

Fear of Missing Out (FOMO) and the Formation of Academic Identity among Preservice Islamic Education Teachers: A Study of PAI 6E Students

Andri Supino ^{1*}, Rina Mida Hayati ¹, Lutfi Fadilah ¹, Suhono ¹

¹ Universitas Ma'arif Lampung, Indonesia

Corresponding Author andrisupino@gmail.com *

ABSTRACT

This study aims to analyze the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) in the formation of academic identity among Islamic Education students in the digital era. FOMO, which is associated with intensive social media use, has emerged as a new challenge in education, particularly in maintaining students' commitment to academic values. This study employed a qualitative approach using a phenomenological method to explore students' subjective experiences of FOMO. The participants were students from the PAI 6E class who were selected through purposive sampling. The findings indicate that FOMO is influenced by psychological factors, including social anxiety and the need for social recognition, as well as the high intensity of social media use. FOMO affects students' learning concentration, time management, and engagement in academic activities. Furthermore, it influences the formation of students' academic identities, which does not occur linearly but rather through an ongoing process of negotiation between academic demands and digital-social pressures. Nevertheless, students continue to demonstrate an awareness of academic values as an important component of their identities. The study concludes that FOMO is a significant factor shaping students' academic dynamics and the development of their academic identities. Therefore, strengthening digital literacy and fostering academic character are essential to help students navigate the challenges associated with digital environments.

Keywords: *Fear of Missing Out. Academic Identity, Islamic Education Teachers*

ARTICLE INFO

Article history:

Received

February 01, 2026

Revised

May 11, 2026

Accepted

June 30, 2026

Journal Homepage

<https://ojs.staialfurqan.ac.id/IJoASER/>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial, cara individu memperoleh informasi, serta proses pembentukan identitas diri di era kontemporer. Media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang representasi diri, aktualisasi identitas, serta pencarian validasi sosial. Pada kalangan mahasiswa, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menjadikan ruang digital sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam aktivitas akademik.

Dalam konteks tersebut, muncul fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kondisi kecemasan yang timbul akibat kekhawatiran individu akan tertinggal informasi atau pengalaman yang dialami orang lain (Przybylski dkk., 2013). Fenomena ini semakin relevan pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial sebagai sumber utama informasi dan interaksi sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FOMO berkaitan erat dengan intensitas penggunaan media sosial serta berdampak pada perilaku individu, termasuk dalam

pola interaksi dan pengambilan keputusan (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022; Setiadi & Agus, 2020). Selain itu, FOMO juga diketahui berpengaruh terhadap motivasi akademik, meningkatkan distraksi digital, serta mendorong perilaku penggunaan internet yang bermasalah pada mahasiswa (Qolbi & Hatta, 2023; Widyana & Purnamasari, 2020).

Dalam ranah pendidikan tinggi, fenomena FOMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan sosial, tetapi juga berimplikasi pada dinamika akademik mahasiswa. FOMO berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar, keterlibatan dalam proses pembelajaran, serta tanggung jawab akademik. Lebih jauh, kondisi ini dapat berpengaruh terhadap pembentukan identitas akademik, yaitu cara mahasiswa memaknai dirinya sebagai bagian dari komunitas akademik yang memiliki komitmen terhadap nilai ilmiah, integritas akademik, serta orientasi profesional (Ching, 2021; Riyono dkk., 2023). Pada mahasiswa calon guru, khususnya Pendidikan Agama Islam (PAI), identitas akademik tidak hanya mencakup aspek kompetensi pedagogik, tetapi juga integrasi nilai keislaman, moralitas, dan tanggung jawab spiritual sebagai calon pendidik.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji fenomena FOMO dalam berbagai konteks. Penelitian Rahardjo dan Soetjiningsih (2022) serta Setiadi dan Agus (2020) menunjukkan bahwa FOMO memiliki hubungan yang signifikan dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022; Setiadi & Agus, 2020). Penelitian lain oleh Widyana dan Purnamasari (2020) serta Qolbi dan Hatta (2023) menegaskan bahwa FOMO berdampak pada motivasi akademik dan kecenderungan penggunaan internet secara bermasalah (Qolbi & Hatta, 2023; Widyana & Purnamasari, 2020). Sementara itu, studi Azzahra dan Halimah (2023) serta Fitri et al. (2024) lebih menyoroti hubungan FOMO dengan aspek psikologis seperti *self-esteem* dan perbandingan sosial di ruang digital (Azzahra & Halimah, 2023; Fitri dkk., 2024).

Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut cenderung memposisikan FOMO sebagai fenomena psikologis individual dan belum secara eksplisit mengkaji keterkaitannya dengan proses pembentukan identitas akademik mahasiswa. Secara khusus, kajian yang mengintegrasikan fenomena FOMO dengan konstruksi identitas akademik dalam perspektif pendidikan Islam, terutama pada mahasiswa calon guru Pendidikan Agama Islam, masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya mengkaji FOMO dan identitas akademik secara terpisah, sehingga belum memberikan gambaran komprehensif mengenai interaksi antara dinamika digital dan internalisasi nilai akademik serta religius.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran FOMO dalam dinamika akademik mahasiswa, khususnya dalam proses pembentukan identitas akademik calon guru Pendidikan Agama Islam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan Islam di era digital, serta menjadi dasar bagi penguatan literasi digital dan pembinaan karakter akademik mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena FOMO pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam kelas 6E Universitas Ma'arif Lampung serta mengkaji implikasinya terhadap pembentukan identitas akademik dalam perspektif pendidikan Islam.

Adapun *Novelty* penelitian ini terletak pada integrasi antara kajian fenomena FOMO dengan proses pembentukan identitas akademik dalam konteks pendidikan Islam. Penelitian ini tidak hanya memposisikan FOMO sebagai fenomena psikologis atau bentuk distraksi digital, tetapi sebagai konteks sosial-digital yang berinteraksi secara langsung dengan internalisasi nilai akademik, integritas ilmiah, serta pembentukan identitas profesional dan religius mahasiswa sebagai calon pendidik. Dengan demikian, penelitian ini memberikan perspektif baru dalam kajian psikologi pendidikan Islam dengan menempatkan dinamika digital sebagai faktor penting dalam proses pembentukan identitas akademik di era kontemporer.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami secara mendalam

pengalaman subjektif mahasiswa terkait FOMO dan implikasinya terhadap pembentukan identitas akademik. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggali makna pengalaman hidup partisipan secara reflektif dan kontekstual (Creswell & Poth, 2016; Moustakas, 1994). Dalam konteks ini, fenomenologi memungkinkan peneliti memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman FOMO dalam kehidupan akademik mereka, khususnya sebagai calon guru Pendidikan Agama Islam (PAI).

Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi PAI kelas 6E Universitas Ma'arif Lampung. Pemilihan informan dilakukan secara purposive, dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif mahasiswa dalam penggunaan media sosial serta relevansinya dengan fokus penelitian. Selain mahasiswa sebagai informan utama, data pendukung diperoleh melalui wawancara dengan Ketua Kelas dan Ketua Program Studi PAI untuk memperkaya perspektif institusional. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memberikan ruang eksplorasi terhadap pengalaman dan persepsi informan (Ardiansyah dkk., 2023; Rachmawati, 2007). Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa profil mahasiswa, aktivitas akademik, serta kebijakan program studi (Nilamsari, 2014).

Analisis data dilakukan secara bertahap melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses reduksi dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan bentuk FOMO, dampaknya terhadap tanggung jawab akademik, serta implikasinya terhadap pembentukan identitas akademik mahasiswa. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif-analitis yang menghubungkan temuan lapangan dengan kerangka teori. Penarikan kesimpulan dilakukan secara reflektif dan berkelanjutan selama proses penelitian berlangsung (Rahmani dkk., 2025; Rijali, 2018). Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber dan metode guna memastikan konsistensi informasi yang diperoleh dari berbagai informan.

Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini berupaya menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai dinamika FOMO dalam konteks pendidikan Islam serta implikasinya terhadap pembentukan identitas akademik calon guru PAI di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Indikator Penyebab FOMO

a. Pengaruh Media Sosial dan Teknologi Digital

Hasil wawancara menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa PAI kelas 6E. Mahasiswa memanfaatkan media sosial untuk memperoleh informasi terbaru serta mengikuti berbagai aktivitas yang terjadi di lingkungan pergaulan mereka. Intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi menunjukkan bahwa platform digital telah menjadi salah satu sarana utama dalam mengakses informasi di era digital. Salah satu mahasiswa menyampaikan bahwa media sosial sering diakses untuk mengetahui perkembangan terbaru di lingkungan kampus.

"Biasanya saya membuka media sosial hampir setiap hari, terutama untuk melihat informasi terbaru dan aktivitas teman-teman di kampus."

(Mahasiswa PAI 6E, Indikator 1, Pertanyaan 1)

Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam membentuk pola interaksi sosial mahasiswa di lingkungan akademik. Dalam perspektif teori *Fear of Missing Out* (FOMO), kebiasaan untuk terus memantau media sosial berkaitan dengan keinginan individu untuk tetap mengetahui berbagai informasi yang sedang berkembang di lingkungan sosialnya. Individu yang mengalami kecenderungan FOMO cenderung merasa perlu untuk terus mengikuti perkembangan informasi agar tidak merasa tertinggal dari orang lain.

Selain digunakan untuk memperoleh informasi, media sosial juga terkadang diakses oleh mahasiswa saat kegiatan perkuliahan berlangsung. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua kelas PAI 6E, terdapat beberapa mahasiswa yang sesekali membuka media sosial ketika proses pembelajaran sedang berlangsung di kelas. Kondisi ini biasanya terjadi ketika mahasiswa merasa jenuh atau sekadar ingin memeriksa notifikasi yang muncul pada perangkat mereka.

“Kadang ada teman yang membuka media sosial saat perkuliahan berlangsung, biasanya karena merasa bosan atau hanya ingin melihat notifikasi.”

(Ketua Kelas PAI 6E, Indikator 1, Pertanyaan 2)

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberadaan media sosial dapat memengaruhi perilaku mahasiswa dalam situasi pembelajaran. Dorongan untuk memeriksa media sosial sering kali muncul secara spontan ketika mahasiswa menerima notifikasi atau melihat adanya aktivitas baru di platform digital. Dalam konteks teori FOMO, kondisi ini dapat dipahami sebagai bentuk dorongan psikologis untuk tetap terhubung dengan informasi yang sedang berlangsung di lingkungan digital.

Lebih lanjut, penggunaan media sosial saat perkuliahan juga berpotensi memengaruhi tingkat konsentrasi mahasiswa dalam mengikuti materi yang disampaikan oleh dosen. Ketua kelas PAI 6E menjelaskan bahwa notifikasi dari media sosial sering membuat mahasiswa terdorong untuk memeriksa ponsel mereka sehingga perhatian terhadap pembelajaran menjadi berkurang. Hal ini disampaikan dalam wawancara sebagai berikut:

“Kalau ada notifikasi masuk biasanya langsung ingin dilihat, sehingga perhatian terhadap materi kuliah bisa sedikit terganggu.”

(Ketua Kelas PAI 6E, Indikator 1, Pertanyaan 3)

Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi salah satu faktor distraksi dalam proses belajar mahasiswa. Dalam perspektif psikologi komunikasi digital, notifikasi yang muncul pada media sosial dapat memicu rasa penasaran yang mendorong individu untuk segera memeriksa informasi tersebut. Kondisi ini sejalan dengan konsep FOMO yang menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk segera mengetahui informasi terbaru agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya.

Selain memengaruhi fokus belajar, ketertarikan mahasiswa terhadap tren digital yang berkembang di media sosial juga dapat memengaruhi perhatian mereka terhadap berbagai informasi yang sedang populer. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua kelas PAI 6E, diketahui bahwa mahasiswa terkadang lebih tertarik mengikuti hal-hal yang sedang menjadi tren di media sosial dibandingkan dengan memperhatikan aktivitas lain di sekitarnya.

“Kadang teman-teman lebih tertarik melihat hal yang sedang trending di media sosial daripada memperhatikan hal lain.”

(Ketua Kelas PAI 6E, Indikator 1, Pertanyaan 4)

Fenomena ini menunjukkan bahwa arus informasi yang sangat cepat di media sosial dapat memengaruhi prioritas perhatian mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif teori FOMO, ketertarikan terhadap tren digital dapat dipahami sebagai bentuk keinginan individu untuk tetap terhubung dengan berbagai fenomena sosial yang sedang berkembang di lingkungan digital.

Di sisi lain, media sosial juga memiliki peran positif dalam mendukung aktivitas akademik mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua kelas PAI 6E, mahasiswa sering memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk berbagi informasi mengenai kegiatan perkuliahan, seperti pengumuman tugas, materi kuliah, maupun perubahan jadwal perkuliahan. Hal ini disampaikan dalam kutipan wawancara berikut:

“Media sosial juga membantu kami saling berbagi informasi tentang tugas, materi kuliah, atau kegiatan akademik lainnya.”

(Ketua Kelas PAI 6E, Indikator 1, Pertanyaan 5)

Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga memiliki peran dalam mendukung komunikasi akademik di kalangan mahasiswa. Dalam konteks ini, media sosial dapat dipahami sebagai media komunikasi yang memudahkan pertukaran informasi secara cepat dan efisien di lingkungan akademik.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa PAI 6E memiliki dua sisi yang saling berkaitan. Di satu sisi, media sosial dapat memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi dan memperkuat komunikasi akademik antar mahasiswa. Namun di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga berpotensi menimbulkan distraksi dalam proses belajar serta memengaruhi perhatian mahasiswa terhadap aktivitas akademik mereka. Kondisi ini

menunjukkan bahwa fenomena penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa tidak dapat dipisahkan dari dinamika kehidupan digital yang berkembang dalam masyarakat modern.

b. Faktor Psikologis: Kecemasan Sosial dan Kebutuhan akan Pengakuan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kecenderungan untuk selalu mengikuti informasi yang berkembang di media sosial agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya. Mahasiswa menyadari bahwa berbagai informasi mengenai aktivitas teman, kegiatan kampus, maupun tren yang sedang berkembang sering kali pertama kali muncul di media sosial. Salah satu mahasiswa menyampaikan bahwa ia merasa perlu untuk mengetahui berbagai informasi yang beredar agar tidak tertinggal dari teman-temannya.

“Kalau tidak membuka media sosial biasanya saya merasa ketinggalan informasi, apalagi kalau teman-teman sedang membicarakan sesuatu yang sedang ramai.”

(Mahasiswa PAI 6E, Indikator 2, Pertanyaan 1)

Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa untuk tetap terhubung dengan berbagai informasi sosial yang berkembang di lingkungan digital. Dalam perspektif teori FOMO yang diperkenalkan oleh Andrew K. Przybylski, kondisi tersebut menggambarkan adanya rasa khawatir atau kecemasan ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman atau informasi yang dimiliki orang lain (Przybylski dkk., 2013).

Selain itu, media sosial juga sering menjadi ruang bagi mahasiswa untuk melihat berbagai aktivitas dan pencapaian yang dimiliki oleh teman-teman mereka. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa mahasiswa mengaku bahwa mereka terkadang membandingkan diri dengan apa yang dilihat di media sosial, terutama ketika melihat teman yang memiliki prestasi atau kegiatan yang dianggap menarik.

“Kadang kalau melihat teman memposting kegiatan atau prestasi di media sosial, saya jadi membandingkan dengan diri sendiri.”

(Mahasiswa PAI 6E, Indikator 2, Pertanyaan 2)

Fenomena tersebut menunjukkan adanya proses perbandingan sosial yang terjadi melalui media sosial. Dalam konteks psikologi sosial, individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai posisi atau pencapaian yang dimiliki. Kondisi ini dapat memicu munculnya perasaan kurang percaya diri ataupun dorongan untuk meningkatkan pencapaian diri agar tidak tertinggal dari orang lain.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa terkadang merasa terdorong untuk mengikuti tren yang sedang berkembang di media sosial agar tetap dianggap mengikuti perkembangan zaman. Beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa mengikuti tren tertentu dapat membuat mereka merasa lebih terhubung dengan lingkungan sosialnya.

“Kalau ada tren yang sedang ramai biasanya saya ikut melihat atau mengikuti supaya tidak dianggap ketinggalan.”

(Mahasiswa PAI 6E, Indikator 2, Pertanyaan 3)

Kondisi ini menunjukkan bahwa tren digital memiliki pengaruh terhadap perilaku mahasiswa dalam menggunakan media sosial. Dalam perspektif teori FOMO, dorongan untuk mengikuti tren dapat muncul karena adanya keinginan untuk tetap menjadi bagian dari kelompok sosial serta tidak merasa terasing dari lingkungan pergaulan.

Selain itu, media sosial juga menjadi sarana bagi mahasiswa untuk menampilkan berbagai aktivitas yang mereka lakukan. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka terkadang membagikan aktivitas akademik maupun kegiatan pribadi di media sosial sebagai bentuk dokumentasi maupun berbagi pengalaman dengan teman-teman.

“Kadang saya juga memposting kegiatan kuliah atau kegiatan lainnya di media sosial supaya teman-teman tahu aktivitas yang saya lakukan.”

(Mahasiswa PAI 6E, Indikator 2, Pertanyaan 4)

Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya digunakan untuk memperoleh informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk menampilkan identitas diri di ruang digital. Dalam konteks psikologi komunikasi, perilaku ini berkaitan dengan kebutuhan individu untuk mendapatkan pengakuan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Lebih lanjut, kebutuhan akan pengakuan sosial juga dapat muncul melalui respon yang diberikan oleh orang lain terhadap unggahan di media sosial, seperti jumlah suka, komentar, maupun interaksi lainnya. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa respon dari teman-teman terhadap unggahan mereka dapat memberikan perasaan senang atau kepuasan tersendiri.

“Kalau posting sesuatu lalu ada teman yang memberi komentar atau like biasanya saya merasa senang.”

(Mahasiswa PAI 6E, Indikator 2, Pertanyaan 5)

Fenomena ini menunjukkan bahwa interaksi di media sosial dapat memengaruhi perasaan individu terhadap dirinya sendiri. Dalam perspektif teori FOMO, kebutuhan untuk mendapatkan respon atau pengakuan dari orang lain merupakan salah satu faktor psikologis yang mendorong individu untuk tetap aktif dalam menggunakan media sosial.



Gambar 1 Wawancara dengan Kaprodi PAI



Gambar 2 Wawancara dengan Mahasiswa PAI 6E



Gambar 3 Wawancara dengan Ketua Kelas PAI 6E



FOMO dan Dinamika Pembentukan Identitas Akademik Mahasiswa PAI

Pembentukan identitas akademik tidak hanya berkaitan dengan status formal sebagai mahasiswa, tetapi mencakup internalisasi nilai ilmiah seperti objektivitas, argumentasi berbasis literatur, sikap kritis, komitmen terhadap metode ilmiah, serta keterbukaan terhadap keberagaman pengetahuan (Erdem, 2023). Identitas akademik dengan demikian tercermin dalam sikap epistemologis yang terwujud dalam praktik belajar sehari-hari. Dalam penelitian ini, fenomena FOMO menghadirkan dinamika baru yang memperlihatkan bagaimana indikator-indikator tersebut dinegosiasikan dalam realitas digital mahasiswa PAI kelas 6E.

Pada indikator sikap objektif dan berbasis bukti, FOMO berpotensi menggeser konsistensi mahasiswa dalam memilah informasi secara kritis. Arus informasi media sosial yang cepat dan masif dapat mendorong konsumsi informasi tanpa verifikasi memadai. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tetap memiliki kesadaran untuk membedakan informasi populer dan sumber ilmiah yang kredibel. Dengan demikian, FOMO tidak menghapus objektivitas, tetapi menguji konsistensinya dalam praktik akademik (Erdem, 2023).

Pada indikator argumen berbasis literatur, distraksi digital memengaruhi kedalaman analisis, terutama ketika tugas dikerjakan dalam kondisi waktu terbatas akibat penundaan. Situasi ini mendorong pergeseran dari pengembangan argumen komprehensif menuju penyelesaian pragmatis. Meski demikian, mahasiswa tetap menyadari bahwa kualitas akademik ditentukan oleh kekuatan referensi ilmiah. Artinya, FOMO lebih bersifat situasional dalam memengaruhi konsistensi argumentatif, bukan menghilangkan orientasi ilmiah secara permanen.

Indikator sikap inkuiri dan kritis memperlihatkan ambivalensi yang lebih kompleks. Dorongan untuk selalu mengetahui informasi terbaru dapat dibaca sebagai bentuk rasa ingin tahu yang tinggi. Paparan beragam isu melalui media sosial berpotensi memperluas wawasan. Namun, rasa ingin tahu tersebut sering bersifat fragmentaris dan kurang terarah pada eksplorasi ilmiah yang mendalam. FOMO cenderung memperkuat dimensi kuantitatif keingintahuan, tetapi belum tentu memperdalam dimensi reflektif dan analitis (Erdem, 2023).

Pada indikator komitmen terhadap metode ilmiah, FOMO berdampak pada manajemen waktu dan konsentrasi mahasiswa, yang kemudian memengaruhi konsistensi dalam menjalankan prosedur akademik. Penundaan dan pengerjaan tugas secara terburu-buru dapat menurunkan kualitas penerapan metode ilmiah. Namun demikian, mahasiswa tetap menunjukkan kesadaran normatif terhadap pentingnya integritas akademik. Hal ini menandakan bahwa identitas akademik mereka masih berada dalam proses pembentukan yang dinamis.

Indikator keterbukaan terhadap kritik dan keberagaman pengetahuan memperlihatkan sisi paradoksal dari ruang digital. Media sosial membuka akses terhadap berbagai perspektif yang dapat memperkaya wawasan akademik. Akan tetapi, tanpa kapasitas seleksi dan refleksi kritis, keberagaman informasi dapat menimbulkan kebingungan epistemik. Dalam konteks ini, FOMO menghadirkan peluang sekaligus tantangan dalam pengembangan keterbukaan intelektual (Erdem, 2023).

Secara konseptual, dinamika tersebut menunjukkan bahwa identitas akademik bukanlah entitas statis, melainkan proses yang terus dinegosiasikan dalam praktik keseharian. Pandangan ini sejalan dengan pemahaman bahwa identitas akademik terbentuk melalui keterlibatan dalam komunitas praktik dan pengalaman sosial yang berkembang (Ching, 2021). Dalam konteks mahasiswa PAI kelas 6E, ruang digital menjadi bagian dari lingkungan praktik yang turut membentuk orientasi akademik mereka.

Dengan demikian, FOMO tidak dapat dipahami hanya sebagai distraksi, melainkan sebagai konteks yang memperlihatkan sejauh mana nilai-nilai akademik telah terinternalisasi. Ketika mahasiswa mampu merefleksikan dampak distraksi dan mengembalikan orientasi pada standar ilmiah, hal tersebut menunjukkan berkembangnya kesadaran identitas akademik. Sebaliknya, ketika distraksi berulang tanpa refleksi, proses internalisasi nilai masih memerlukan penguatan.

Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam, dinamika ini memiliki signifikansi tambahan karena identitas akademik mereka juga terkait dengan pembentukan integritas moral sebagai calon pendidik agama. Oleh karena itu, pengelolaan praktik digital secara proporsional menjadi bagian dari proses profesionalisasi. Identitas akademik di era digital bukanlah penolakan terhadap teknologi, melainkan kemampuan menempatkan teknologi dalam kerangka nilai ilmiah dan tanggung jawab moral.

Secara keseluruhan, fenomena FOMO berinteraksi secara kompleks dengan lima indikator pembentukan identitas akademik. Interaksi tersebut berlangsung dalam bentuk negosiasi antara nilai normatif dan praktik aktual mahasiswa. Temuan ini memperluas kajian identitas akademik dengan menempatkan konteks digital sebagai variabel penting dalam proses pembentukannya.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung menempatkan FOMO sebagai persoalan psikologis individual atau sekadar gangguan terhadap performa akademik, penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO memiliki dimensi yang lebih kompleks dalam konteks pendidikan calon guru. Temuan ini memperlihatkan bahwa FOMO tidak hanya memengaruhi konsentrasi dan tanggung jawab belajar, tetapi juga berinteraksi secara langsung dengan proses pembentukan identitas akademik yang mencakup sikap ilmiah, komitmen metodologis, serta integritas moral. Dengan memfokuskan pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam, penelitian ini mengisi kekosongan kajian yang belum banyak menelaah relasi antara dinamika eksistensi digital dan internalisasi nilai akademik-keagamaan dalam pembentukan identitas calon pendidik di era digital.

DISCUSSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial serta faktor psikologis berupa kecemasan sosial dan kebutuhan akan pengakuan. FOMO mendorong mahasiswa untuk terus terhubung dengan aktivitas digital, bahkan dalam situasi akademik, sehingga berimplikasi pada terganggunya konsentrasi belajar, manajemen waktu, dan keterlibatan dalam proses pembelajaran.

Lebih lanjut, temuan penelitian ini mengungkap bahwa FOMO tidak hanya berdampak pada aspek perilaku akademik, tetapi juga berimplikasi pada proses pembentukan identitas akademik mahasiswa. FOMO menciptakan ketegangan antara tuntutan akademik dan dorongan untuk tetap hadir dalam ruang sosial digital, sehingga identitas akademik mahasiswa berkembang melalui proses negosiasi antara nilai ilmiah, tanggung jawab akademik, dan praktik digital sehari-hari.

Temuan ini relevan karena menunjukkan bahwa FOMO bukan sekadar fenomena psikologis individual, melainkan faktor kontekstual yang memengaruhi dinamika akademik dan pembentukan identitas calon pendidik di era digital, sebagaimana telah disinggung dalam bagian pendahuluan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi internasional yang menunjukkan bahwa FOMO berkaitan erat dengan penggunaan media sosial serta berdampak pada performa akademik mahasiswa. Penelitian oleh Przybylski et al. (2013) menjelaskan bahwa FOMO merupakan dorongan emosional untuk tidak tertinggal dari pengalaman sosial orang lain, yang mendorong individu untuk terus terhubung secara digital. Dalam konteks pendidikan, kondisi ini berdampak pada meningkatnya distraksi belajar dan penurunan fokus akademik (Przybylski dkk., 2013).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh temuan terbaru yang menunjukkan bahwa FOMO berperan sebagai mediator antara penggunaan media sosial dan performa akademik mahasiswa (Abd Ellatif Elsayed, 2025; Gong dkk., 2025). Selain itu, FOMO diketahui berkontribusi terhadap kelelahan digital dan tekanan psikologis akibat intensitas interaksi di media sosial (Dhir dkk., 2018), yang pada akhirnya memengaruhi kualitas pembelajaran.

Kesamaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh karakteristik mahasiswa sebagai generasi digital (*digital native*) yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap media sosial. Paparan informasi yang terus-menerus serta notifikasi digital yang bersifat instan memicu dorongan psikologis untuk selalu terhubung, sehingga mengganggu konsentrasi dan keterlibatan dalam aktivitas akademik.

Selain itu, temuan penelitian ini juga konsisten dengan studi yang menunjukkan bahwa FOMO berhubungan dengan prokrastinasi akademik dan multitasking digital, yang berdampak pada menurunnya efektivitas belajar mahasiswa (Alkhazaleh & Abojedi, 2026; Wu dkk., 2025). Hal ini memperkuat bahwa FOMO tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga berimplikasi langsung pada perilaku akademik.

Namun demikian, penelitian ini memiliki perbedaan mendasar dibandingkan penelitian sebelumnya. Sebagian besar studi internasional cenderung memfokuskan FOMO pada aspek performa akademik, kecanduan media sosial, atau kesejahteraan psikologis (Alinejad dkk., 2022; Qutishat, 2020). Sementara itu, penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO juga berinteraksi secara langsung dengan proses pembentukan identitas akademik mahasiswa.

Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, konteks penelitian yang berfokus pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam, yang memiliki dimensi nilai religius dan moral dalam pembentukan identitas akademiknya. Kedua, pendekatan kualitatif yang digunakan memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif mahasiswa, sehingga mampu mengungkap dinamika identitas akademik yang tidak banyak dikaji dalam penelitian kuantitatif. Ketiga, lingkungan akademik yang berbasis nilai keislaman turut memengaruhi cara mahasiswa memaknai pengalaman FOMO dalam kehidupan akademik mereka. Secara konseptual, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya berfungsi sebagai distraksi digital, tetapi juga sebagai fenomena sosial-psikologis yang memengaruhi konstruksi identitas akademik mahasiswa. Paparan media sosial mendorong terjadinya perbandingan sosial (*social comparison*) dan kebutuhan akan validasi, yang memengaruhi persepsi diri serta orientasi akademik mahasiswa. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa tetap memiliki kesadaran terhadap nilai-nilai akademik, seperti pentingnya penggunaan sumber ilmiah, tanggung jawab terhadap tugas, serta komitmen terhadap proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa identitas akademik mahasiswa tidak sepenuhnya terpengaruh secara negatif oleh FOMO, melainkan mengalami proses negosiasi antara nilai akademik dan praktik digital.

Temuan ini memperkuat bahwa identitas akademik bersifat dinamis dan kontekstual, terutama dalam era digital yang sarat dengan tekanan sosial dan informasi. Kebaruan penelitian ini terletak pada temuan bahwa FOMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan perilaku digital, tetapi juga berperan sebagai konteks sosial-digital yang memengaruhi proses pembentukan identitas akademik mahasiswa. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya memposisikan FOMO sebagai faktor yang memengaruhi performa

akademik atau kesejahteraan mental (Dhir dkk., 2018), penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO berinteraksi dengan internalisasi nilai akademik, integritas ilmiah, serta orientasi profesional mahasiswa. Secara khusus, dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam, penelitian ini mengungkap bahwa pembentukan identitas akademik tidak berlangsung secara linear, tetapi melalui proses negosiasi antara tuntutan akademik dan tekanan sosial digital. Dengan demikian, penelitian ini memberikan perspektif baru dalam kajian psikologi pendidikan Islam dengan mengintegrasikan fenomena digital ke dalam konstruksi identitas akademik. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian psikologi pendidikan dengan menunjukkan bahwa fenomena digital seperti FOMO merupakan faktor kontekstual yang memengaruhi pembentukan identitas akademik. Secara praktis, temuan ini memberikan dasar bagi pengembangan literasi digital dan pengelolaan penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Secara kebijakan, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi institusi pendidikan dalam merancang program pembinaan karakter akademik dan penguatan nilai religius di era digital. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang terbatas pada satu kelas, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, pendekatan kualitatif yang digunakan belum mengukur secara kuantitatif hubungan antara FOMO dan variabel akademik lainnya. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* dengan populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji variabel lain seperti *self-control*, literasi digital, dan religiusitas sebagai faktor moderasi. Pengembangan model intervensi pendidikan untuk mengelola dampak FOMO terhadap mahasiswa juga menjadi agenda penting untuk penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial serta faktor psikologis seperti kecemasan sosial dan kebutuhan akan pengakuan. FOMO tidak hanya berdampak pada perilaku akademik, seperti terganggunya konsentrasi belajar dan manajemen waktu, tetapi juga berimplikasi pada proses pembentukan identitas akademik mahasiswa. Temuan penelitian ini mengungkap bahwa identitas akademik mahasiswa tidak terbentuk secara linear, melainkan melalui proses negosiasi antara tuntutan akademik dan dorongan sosial digital. Dalam konteks ini, mahasiswa tetap menunjukkan kesadaran terhadap nilai-nilai akademik, namun menghadapi tantangan dalam menjaga konsistensi antara idealitas akademik dan praktik penggunaan media sosial. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa FOMO merupakan faktor penting yang memengaruhi dinamika akademik sekaligus pembentukan identitas akademik mahasiswa di era digital, khususnya dalam konteks pendidikan Islam. Hasil penelitian ini memiliki implikasi teoretis dalam memperkaya kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait peran fenomena digital dalam pembentukan identitas akademik. Secara praktis, penelitian ini memberikan dasar bagi pendidik dan institusi pendidikan untuk mengembangkan strategi literasi digital, penguatan karakter akademik, serta pengelolaan penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang terbatas dan konteks yang spesifik, sehingga disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* dengan cakupan yang lebih luas. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji variabel lain seperti kontrol diri, literasi digital, dan religiusitas sebagai faktor yang memengaruhi hubungan antara FOMO dan identitas akademik.

REFERENSI

- Abd Ellatif Elsayed, H. (2025). Fear of Missing Out and its impact: Exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, Volume 16-2025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582572>
- Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M., & Radfar, M. (2022). Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone

- addiction among Iranian university students. *BMC Psychiatry*, 22(1), 550. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04186-6>
- Alkhazaleh, Z. M., & Abojedi, A. (2026). Academic procrastination as a mediator linking fear of missing out and social phobia to smartphone addiction among university students: A structural model. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04240-y>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Azzahra, A. F., & Halimah, L. (2023). Pengaruh Self-esteem terhadap Fear of Missing Out pada Penggemar NCT. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 193-201. <https://doi.org/10.29313/bcps.v3i1.5187>
- Ching, G. S. (2021). Academic Identity and Communities of Practice: Narratives of Social Science Academics Career Decisions in Taiwan. *Education Sciences*, 11(8). <https://doi.org/10.3390/educsci11080388>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing – A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Erdem, A. R. (2023). ACADEMIC IDENTITY. *European Journal of Education Studies*, 10(4). <https://doi.org/10.46827/ejes.v10i4.4788>
- 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*, 1(4), 21-21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Gong, Z., Guo, Y., & Tan, J. (2025). Social media use and academic performance among college students: The chain mediating roles of social anxiety and fear of missing out and the moderating effect of teacher-student relationship. *Frontiers in Psychology*, Volume 16-2025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1649890>
- Moustakas, C. E. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage.
- Nilamsari, N. (2014). Memahami studi dokumen dalam penelitian kualitatif. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 13(2), 177-181.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qolbi, A. N., & Hatta, M. I. (2023). The Effect of Fear of Missing Out on Problematic Internet Use in Students at Bandung Islamic University. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 758-767. <https://doi.org/10.29313/bcps.v3i2.7358>
- Qutishat, M. G. M. (2020). Academic Adjustment, Emotional Intelligence, and Fear of Missing Out among Undergraduate Students: A Descriptive Correlational Study. *Oman Medical Journal*, 35(5), e174-e174. <https://doi.org/10.5001/omj.2020.116>
- Rachmawati, I. (2007). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. <https://www.academia.edu/download/87022326/326.pdf>
- 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), 456-461. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Rahmani, D. A., Murhayati, S., & Kholis, I. (2025). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 13037-13048. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27030>
- Rijali, A. (2018). ANALISIS DATA KUALITATIF. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Riyono, A., Kanzunnudin, M., & Ma'mun, N. (2023). Identitas Akademik dan Kapital Manusia Mahasiswa Program Doktor: Kajian Naratif di Perguruan Tinggi Swasta. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 41-55. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.10196>

- Setiadi, F., & Agus, D. (2020). HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN JEJARING SOSIAL DAN TINGKAT FEAR OF MISSING OUT DI KALANGAN MAHASISWA KEDOKTERAN DI JAKARTA. *Damianus Journal of Medicine*, 19(1), 62–69. <https://doi.org/10.25170/djm.v19i1.1199>
- Widyana, R., & Purnamasari, S. E. (2020). *Do Fear of Missing-out Mediated by Social Media Addiction Influence Academic Motivation Among Emerging Adulthood?* 9(3).
- Wu, W., Zhang, J., & Jo, N. (2025). Fear of Missing out and Online Social Anxiety in University Students: Mediation by Irrational Procrastination and Media Multitasking. *Behavioral Sciences*, 15(1), 84. <https://doi.org/10.3390/bs15010084>