

Hubungan Fear of Missing Out (FoMo) dengan Kualitas Ibadah Mahasiswa Muslim di Perguruan Tinggi Kota Makassar

Musdhalifa ^{1*}

¹Universitas Islam Negri Alauddin Makassar

ARTICLE INFO

Article history:

Received March, 25, 2026

Revised April 01, 2026

Accepted April 10, 2026

Available online April 11, 2026

Kata Kunci:

Fear of Missing Out; Kualitas Ibadah;
Mahasiswa Muslim; Media Sosial;

Keywords:

Fear of Missing Out (FoMO); *Quality of Worship*; *Muslim University Students*; *Social Media*;



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan
Insan Ghani Cendekia.

ABSTRAK

Meluasnya penggunaan media sosial memunculkan fenomena Fear of Missing Out (FoMO), yakni kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal dari informasi, tren, atau pengalaman yang sedang berlangsung di lingkungan sosialnya. Kondisi ini banyak dialami mahasiswa, tidak terkecuali mahasiswa muslim yang dituntut tetap konsisten menjalankan ibadah di tengah tingginya intensitas bermedia sosial. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara FoMO dan kualitas ibadah mahasiswa muslim di beberapa perguruan tinggi Kota Makassar, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 27 mahasiswa muslim yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert, kemudian diuji validitas, reliabilitas, dan normalitasnya sebelum dianalisis dengan korelasi Pearson Product Moment dan regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara FoMO dan kualitas ibadah mahasiswa, dengan koefisien korelasi -0,483 dan signifikansi 0,011 ($p < 0,05$). Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,234 berarti FoMO menyumbang 23,4% terhadap variasi kualitas ibadah mahasiswa, sementara sisanya dipengaruhi faktor lain di luar

penelitian ini. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi FoMO yang dialami mahasiswa, semakin rendah kualitas ibadah yang mereka jalankan, sehingga penguatan regulasi diri dan kesadaran spiritual menjadi penting untuk menghadapi tekanan sosial digital.

ABSTRACT

The rapid development of social media in recent years has brought psychological consequences that should not be underestimated, one of which is the emergence of the phenomenon known as Fear of Missing Out (FoMO). FoMO can be understood as a feeling of anxiety or distress that arises when individuals perceive themselves as being left behind in terms of information, trends, or social events that are widely discussed within their social environment. This phenomenon is commonly observed among university students, including Muslim students, who are expected to maintain consistency in their religious worship despite the constant flow of information and their frequent use of social media on a daily basis. Based on this issue, the present study was conducted to examine the relationship between FoMO and the quality of worship among Muslim students at several universities in Makassar City. This study employed a quantitative approach with a correlational research design, involving 27 Muslim students selected through purposive sampling to ensure they met the predetermined criteria. Data were collected using a Likert-scale questionnaire, which was tested for validity, reliability, and normality before administration to ensure the suitability of the research instrument. The collected data were then analyzed using the Pearson Product-Moment correlation test and simple linear regression to determine the direction and strength of the relationship between the variables. The findings revealed a significant negative relationship between FoMO and the quality of worship among students, with a correlation coefficient of -0.483 and a significance value of 0.011 ($p < 0.05$), indicating that the relationship is moderately strong and statistically significant. Furthermore, the coefficient of determination (R^2) was 0.234, suggesting that FoMO accounts for approximately 23.4% of the variance in students' quality of worship, while the remaining 76.6% is likely influenced by other factors not examined in this study, such as family environment, academic pressure, or individual psychological conditions.

*Corresponding author

E-mail addresses: alifaaaa222@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Media sosial telah mengubah cara mahasiswa menjalani hubungan sosialnya sehari-hari. Siapa pun kini bisa tetap terhubung dengan lingkungannya kapan saja, tanpa dibatasi jarak atau waktu tidur. Kemudahan ini membawa manfaat nyata, tetapi diam-diam juga memunculkan tekanan psikologis yang jarang disadari: dorongan untuk terus mengetahui apa yang sedang terjadi, entah lewat notifikasi yang berdering, unggahan teman, atau tren yang sedang ramai dibicarakan. Przybylski dkk. (2013) menyebut kondisi ini sebagai Fear of Missing Out (FoMO), yaitu kecemasan yang muncul karena seseorang merasa tertinggal dari pengalaman, informasi, atau interaksi sosial yang sedang berlangsung di sekitarnya.

FoMO tidak berhenti pada rasa cemas yang lewat begitu saja. Kondisi ini mendorong seseorang memeriksa media sosialnya berulang-ulang, kadang tanpa sadar, hanya supaya tidak merasa ketinggalan. Kecenderungan semacam ini paling banyak ditemukan pada mahasiswa, mengingat kelompok usia ini termasuk pengguna media sosial paling aktif, baik untuk berkomunikasi, mencari hiburan, maupun menunjukkan eksistensi diri. Sianipar dan Kaloeti (2019), dalam penelitian pada mahasiswa Fakultas Psikologi, menemukan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang rendah, yang sulit menahan dorongan untuk terus mengecek ponsel, justru menunjukkan tingkat FoMO yang lebih tinggi dibanding mereka yang mampu mengendalikan diri.

Pada mahasiswa muslim, persoalannya jadi sedikit lebih rumit. Intensitas bermedia sosial yang tinggi dan kecenderungan FoMO berpotensi menggeser prioritas mereka dalam menjalankan ibadah sehari-hari, baik ibadah wajib seperti shalat maupun ibadah sunnah lainnya yang idealnya dijaga konsistensinya. Waktu yang semestinya dipakai untuk beribadah bisa saja teralihkan pada aktivitas menelusuri informasi atau berbalas pesan tanpa henti. Fadhila dkk. (2024), dalam kajian tentang budaya FoMO di kalangan mahasiswa muslim, menemukan bahwa sebagian dari mereka mengaku sulit melepaskan diri dari media sosial meskipun tahu ada kewajiban ibadah yang harus dipenuhi — muncul semacam tarik-menarik antara kebutuhan spiritual dan dorongan untuk tetap terhubung secara digital. Kondisi serupa juga terlihat pada mahasiswa muslim di lingkungan perkotaan, di mana perubahan sosial dan perilaku konsumtif turut mendorong munculnya FoMO sehingga aktivitas keagamaan sehari-hari rentan tergeser oleh kebiasaan bermedia sosial yang intens (Desky, 2024).

Fenomena ini juga banyak dikaji dalam konteks yang lebih dekat, termasuk di Makassar. Yusuf dkk. (2023), meneliti mahasiswa di salah satu perguruan tinggi negeri di kota tersebut, menemukan bahwa FoMO muncul dari kebutuhan mahasiswa untuk terus mengikuti tren dan aktivitas teman sebayanya di media sosial, yang pada gilirannya mengubah pola penggunaan waktu dan aktivitas harian mereka. Selain memengaruhi pengaturan waktu, FoMO juga berkaitan dengan perilaku konsumtif, sebab individu merasa perlu mengikuti tren tertentu agar tidak dianggap ketinggalan zaman oleh lingkungan sosialnya (Ayu & Safitri, 2025). Dua temuan ini memperlihatkan bahwa FoMO bukan sekadar kecemasan sesaat, melainkan kondisi psikologis yang bisa merambat ke berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk konsistensi mereka dalam beribadah.

Karakteristik media sosial berbasis algoritma personalisasi juga ikut memperkuat kecenderungan FoMO. Sistem rekomendasi konten dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna, sehingga individu terus-menerus disodori informasi baru tanpa batas yang jelas kapan harus berhenti (Boeker & Urman, 2022). Pola konsumsi konten yang cepat dan nyaris tanpa jeda seperti ini dapat mengganggu kemampuan seseorang mempertahankan fokus pada satu aktivitas, termasuk aktivitas ibadah yang sebenarnya membutuhkan kekhusyukan dan konsentrasi penuh (Chiossi dkk., 2023). Dari sini terlihat ada keterkaitan konseptual antara mekanisme psikologis di balik FoMO dan kemampuan seseorang menjaga kualitas ibadahnya.

Kualitas ibadah pada mahasiswa muslim sendiri tidak cukup diukur dari ketepatan waktu shalat semata. Secara konseptual, religiusitas maupun kualitas ibadah seseorang tercermin dari dimensi keyakinan, praktik ritual, penghayatan, pengetahuan, dan pengamalan yang saling berkaitan (Rahmat, 2007; Arifin, 2015). Ada pula unsur konsistensi, kekhusyukan, dan kemampuan menjadikan ibadah sebagai sumber ketenangan serta kendali emosi dalam

keseharian yang padat, sebagaimana ditegaskan dalam kajian psikologi agama dan spiritualitas bahwa perilaku beragama erat kaitannya dengan kondisi kejiwaan individu (Nasrudin & Jaenudin, 2021). Di tengah tuntutan akademik dan tingginya intensitas bermedia sosial, mahasiswa dituntut bisa menyeimbangkan kebutuhan digitalnya dengan kewajiban spiritual. Wisanggeni dkk, (2025) mencatat bahwa media sosial memberi dampak ganda terhadap religiusitas mahasiswa: di satu sisi bisa menjadi sarana dakwah dan edukasi keagamaan, tetapi di sisi lain berisiko menjadi sumber distraksi yang mengurangi waktu dan kekhusyukan ibadah jika tidak digunakan secara terkendali.

Observasi awal pada mahasiswa muslim di beberapa perguruan tinggi Kota Makassar memperlihatkan pola yang serupa. Sebagian dari mereka cenderung memeriksa media sosial berulang kali, merasa cemas bila tertinggal informasi terbaru, dan menunda ibadah karena masih larut dalam aktivitas bermedia sosial. Kondisi ini menandakan bahwa FoMO sudah menjadi bagian dari keseharian sebagian mahasiswa, dengan potensi memengaruhi konsistensi mereka dalam beribadah. Situasi inilah yang mendorong perlunya kajian lebih lanjut untuk melihat sejauh mana FoMO berhubungan dengan kualitas ibadah mahasiswa muslim di lingkungan perguruan tinggi Kota Makassar.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menganalisis hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan kualitas ibadah mahasiswa muslim di perguruan tinggi Kota Makassar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran empiris mengenai dampak psikologis penggunaan media sosial terhadap aspek spiritualitas mahasiswa, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa maupun lembaga pendidikan dalam menyusun strategi pengelolaan diri di tengah derasnya arus informasi digital.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, untuk melihat apakah ada hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) sebagai variabel bebas (X) dan kualitas ibadah mahasiswa muslim sebagai variabel terikat (Y). Pendekatan ini dipilih karena datanya berupa angka, sehingga kekuatan dan arah hubungan antarvariabel bisa diukur secara objektif berdasarkan hasil instrumen survei terstruktur, bukan sekadar kesan atau penilaian subjektif peneliti, sesuai dengan karakteristik metode kuantitatif yang bersifat positivistik dan berorientasi pada pengujian hipotesis (Sugiyono, 2019).

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa muslim yang sedang menempuh pendidikan di beberapa perguruan tinggi Kota Makassar. Dari populasi tersebut, peneliti mengambil 27 responden melalui teknik purposive sampling, dengan pertimbangan bahwa responden merupakan mahasiswa muslim aktif, pengguna media sosial, dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Data dikumpulkan lewat kuesioner berskala Likert 1-5 yang terbagi menjadi dua bagian: 11 item untuk mengukur FoMO, mencakup kecemasan karena merasa tertinggal informasi, dorongan untuk terus memantau notifikasi, dan kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial; serta 11 item untuk mengukur kualitas ibadah, mencakup konsistensi shalat, kekhusyukan, dan sejauh mana ibadah membantu menstabilkan emosi sehari-hari. Khusus dua item pada variabel kualitas ibadah yang bersifat negatif (unfavorable), skornya dibalik lebih dulu (reverse coding) sebelum dijumlahkan bersama item lainnya.

Data yang terkumpul kemudian diolah melalui beberapa tahap analisis. Uji validitas dilakukan dengan korelasi Pearson Product Moment antara skor tiap item dan skor totalnya, sementara reliabilitas instrumen diperiksa menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, mengacu pada prosedur pengujian validitas dan reliabilitas instrumen psikologi yang lazim digunakan dalam penelitian kuantitatif (Azwar, 2012). Sebelum masuk ke pengujian hipotesis, nilai residual dari model regresi diuji normalitasnya melalui metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Barulah setelah itu hipotesis penelitian diuji dengan korelasi Pearson Product Moment dan regresi linear sederhana, menggunakan persamaan $Y = a + bX$, untuk mengetahui arah sekaligus kekuatan hubungan antara FoMO dan kualitas ibadah mahasiswa muslim di perguruan tinggi Kota Makassar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

a) Karakteristik responden

Tabel a.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	15	55,6
Laki-laki	12	44,4
Total	27	100,0

Tabel a.1 memperlihatkan bahwa dari 27 responden, 15 orang (55,6%) berjenis kelamin perempuan dan 12 orang (44,4%) laki-laki. Proporsi ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi mahasiswa perempuan, meskipun selisihnya dengan kelompok laki-laki tidak terlalu besar.

Tabel a.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18 Tahun	1	3,7
19 Tahun	4	14,8
20 Tahun	4	14,8
21 Tahun	12	44,4
22 Tahun	6	22,2
Total	27	100,0

Tabel a.2 menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 21 tahun, yakni 12 orang (44,4%), diikuti usia 22 tahun sebanyak 6 orang (22,2%), usia 19 dan 20 tahun masing-masing 4 orang (14,8%), serta usia 18 tahun sebanyak 1 orang (3,7%). Sebaran ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal, kelompok yang tergolong aktif menggunakan media sosial.

Tabel a.3 Distribusi Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi	Frekuensi	Persentase (%)
UIN Alauddin Makassar	21	77,8
Universitas Negeri Makassar	2	7,4
Universitas Hasanuddin	1	3,7
Universitas Muhammadiyah Makassar	1	3,7
Universitas Bosowa	1	3,7
STIE Tri Dharma Nusantara Makassar	1	3,7
Total	27	100,0

Tabel a.3 menunjukkan bahwa responden terbanyak berasal dari UIN Alauddin Makassar, yaitu 21 orang (77,8%), diikuti Universitas Negeri Makassar sebanyak 2 orang (7,4%), serta Universitas Hasanuddin, Universitas Muhammadiyah Makassar, Universitas Bosowa, dan STIE Tri Dharma Nusantara Makassar yang masing-masing menyumbang 1 orang (3,7%). Sebaran ini menunjukkan bahwa meskipun responden berasal dari beberapa perguruan tinggi di Kota Makassar, sebagian besar data penelitian menggambarkan kondisi mahasiswa muslim di lingkungan UIN Alauddin Makassar.

b) Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui ketepatan setiap item pernyataan dalam mengukur variabel penelitian, menggunakan korelasi Pearson Product Moment antara skor item dengan skor total. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel. Pada taraf signifikansi 5% dengan jumlah responden 27 ($df = 25$), nilai r tabel yang digunakan sebagai acuan adalah 0,381.

Tabel b.1 Uji Validitas Variabel X (Fear of Missing Out)

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
X1	0,722	0,381	Valid
X2	0,698	0,381	Valid
X3	0,642	0,381	Valid
X4	0,672	0,381	Valid
X5	0,643	0,381	Valid
X6	0,813	0,381	Valid
X7	0,583	0,381	Valid
X8	0,839	0,381	Valid
X9	0,713	0,381	Valid
X10	0,626	0,381	Valid
X11	0,694	0,381	Valid

Tabel b.1 menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan pada variabel FoMO memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,381), dengan kisaran 0,583 sampai 0,839. Artinya, seluruh 11 item pada variabel FoMO dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel b.2 Uji Validitas Variabel Y (Kualitas Ibadah)

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Y1	0,605	0,381	Valid
Y2	0,652	0,381	Valid
Y3	0,746	0,381	Valid
Y4	0,485	0,381	Valid
Y5	0,550	0,381	Valid
Y6	0,407	0,381	Valid
Y7	0,505	0,381	Valid
Y8	0,470	0,381	Valid
Y9	0,596	0,381	Valid
Y11	0,429	0,381	Valid

Tabel b.3 Item Tidak Valid

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Y10	0,307	0,381	Tidak Valid

Tabel b.2 dan Tabel b.3 menunjukkan bahwa dari 11 item pernyataan variabel kualitas ibadah, 10 item dinyatakan valid dan 1 item tidak valid. Item Y10 ("saya berusaha melaksanakan ibadah sunnah secara rutin") memperoleh nilai r hitung 0,307, lebih kecil daripada r tabel sebesar 0,381, sehingga item ini dikeluarkan dari analisis selanjutnya. Sementara itu, 10 item lainnya memiliki nilai r hitung di atas r tabel sehingga dinyatakan valid dan tetap digunakan sebagai instrumen penelitian.

c) Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi instrumen penelitian. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha-nya lebih besar dari 0,60.

Tabel c.1 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Standar Reliabilitas	Keterangan
Fear of Missing Out (X)	0,891	0,60	Reliabel
Kualitas Ibadah (Y)	0,693	0,60	Reliabel

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel FoMO memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,891 dan variabel kualitas ibadah sebesar 0,693. Karena kedua nilai tersebut berada di atas 0,60, seluruh instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

d) Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual regresi berdistribusi normal, menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya (Sig.) lebih besar dari 0,05.

Tabel d.1 Hasil Uji Normalitas

Metode Uji	Statistik	Sig.	Kriteria	Keterangan
Kolmogorov-Smirnov	0,115	0,831	Sig. > 0,05	Normal
Shapiro-Wilk	0,972	0,653	Sig. > 0,05	Normal

Tabel d.1 menunjukkan nilai signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,831 dan uji Shapiro-Wilk sebesar 0,653, keduanya berada di atas 0,05. Dengan hasil ini, data residual dalam penelitian dinyatakan berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi dan analisis statistik parametrik berupa korelasi Pearson dan regresi linear sederhana dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

e) Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara FoMO dan kualitas ibadah mahasiswa muslim, menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan regresi linear sederhana.

Tabel e.1 Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	N
FoMO dan Kualitas Ibadah	-0,483	0,011	27

Tabel e.1 menunjukkan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar -0,483 dengan signifikansi 0,011. Nilai ini menempatkan hubungan antara FoMO dan kualitas ibadah pada kategori sedang dengan arah negatif, dan karena signifikansinya 0,011 berada di bawah 0,05, hubungan tersebut dinyatakan signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami mahasiswa, semakin rendah kualitas ibadah yang dijalankan, dan berlaku pula sebaliknya.

Tabel e.2 Hasil Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,483	0,234	0,203	3,860

Tabel e.2 menunjukkan nilai R Square sebesar 0,234, yang berarti FoMO menyumbang 23,4% terhadap kualitas ibadah mahasiswa, sedangkan 76,6% sisanya dipengaruhi faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel e.3 Hasil Uji F (ANOVA)

Model	F Hitung	Sig.
Regression	7,619	0,011

Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 7,619 dengan signifikansi 0,011. Karena nilai tersebut berada di bawah 0,05, model regresi yang digunakan dinyatakan signifikan, yang berarti FoMO berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas ibadah mahasiswa.

Tabel e.4 Hasil Uji Koefisien Regresi

Variabel	B	t Hitung	Sig.
Konstanta	28,489	8,254	0,000
FoMO	-0,285	-2,760	0,011

Persamaan Regresi

$$Y = 28,489 - 0,285X$$

Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan FoMO diikuti penurunan kualitas ibadah sebesar 0,285 satuan. Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar -2,760 dengan signifikansi 0,011 ($< 0,05$), sehingga FoMO dinyatakan berpengaruh signifikan secara negatif terhadap kualitas ibadah mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- H0:** Tidak terdapat hubungan antara FoMO dengan kualitas ibadah mahasiswa muslim.
H1: Terdapat hubungan antara FoMO dengan kualitas ibadah mahasiswa muslim.

Nilai signifikansi hasil analisis sebesar 0,011, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, H0 ditolak dan H1 diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kualitas ibadah mahasiswa, dengan koefisien korelasi -0,483 dan signifikansi 0,011. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,234 berarti FoMO menjelaskan 23,4% variasi kualitas ibadah mahasiswa, sedangkan 76,6% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini, seperti regulasi diri, motivasi spiritual, lingkungan keluarga, maupun dukungan sosial keagamaan.

3.2 Pembahasan

a) Kondisi Variabel Fear of Missing Out (FoMO) Mahasiswa

Skor FoMO pada responden umumnya berada di kategori sedang, dengan rentang 22 sampai 51 dari skor teoritis 11-55 dan rata-rata 32,63. Pola ini terlihat jelas dari kebiasaan mahasiswa yang terus mengecek notifikasi media sosial di sela aktivitas lain, merasa gelisah kalau ponsel tidak berada dalam jangkauan, dan berulang kali menghabiskan waktu bermedia sosial jauh melebihi rencana awal. Pola serupa juga muncul dalam penelitian terhadap mahasiswa di salah satu perguruan tinggi negeri di Makassar, di mana FoMO ditemukan tumbuh dari dorongan untuk tidak tertinggal dari aktivitas dan tren yang berkembang di lingkungan sosial digital mereka (Yusuf et al., 2023).

Kecenderungan ini tidak lepas dari cara kerja algoritma media sosial itu sendiri, yang memang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna lewat personalisasi konten yang datang tanpa henti, sehingga pengguna sulit berhenti scrolling begitu mulai (Boeker & Urman, 2022). Sejumlah mahasiswa dalam penelitian ini pun mengaku hal serupa: sulit mengerem penggunaan media sosial dan gampang merasa bosan begitu tidak membukanya dalam waktu tertentu.

b) Kondisi Variabel Kualitas Ibadah Mahasiswa

Untuk variabel kualitas ibadah, hasilnya berada di kategori cukup baik, dengan skor total antara 12 hingga 27 dari rentang teoritis 10-50 dan rata-rata 19,19. Skor yang berada di tengah rentang ini menggambarkan kondisi yang ambigu: sebagian besar mahasiswa masih berusaha menunaikan shalat wajib dan menjaga ibadahnya di sela kesibukan kuliah, tapi kecenderungan menunda-nunda atau kehilangan kekhusyukan akibat gangguan media sosial tetap sering terjadi. Dari sini terlihat bahwa kualitas ibadah bukan cuma soal rutin atau tidaknya ritual keagamaan dijalankan, melainkan juga soal sejauh mana mahasiswa mampu menjaga fokus spiritualnya di tengah gempuran distraksi digital, sejalan dengan pandangan bahwa pengukuran religiusitas dalam konteks muslim Indonesia perlu mencakup aspek pengamalan agama dalam kehidupan sehari-hari, bukan sekadar ketaatan formal terhadap ritual (Suryadi & Hayat, 2021).

Media sosial sendiri membawa pengaruh yang tidak sepenuhnya satu arah terhadap religiusitas mahasiswa. Konten keagamaan yang beredar di dalamnya bisa jadi pemicu semangat ibadah, namun penggunaan yang intens dan sulit dikendalikan justru berpotensi menggerus waktu dan kekhusyukan ibadah itu sendiri (Wisanggeni et al., 2025). Temuan dalam penelitian ini tampaknya lebih condong ke sisi risiko tersebut, mengingat FoMO yang tinggi ternyata berkaitan dengan menurunnya kualitas ibadah mahasiswa.

c) Hubungan FoMO dengan Kualitas Ibadah Mahasiswa

Analisis data menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara FoMO dan kualitas ibadah mahasiswa, dengan koefisien korelasi $-0,483$ dan signifikansi $0,011$ ($p < 0,05$). Regresi linear sederhana turut memperkuat hasil ini lewat koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,234$, yang berarti variasi kualitas ibadah mahasiswa sebesar $23,4\%$ bisa dijelaskan oleh tingkat FoMO mereka. Dengan kata lain, semakin cemas seorang mahasiswa merasa tertinggal informasi dan semakin sulit ia mengontrol penggunaan media sosialnya, semakin rendah pula konsistensi dan kekhusyukan ibadah yang ia jalankan.

Pola ini bisa dipahami lewat mekanisme distraksi atensi yang muncul akibat penggunaan media sosial berlebihan. Arus konten yang terus diperbarui membuat seseorang kesulitan mempertahankan fokus pada satu aktivitas, tak terkecuali ibadah yang justru menuntut kekhusyukan dan konsentrasi penuh (Chiossi et al., 2023). Mahasiswa dengan FoMO tinggi cenderung lebih sering tergoda mengecek media sosial, sehingga waktu dan perhatian yang seharusnya dicurahkan untuk ibadah malah tersedot ke aktivitas digital yang sebenarnya tidak direncanakan.

Temuan ini juga sejalan dengan pandangan bahwa FoMO erat kaitannya dengan lemahnya kemampuan regulasi diri (Sianipar & Kaloeti, 2019). Mahasiswa yang kesulitan menahan dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial umumnya lebih rentan mengalami gangguan dalam rutinitas ibadahnya, karena perhatian dan waktu mereka lebih banyak terpakai untuk aktivitas digital ketimbang aktivitas spiritual. Ini mengindikasikan bahwa kualitas ibadah mahasiswa tidak semata bergantung pada kesadaran keagamaan, tapi juga pada kemampuannya mengendalikan perilaku bermedia sosial yang berpotensi memicu kecemasan akan ketertinggalan informasi.

d) Implikasi Hasil Penelitian

Dari sisi praktis, temuan ini mengisyaratkan bahwa upaya meningkatkan kualitas ibadah mahasiswa perlu dibarengi dengan penguatan regulasi diri dalam menghadapi tekanan sosial digital. Perguruan tinggi maupun lembaga kemahasiswaan bisa mempertimbangkan program literasi digital yang menyoroti dampak psikologis penggunaan media sosial, termasuk FoMO, supaya mahasiswa lebih mampu menyeimbangkan kebutuhan sosial digitalnya dengan kewajiban spiritual. Bimbingan keagamaan dan layanan konseling yang lebih kuat juga berpotensi membantu mahasiswa mengelola kecemasan akibat FoMO agar tidak sampai mengganggu konsistensi ibadahnya.

Dari sisi teoretis, hubungan antara FoMO dan kualitas ibadah dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme distraksi atensi dan lemahnya regulasi diri, sebagaimana juga ditemukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya soal FoMO dan penggunaan media sosial

(Chiossi et al., 2023; Sianipar & Kaloeti, 2019). Namun nilai R^2 sebesar 0,234 juga berarti masih ada 76,6% faktor lain yang mungkin turut memengaruhi kualitas ibadah mahasiswa, misalnya motivasi spiritual, dukungan keluarga, atau kualitas hubungan mahasiswa dengan komunitas keagamaannya. Ruang inilah yang bisa dimanfaatkan penelitian selanjutnya untuk menyusun model yang lebih komprehensif, dengan memasukkan variabel-variabel tersebut sebagai mediator atau moderator dalam hubungan antara FoMO dan kualitas ibadah mahasiswa.

e) Mengaitkan Hasil Penelitian dengan Penelitian Terdahulu

Hubungan negatif signifikan antara FoMO dan kualitas ibadah yang ditemukan di sini selaras dengan temuan mengenai budaya FoMO pada mahasiswa muslim, yang juga menunjukkan adanya ketegangan antara dorongan untuk terus terhubung secara digital dan kewajiban menjalankan ibadah (Fadhila et al., 2024). Kesamaan ini mengindikasikan bahwa FoMO berpotensi mengganggu konsistensi spiritual mahasiswa muslim di berbagai konteks perguruan tinggi, tidak terkecuali di Kota Makassar.

Hasil ini juga memperkuat gambaran bahwa FoMO berkaitan dengan berbagai bentuk perilaku yang mencerminkan lemahnya kendali diri, mulai dari kecenderungan perilaku konsumtif akibat dorongan mengikuti tren (Ayu & Safitri, 2025) hingga perubahan pola penggunaan waktu karena kebutuhan mengikuti aktivitas sosial digital (Yusuf et al., 2023). Kemiripan pola ini menunjukkan bahwa FoMO adalah kondisi psikologis yang dampaknya cukup luas, tidak hanya menyentuh satu aspek kehidupan mahasiswa, tapi juga merambah aspek spiritualitas dan ibadah.

Penelitian ini juga melengkapi kajian tentang dampak ganda media sosial terhadap religiusitas mahasiswa (Wisanggeni et al., 2025), dengan menunjukkan secara lebih spesifik bahwa FoMO sebagai salah satu dampak psikologis penggunaan media sosial berkaitan signifikan dan negatif dengan kualitas ibadah. Dengan demikian, penelitian ini memberi kontribusi empiris bagi kajian mengenai hubungan antara fenomena psikologis digital dan aspek spiritualitas mahasiswa muslim, khususnya dalam konteks perguruan tinggi di Kota Makassar.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan kualitas ibadah mahasiswa muslim di beberapa perguruan tinggi Kota Makassar. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,483 dengan nilai signifikansi 0,011 ($p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah kualitas ibadah yang dijalankannya.

Hasil analisis regresi linear sederhana juga menunjukkan bahwa FoMO memberikan kontribusi sebesar 23,4% terhadap variasi kualitas ibadah mahasiswa ($R^2 = 0,234$), sedangkan 76,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian, seperti regulasi diri, motivasi spiritual, lingkungan keluarga, dan dukungan sosial keagamaan.

Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang memicu FoMO berpotensi mengurangi konsistensi, kekhusyukan, dan kualitas pelaksanaan ibadah mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri, literasi digital, dan kesadaran spiritual agar mahasiswa mampu mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijaksana tanpa mengabaikan kewajiban ibadah. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas ibadah sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai aspek-aspek yang berkontribusi terhadap kualitas ibadah mahasiswa.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, B. S. (2015). *Psikologi Agama*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ayu, N. P., & Safitri, D. (2025). Hubungan sindrom fear of missing out (FOMO) terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa. Mutiara: *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1-18.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Boeker, M., & Urman, A. (2022). An Empirical Investigation of Personalization Factors on TikTok. In WWW 2022 - Proceedings of the ACM Web Conference 2022 (Vol. 1, Nomor 1). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3485447.3512102>
- Chiossi, F., Haliburton, L., Ou, C., Butz, A. M., & Schmidt, A. (2023). Short-Form Videos Degrade Our Capacity to Retain Intentions: Effect of Context Switching On Prospective Memory. Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings, 1(1). <https://doi.org/10.1145/3544548.3580778>
- Desky, A. F. (2024). Pengaruh perubahan sosial dan perilaku konsumtif terhadap fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa muslim di perkotaan. JSAl: *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia*, 5(3), 368-385.
- Fadhila, A. R., Hermawan, N. N., & Surahman, C. (2024). Mengungkap budaya FOMO dan adiksi media sosial: Tanggapan mahasiswa Muslim di era digital. Relinesia: *Jurnal Kajian Agama dan Multikulturalisme Indonesia*, 3(5), 137-150.
- Nasrudin, E., & Jaenudin, U. (2021). *Psikologi Agama dan Spiritualitas: Memahami Perilaku Beragama dalam Perspektif Psikologi*. Bandung: Pustaka Setia.
- 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>
- Rahmat, J. (2007). *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, B., & Hayat, B. (2021). *Religiusitas: Konsep, Pengukuran, dan Implementasi di Indonesia*. Jakarta: Bibliosmia.
- Wisanggeni, A. S., Wahyuni, E., & Jakarta, U. N. (2025). The Relationship Between Social Media Addiction and Depression: A Systematic Review. *European Archives of Social Sciences*, 2(3), 657-671. <https://doi.org/10.35365/eass.25.3.06>
- Yusuf, R., Arina, A., Samhi Mu'awwan A. M., M., Syukur, M., & Ridwan Said Ahmad, M. (2023). Fenomena fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa pendidikan sosiologi Universitas Negeri Makassar. Comserva: *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*.