada Kesehatan Mental Mahasiswa

Berdasarkan hasil kuisioner yang dilakukan terhadap 32 orang informan, didapatkan hasil sebanyak 28,1% orang dari 32 informan menyatakan FoMO dan adiksi media sosial sangat berpengaruh, 50% orang dari 32 informan menyatakan berpengaruh, 18,8% orang dari 32 informan menyatakan netral, dan 3,1% orang dari 32 informan menyatakan sangat tidak berpengaruh pada kesehatan mental mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan mayoritas mahasiswa mengetahui bahwa FoMO dan adiksi media sosial berpotensi mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan adanya kesadaran yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa mengenai dampak psikologis dari fenomena FoMO dan adiksi media sosial.

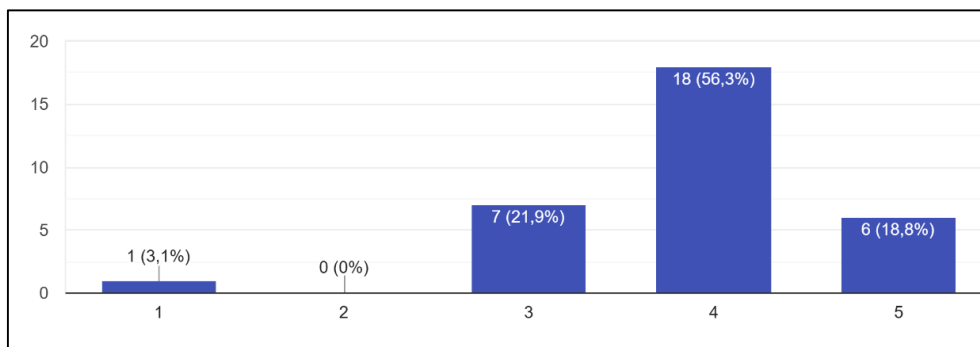
Menurunnya kesehatan mental dapat berdampak pada terganggunya kehidupan akademik mahasiswa. FoMO dan adiksi media sosial dapat menurunkan fokus, motivasi belajar, dan konsentrasi mahasiswa. Selain itu juga dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda tugas yang berakibat pada penurunan hasil akademik (Azzahra dkk., 2024). Grafik di bawah ini menunjukkan pengaruh FoMO dan adiksi media sosial pada kehidupan akademik mahasiswa berdasarkan hasil kuisioner.



**Gambar 5.** Grafik Hasil Kuisisioner: Pengaruh FoMO dan Adiksi Media Sosial pada Kehidupan Akademik Mahasiswa

Berdasarkan hasil kuisisioner yang dilakukan terhadap 32 orang informan, didapatkan hasil sebanyak 15,6% orang dari 32 informan menyatakan FoMO dan adiksi media sosial sangat berpengaruh, 68,8% orang dari 32 informan menyatakan berpengaruh, 6,3% orang dari 32 informan menyatakan netral, 3,1% orang dari 32 informan menyatakan tidak berpengaruh, dan 6,3% orang dari 32 informan menyatakan sangat tidak berpengaruh pada kehidupan akademik mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menyadari adanya dampak negatif dari FoMO dan adiksi media sosial terhadap kehidupan akademik. Hasil ini memperlihatkan tingkat kesadaran yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa mengenai potensi risiko yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan.

Seseorang yang banyak menghabiskan waktu di media sosial mungkin saja mengalami penurunan dalam aspek spiritual, seperti melupakan sholat, membaca Al-Quran, atau ibadah lainnya (Utami & Fauzi, 2023). Grafik di bawah ini menunjukkan pengaruh FoMO dan adiksi media sosial pada aspek spiritual mahasiswa berdasarkan hasil kuisisioner.



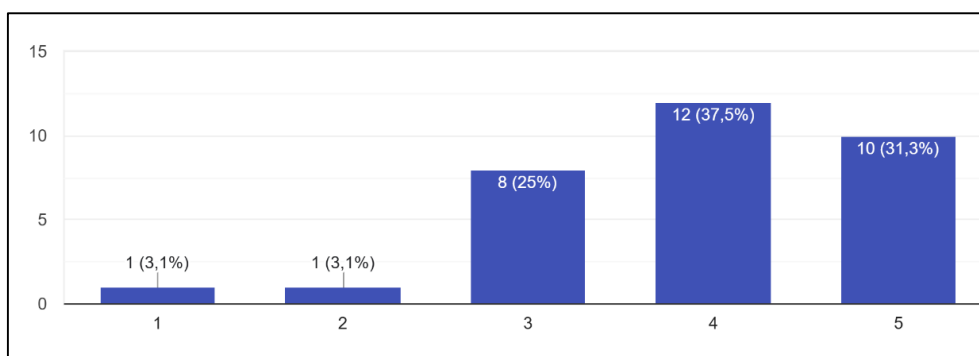
**Gambar 6.** Grafik Hasil Kuisisioner: Pengaruh FoMO dan Adiksi Media Sosial pada Aspek Spiritual Mahasiswa

Berdasarkan hasil kuisisioner terhadap 32 informan, didapatkan hasil sebanyak 18,8% orang dari 32 informan menyatakan FoMO dan adiksi media sosial sangat berpengaruh, 56,3% orang dari 32 informan menyatakan berpengaruh, 21,9% orang dari 32 informan menyatakan netral, dan 3,1% orang dari 32 informan menyatakan sangat tidak berpengaruh pada kesehatan mental mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan mayoritas mahasiswa mengetahui bahwa FoMO dan adiksi media sosial berpotensi mempengaruhi aspek spiritual mahasiswa. Hal ini dapat terjadi karena waktu yang seharusnya digunakan untuk beribadah atau mendekati diri kepada Allah Swt. tersita oleh aktivitas di media sosial. Selain itu, paparan konten duniawi di



media sosial bisa mengalihkan perhatian dari nilai-nilai spiritual dan mengurangi kualitas introspeksi diri serta kesadaran akan pentingnya keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

Adiksi media sosial juga mempengaruhi interaksi sosial dan komunikasi mahasiswa. Dengan media sosial, mahasiswa cenderung berkomunikasi secara online daripada berkomunikasi secara langsung. Menurut (Dewi dkk., 2022), hal ini mereka yang cenderung sering menggunakan media sosial untuk berkomunikasi akan kesulitan untuk berkomunikasi dengan lingkungannya, sehingga mengakibatkan rendahnya komunikasi pada kehidupan nyata. Grafik di bawah ini menunjukkan pengaruh FoMO dan adiksi media sosial pada hubungan sosial mahasiswa di kehidupan nyata berdasarkan hasil kuisisioner.



**Gambar 7.** Grafik Hasil Kuisisioner: Pengaruh FoMO dan Adiksi Media Sosial pada Hubungan Sosial Mahasiswa di Kehidupan Nyata

Berdasarkan hasil kuisisioner terhadap 32 informan, didapatkan hasil sebanyak 31,3% orang dari 32 informan menyatakan FoMO dan adiksi media sosial sangat berpengaruh, 37,5% orang dari 32 informan menyatakan berpengaruh, 25% orang dari 32 informan menyatakan netral, 3,1% orang dari 32 informan menyatakan tidak berpengaruh, dan 3,1% orang dari 32 informan menyatakan sangat tidak berpengaruh pada hubungan sosial mahasiswa di kehidupan nyata. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengetahui kecenderungan menggunakan media sosial dan adanya FoMO berpotensi mengurangi kualitas interaksi tatap muka mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Namun di sisi lain, FoMO dan adiksi media sosial juga dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa. Tabel di bawah ini menyajikan berbagai dampak positif FoMO dan adiksi media sosial yang diberikan oleh para informan berdasarkan hasil kuisisioner.

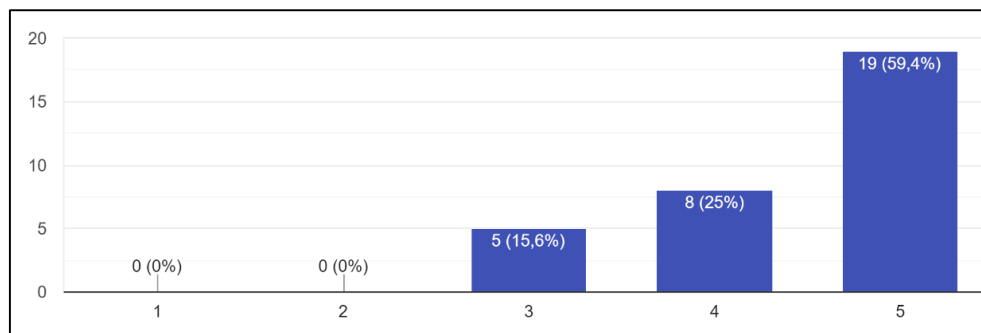
**Tabel 3.** Hasil Kuisisioner: Dampak Positif FoMO dan Adiksi Media Sosial Menurut Para Informan

Jumlah Informan	Jawaban
11 informan	Mendapatkan banyak informasi-informasi penting.
12 informan	Memberikan dampak positif bagi diri sendiri dan Masyarakat.
6 informan	Meningkatkan konektivitas diri.
3 informan	Jawaban tidak relevan.

Berdasarkan jawaban para informan, dapat disimpulkan bahwa banyak di antara mereka yang masih merasakan dampak positif FoMO dan adiksi media sosial, seperti meningkatnya akses terhadap informasi-informasi penting, contohnya informasi magang dan beasiswa. FoMO dan adiksi media sosial juga memberikan dampak positif bagi diri sendiri maupun orang lain serta meningkatkan hubungan sosial mahasiswa pada dunia maya. Dampak positif ini menunjukkan bahwa, meskipun FoMO dan adiksi media sosial dapat menimbulkan efek negatif, keduanya juga membuka peluang bagi mahasiswa untuk tetap terhubung, memperoleh informasi, dan memberikan kontribusi kepada masyarakat. Namun, ada pula sebagian kecil jawaban yang dianggap tidak relevan, yaitu sebanyak 3 informan. Hal ini mengindikasikan adanya pandangan yang beragam mengenai dampak dari FoMO dan adiksi media sosial di kalangan mahasiswa.

### Cara Mahasiswa Muslim Mengatasi FoMO dan Adiksi Media Sosial Melalui Penerapan Nilai-Nilai Agama

Banyak cara yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengatasi FoMO dan adiksi sosial media. Salah satunya melalui penerapan nilai-nilai agama Islam, seperti rasa syukur, kesabaran, dan tawakkal. Nilai-nilai tersebut dapat membantu mengatasi perasaan tidak cukup dari orang lain. Grafik di bawah ini menunjukkan hasil kuisioner dari para informan, yang mengindikasikan bahwa FoMO dan adiksi media sosial dapat diatasi dengan meningkatkan rasa syukur, kesabaran, dan tawakkal.

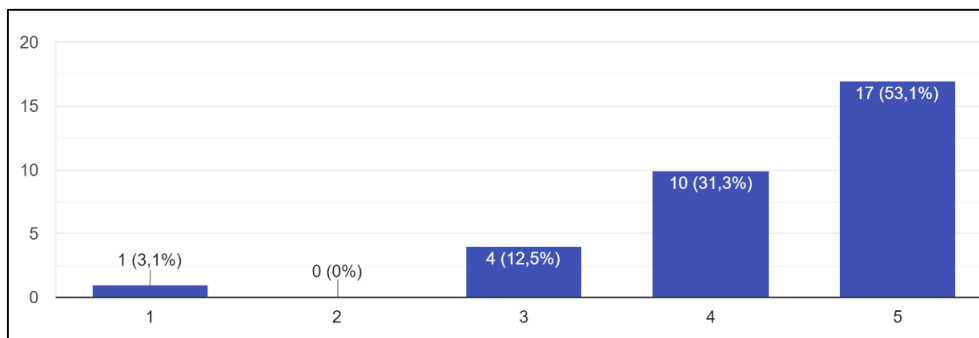


**Gambar 8.** Grafik Hasil Kuisioner: Cara Mengatasi FoMO dan Adiksi Media Sosial Melalui Rasa Syukur, Kesabaran, dan Tawakkal

Berdasarkan hasil kuisioner yang dilakukan terhadap 32 orang informan, didapatkan hasil bahwa sebanyak 59,4% orang dari 32 informan menyatakan sangat setuju, 25% orang dari 32 informan menyatakan setuju, dan 15,6% orang dari 32 informan menyatakan netral bahwa dengan meningkatkan nilai-nilai Islam seperti rasa syukur, kesabaran dan tawakkal dapat mengatasi perasaan tidak cukup dari orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak mahasiswa percaya bahwa penerapan nilai-nilai agama dapat membantu mereka merasa lebih puas dengan kehidupan mereka dan mengurangi tekanan untuk selalu mengikuti apa yang dilihat di media sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramdani dkk. (2024) bahwa dengan selalu menghargai dan mensyukuri apa yang dimiliki dalam hidup diri sendiri atas pemberian Allah Swt. seseorang dapat menemukan kedamaian dan meminimalisasi perasaan tidak puas terhadap kehidupannya.

FoMO dan adiksi media sosial juga dapat diatasi dengan cara memprioritaskan ibadah dan melakukan kegiatan yang bermanfaat. Cara-cara tersebut dapat membantu seseorang untuk

mengalihkan perhatian dari kecenderungan untuk terus memantau media sosial, sehingga mengurangi rasa cemas akan ketinggalan informasi atau aktivitas orang lain. Grafik di bawah ini menunjukkan hasil kuisisioner yang mengindikasikan FoMO dan adiksi media sosial dapat diatas dengan cara memprioritaskan ibadah dan melakukan kegiatan yang bermanfaat.



**Gambar 9.** Grafik Hasil Kuisisioner: Cara Mengatasi FoMO dengan Memprioritaskan Ibadah dan Melakukan Kegiatan yang Bermanfaat

Berdasarkan hasil kuisisioner yang dilakukan terhadap 32 orang informan, didapatkan hasil bahwa sebanyak 53,1% orang dari 32 informan menyatakan sangat setuju, 31,3% orang dari 32 informan menyatakan setuju, 12,5% orang dari 32 informan menyatakan netral, dan 3,1% orang dari 32 informan menyatakan sangat tidak setuju bahwa dengan memprioritaskan ibadah dan melakukan kegiatan yang bermanfaat dapat mengatasi FoMO dan adiksi media sosial. Data tersebut mencerminkan pandangan bahwa memperdalam aspek spiritual dan berfokus pada aktivitas positif dapat membantu mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial berlebih. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Ramdani dkk. (2024), bahwa seseorang dapat menginvestasikan waktu dan energi yang dimiliki pada kegiatan yang dapat mengalihkan perhatian dari perasaan FoMO dan memberikan manfaat pada hidup.

Melalui kuisisioner yang dilakukan, para informan juga memberikan berbagai cara untuk mengatasi FoMO dan adiksi media. Tabel di bawah ini menyajikan berbagai cara mengatasi FoMO dan adiksi sosial media yang diberikan oleh para informan berdasarkan hasil kuisisioner.

**Tabel 3.** Hasil Kuisisioner: Cara Mengatasi FoMO dan Adiksi Media Sosial Menurut Para Informan

Jumlah Informan	Jawaban
16 informan	Membatasi penggunaan media sosial.
6 informan	Bersyukur atas apa yang telah dimiliki.
3 informan	Mendekatkan diri dengan Allah Swt.
2 informan	Memilih lingkungan pertemanan yang baik.
2 informan	Jawaban tidak relevan.
1 informan	Menyaring informasi yang akan dibagikan.
1 informan	Bersosialisasi secara langsung dengan orang disekitar.
1 informan	Rehabilitas.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa informan menyarankan untuk membatasi penggunaan media sosial sebagai cara utama untuk mengatasi FoMO dan adiksi media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa mengendalikan waktu dan frekuensi akses media sosial dianggap efektif dalam mengurangi perasaan takut ketinggalan dan ketergantungan. Selain itu, sejumlah informan juga menekankan pentingnya bersyukur atas apa yang dimiliki serta mempererat hubungan spiritual dengan mendekati diri kepada Allah Swt. sebagai bentuk upaya menjaga kesejahteraan mental dan menghindari dampak negatif dari media sosial. Beberapa informan lainnya memilih untuk memperbaiki lingkungan pertemanan dan berinteraksi secara langsung dengan orang di sekitar mereka sebagai cara untuk mereduksi ketergantungan pada interaksi digital.

Hanya sedikit informan yang memberikan jawaban tidak relevan atau menyebutkan rehabilitasi, yang menunjukkan bahwa kesadaran untuk mengatasi FoMO dan adiksi media sosial sebagian besar sudah terbentuk, dengan pendekatan yang beragam sesuai preferensi dan pandangan masing-masing.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa poin utama mengenai pandangan dan cara mengatasi fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) serta adiksi media sosial di kalangan mahasiswa Muslim. Sebagian besar mahasiswa menyadari adanya dampak FoMO terhadap kehidupan sehari-hari, khususnya terkait kesehatan mental, kehidupan akademik, aspek spiritual, dan kualitas hubungan sosial. Fenomena ini muncul terutama karena tekanan sosial dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat mengarah pada kecemasan dan ketergantungan pada media sosial.

Meskipun FoMO dan adiksi media sosial membawa dampak negatif, seperti gangguan tidur, penurunan fokus akademik, dan berkurangnya interaksi langsung, terdapat juga dampak positif yang dirasakan oleh mahasiswa. Sebagian mahasiswa merasa FoMO dan media sosial membantu dalam mendapatkan informasi dan memperkuat hubungan sosial di dunia maya.

Untuk mengatasi dampak negatif FoMO dan adiksi media sosial, mahasiswa umumnya memilih untuk membatasi penggunaan media sosial, meningkatkan rasa syukur, dan memperkuat hubungan spiritual melalui pendekatan agama, seperti mendekati diri kepada Allah Swt., beribadah, serta melakukan kegiatan positif yang bermanfaat. Selain itu, menjaga lingkungan pertemanan yang sehat dan memperbanyak interaksi langsung juga dianggap sebagai solusi efektif dalam mengurangi ketergantungan pada media sosial.

### **Referensi**

- APJII. (2024, February). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Surayya Ulfa, N. (2024). *Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja*. 4(2), 201–212. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3077>
- Azzahra, L., Nurmansyah, Putri, M., Juliaska, A., & Erni, S. (2024). *Trend FOMO Mahasiswa UIN Suska Riau*. *Journal of Creative Student Research*, 2(2), 86–95. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v2i4.3999>

- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social Environment Terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20. <https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1352>
- Idris, H., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena FoMO: Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 145–157.
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial pada Dewasa Awal: Apakah Dampak dari Kesepian? *JCA Psikologi*, 3(1), 47–55.
- Kustiawan, W., Nurlita, A., Siregar, A., Siregar, S. A., Ardianti, I., Hasibuan, M. R., & Agustina, S. (2022). Media Sosial Dan Jejaring Sosial. *Jurnal Perpustakaan Dan Informasi*, 2(1), 26–30.
- Muhamad, N. (2024, January). *Mayoritas Anak Muda Indonesia Gunakan Internet untuk Media Sosial*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/11/mayoritas-anak-muda-indonesia-gunakan-internet-untuk-media-sosial>
- Nasution, I. S., & Silvianetri. (2024). Analisis Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) dan Implikasinya Terhadap Konseling Kelompok dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 31–38. <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.V5I1.8840>
- Nikijuluw, G. M. E., Rorong, A., & Londa, V. Y. (2020). Perilaku Masyarakat di Era Digital (Studi di Desa Watutumou III Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara). *Jurnal Administrasi Publik*, 6(92), 1–12. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/JAP/article/view/29464>
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Putri, I., Dendi, Syukerti, N., Mulyadi, A. I., & Maulana, I. (2022). Media Sosial Sebagai Media Pergeseran Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi Balayudha*, 2(2), 1–10.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Ramdani, R., Ghifari, M., & Ash, A. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di Media Sosial Perspektif Hadis. *El-Afkar*, 13, 1–25. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta->
- Rusandi, & Rusli, M. (2021). Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 48–60. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>
- 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. [www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP](http://www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP)

- Sakiinah, A. N., Mahya, A. F. P., & Santoso, G. (2022). Revolusi Pendidikan di Era Society 5.0; Pembelajaran, Tantangan, Peluang, Akses, Dan Keterampilan Teknologi. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 1(2), 18–28.
- Suherman, Musnaini, Wijoyo, H., & Indrawan, I. (2020). *INDUSTRY4.0 vs SOCIETY5.0* (1st ed.). Pena Persada.
- Susanti, E., Hafizha, A., Amanda, & Lubis, N. (2024). Dampak Media Sosial Bagi Mahasiswa TBI. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(3), 48–61. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i3.81>
- Syarifah, S. A., Harahap, M. I., & Daulay, A. N. (2024). FoMO living behavior in Islamic Perspective: Case study of JKT48 Fans. *SERAMBI: Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis Islam*, 6(2), 113–126. <https://doi.org/10.36407/serambi.v6i2.1384>
- Utami, A. P. W., & Fauzi, A. (2023). Dampak Teknologi Terhadap Psikologi Muslim Kontemporer Tentang Penggunaan Media Sosial. *Al-Ihtiram: Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research*, 2(2), 51–60.
- Wardani, D. S. S., & Cahyani, R. (2023). Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah SWT. *Darul 'Ilmi*, 11(2). <https://doi.org/10.24952/di.v11i2.10469>
- Yunfahnur, S., Dineva, F., & Martina, M. (2022). Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(3), 8–16.