

Fear of Missing Out (FoMO) di Kalangan Santri: Faktor Pemicu, Dampak dan Strategi Regulasi Diri

Fear of Missing Out (FoMO) among Islamic Boarding School Students: Triggering Factors, Impacts and Self-Regulation Strategies

¹Sahda Estinengtyas, ²Hardi Santosa, ³Abdul Hapid, ⁴Wahyu Nanda Eka Saputra

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: 2507056003@webmail.uad.ac.id

Abstrak: Pembatasan penggunaan smartphone di pesantren berpotensi memunculkan Fear of Missing Out (FoMO), yaitu kecemasan karena takut tertinggal informasi sosial, pada santri yang terbiasa mengakses informasi digital. Penelitian ini bertujuan mengkaji FoMO pada santri melalui faktor sosial, psikologis, dan spiritual yang melatarbelakanginya, konsekuensi yang dialami, serta strategi regulasi diri yang digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus di salah satu pondok pesantren di Jawa Tengah. Enam santri dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan model Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan tertinggal informasi tidak hanya dipicu oleh pembatasan smartphone, tetapi juga oleh kebiasaan mengakses informasi digital sebelum memasuki pesantren, kebutuhan akan keterhubungan sosial, dan proses adaptasi psikologis. Santri melaporkan bahwa pengalaman tersebut memengaruhi konsentrasi belajar, kestabilan emosi, dan rasa percaya diri. Santri berupaya mengelolanya melalui pengalihan aktivitas dan praktik spiritual, tetapi kemampuan regulasi diri mereka masih bervariasi. Temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan pesantren yang memperkuat regulasi diri dan dukungan psikososial, bukan hanya pembatasan teknologi. Temuan terbatas pada sejumlah kecil partisipan di satu pesantren sehingga tidak dapat digeneralisasi.

Kata Kunci: Fear of Missing Out; Santri; Pesantren; Regulasi Diri; Teknologi Digital

Abstract: Smartphone restrictions in Islamic boarding schools (pesantren) may give rise to Fear of Missing Out (FoMO), an anxiety about missing social information, among students accustomed to accessing digital information. This study examines FoMO among santri by exploring its social, psychological, and spiritual factors, the consequences students reported, and the self-regulation strategies they used. A qualitative case study was conducted at an Islamic boarding school in Central Java. Six students were selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, non-participant observation, and documentation, and were analyzed using the model of Miles, Huberman, and Saldaña. The findings show that FoMO was triggered not only by smartphone restrictions but also by habits of accessing digital information before entering the pesantren, the need for social connectedness, and the process of psychological adaptation. Students reported that these experiences affected their learning

concentration, emotional stability, and self-confidence. They tried to manage FoMO through activity diversion and spiritual practices, although their self-regulation remained inconsistent. The findings suggest that pesantren education should strengthen self-regulation and psychosocial support rather than rely on technological restrictions alone. The findings are limited to a small number of participants in a single pesantren and cannot be generalized.

Keywords: *Fear of Missing Out; Santri; Islamic Boarding School; Self-Regulation; Digital Technology*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi pada era masyarakat 5.0 turut mengubah dunia pendidikan di Indonesia (Nadeak, 2024). Generasi Z tumbuh bersama teknologi dan menunjukkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap inovasi digital (Tarigan et al., 2025), sedangkan perangkat seluler memfasilitasi komunikasi dan pencarian informasi peserta didik (Salehudin et al., 2020). Di lingkungan pesantren, penggunaan smartphone oleh santri kerap menimbulkan perdebatan (Jasri et al., 2024). Banyak pesantren menerapkan larangan penggunaan smartphone dengan berbagai alasan (Astuti et al., 2025; Saharuddin et al., 2023), sementara penggunaan smartphone yang terarah dalam pembelajaran dilaporkan dapat menunjang keterampilan teknologi peserta didik (Pratidina et al., 2024). Di pesantren, penggunaan gadget juga dikaitkan dengan hafalan Al-Qur'an santri (Pasaribu et al., 2023). Kondisi ini berpotensi memunculkan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada santri yang sebelumnya terbiasa mengakses informasi digital.

FoMO dipahami sebagai kekhawatiran bahwa orang lain memperoleh pengalaman berharga yang tidak diikuti diri sendiri, disertai dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas mereka (Alutaybi et al., 2020; Kaloeti et al., 2021). Konstruk ini berbeda dari ketergantungan pada smartphone karena yang dicemaskan adalah ketinggalan dari pengalaman dan interaksi sosial, bukan ketiadaan perangkat itu sendiri (Kaloeti et al., 2021). Pada remaja Indonesia, FoMO berkorelasi positif dengan stres, kecemasan, dan masalah kesehatan umum (Kaloeti et al., 2021). Pada remaja secara lebih luas, FoMO dikaitkan dengan kualitas hidup dan kesehatan mental (Dam et al., 2023; Gupta & Sharma, 2021). Penelitian lain menghubungkan FoMO yang dipicu media sosial dengan gejala depresi melalui *phubbing* dan eksklusi sosial (Gao et al., 2023) serta dengan kelelahan media sosial (Jabeen et al., 2023).

Studi pada mahasiswa Italia menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan perbandingan sosial yang lebih tinggi dan harga diri yang lebih rendah, yang selanjutnya berhubungan dengan penggunaan media sosial yang bermasalah (Servidio et al., 2024). Pada remaja, FoMO dikaji bersama aspirasi hidup, keterlibatan di sekolah, kecemasan sosial, dan penggunaan media sosial (Tanrikulu & Mouratidis, 2023). FoMO juga dikaitkan dengan distress psikologis dan penggunaan smartphone atau media sosial yang bermasalah (Soraci et al., 2025; Thomas & George, 2025), serta dengan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pengguna media sosial (Maulida, 2025). Di Indonesia, FoMO telah dikaji pada remaja pengguna media sosial dan dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis (Sitohang & Butarbutar, 2024), serta pada siswa sekolah menengah kejuruan (Pratiwi et al., 2024). Kajian konseptual mengaitkan FoMO dengan krisis harga diri dan menawarkan integrasi psikologi modern dengan nilai-nilai Islam (Gumelar & Mubin, 2025), sedangkan penelitian pada santri membahas dampak media sosial terhadap perilaku sosial (Purnamasari, 2025).

Berdasarkan telaah tersebut, kajian terdahulu umumnya menekankan hubungan FoMO dengan penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada remaja atau mahasiswa. Kajian tersebut belum banyak menjelaskan bagaimana FoMO muncul, dialami, dan dikelola oleh santri

yang hidup dalam lingkungan sosial-religius dengan aturan penggunaan teknologi yang ketat. Santri dituntut menyesuaikan diri dengan norma pesantren sekaligus menghadapi kebutuhan perkembangan remaja untuk tetap terhubung dengan komunitas sosialnya. Oleh karena itu, FoMO pada santri perlu dipahami tidak hanya sebagai perilaku penggunaan teknologi, tetapi juga sebagai dinamika personal dalam mengelola kebutuhan sosial, tekanan lingkungan, dan kapasitas regulasi diri.

Dari perspektif Bimbingan dan Konseling (BK), kekhawatiran kehilangan informasi, keinginan untuk selalu terhubung, dan kesulitan mengendalikan dorongan menggunakan teknologi mencerminkan dinamika psikologis yang berkaitan dengan kemampuan mengatur diri, adaptasi sosial, dan pengendalian emosi. Karena itu, FoMO relevan dikaji dalam bidang BK, yang berupaya mendukung perkembangan diri melalui penguatan kesadaran diri, kemampuan beradaptasi, dan keterampilan mengelola perilaku di tengah lingkungan digital. Layanan bimbingan pribadi-sosial dan konseling individu, misalnya, dapat membantu peserta didik mengenali diri, mengatasi kecemasan, dan membangun hubungan sosial yang positif tanpa ketergantungan berlebihan pada interaksi digital.

Penelitian ini mengisi celah pengetahuan tersebut dengan mengkaji FoMO pada santri yang hidup dalam pembatasan penggunaan smartphone. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemaknaan FoMO santri melalui tiga dimensi, yaitu sosial, psikologis, dan spiritual, serta pada pemetaan strategi regulasi diri santri, termasuk praktik spiritual, dalam konteks pesantren. Kontribusi penelitian ini berupa gambaran kontekstual yang dapat menjadi dasar bagi layanan BK di pesantren. Penelitian ini bertujuan (1) menggambarkan kemunculan FoMO pada santri, (2) mengidentifikasi faktor sosial, psikologis, dan spiritual yang mendorongnya, (3) mendeskripsikan konsekuensi yang dilaporkan dan diamati pada kehidupan santri, serta (4) menggali strategi regulasi diri yang digunakan santri. Keempat tujuan tersebut dijawab pada empat subbagian Hasil dan Pembahasan.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Studi kasus digunakan untuk menyelidiki suatu fenomena secara mendalam dalam konteks kehidupan nyata ketika batas antara fenomena dan konteks tidak tampak jelas (Yin, 2018). Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan memahami dinamika FoMO pada santri di lingkungan pesantren yang menerapkan pembatasan penggunaan smartphone, menelaah keterkaitan faktor sosial, psikologis, dan spiritual, serta menggali strategi regulasi diri yang dipraktikkan santri untuk menyeimbangkan aspirasi sosial, kewajiban akademik, dan prinsip religius.

Partisipan

Partisipan penelitian adalah enam santri dari salah satu yayasan pondok pesantren di Jawa Tengah yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang selaras dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut meliputi (1) telah menetap di pesantren lebih dari satu tahun sehingga memahami tata cara dan norma yang berlaku, (2) berusia 16–21 tahun sebagai gambaran Gen Z yang dekat dengan perkembangan teknologi, dan (3) memiliki pengalaman kecemasan, rasa tertinggal informasi, atau dorongan untuk tetap terhubung akibat pembatasan penggunaan smartphone. Jumlah enam partisipan ditetapkan dengan mempertimbangkan kedalaman data yang diperlukan agar setiap santri dapat menyampaikan pengalaman secara mendalam dan relevan bagi analisis.

Instrumen

Instrumen utama penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci (*human instrument*) yang merencanakan, melaksanakan, menganalisis, dan menafsirkan data. Peneliti dibantu oleh tiga alat bantu. Pertama, pedoman wawancara semi-terstruktur yang dirancang untuk menggali pengalaman santri pada aspek mental, sosial, dan spiritual terkait FoMO. Kedua, lembar observasi non-partisipatif untuk mengamati perilaku, interaksi sosial, dan tanggapan santri dalam kegiatan harian di pesantren. Ketiga, dokumentasi berupa rincian aturan penggunaan smartphone, tata tertib, agenda kegiatan pesantren, dan data pendukung lain. Pemanfaatan beragam alat bantu ini sejalan dengan anjuran Yin (2018) untuk menggunakan sumber bukti yang beragam dalam studi kasus.

Prosedur

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Sebelum pengumpulan data, peneliti mengurus izin kepada pihak pesantren dan menyampaikan tujuan penelitian. Peneliti kemudian melakukan wawancara semi-terstruktur dengan enam santri yang bersedia menjadi partisipan untuk menelusuri pengalaman mereka terkait FoMO akibat pembatasan penggunaan smartphone. Selanjutnya, peneliti melakukan observasi non-partisipatif terhadap kegiatan harian santri, mulai dari kegiatan madrasah dan ibadah hingga interaksi sosial, untuk mengamati bagaimana FoMO tampak dalam perilaku dan dinamika kehidupan pesantren. Tahap berikutnya adalah pengumpulan dokumen pendukung berupa aturan penggunaan smartphone, tata tertib, dan jadwal kegiatan. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti menyusun transkrip wawancara, mencatat temuan observasi, dan melakukan *member checking* kepada santri untuk memvalidasi ketepatan informasi yang diperoleh.

Analisis Data

Analisis data menggunakan model Miles et al. (2014) yang terdiri atas tiga alur. Pertama, reduksi data, yaitu merangkum, memilih hal-hal pokok, dan memusatkan perhatian pada data yang relevan dengan FoMO, termasuk kutipan wawancara, hasil observasi, dan temuan dokumen. Kedua, penyajian data dalam bentuk teks naratif dan pola tematik untuk membantu peneliti melihat hubungan antartemuan, seperti faktor sosial pesantren, tekanan psikologis, atau peran nilai religius. Ketiga, penarikan dan verifikasi kesimpulan untuk menjelaskan bagaimana FoMO muncul, berkembang, dan dikelola santri di pesantren. Analisis dilakukan secara berulang hingga diperoleh kesimpulan yang konsisten.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam di lingkungan pesantren, diperoleh data mengenai (1) kemunculan FoMO pada santri, (2) faktor sosial, psikologis, dan spiritual yang mendorongnya, (3) konsekuensi FoMO yang dilaporkan dan diamati pada kehidupan santri, serta (4) strategi regulasi diri santri. Keempat aspek tersebut menjadi dasar penyajian hasil dan pembahasan berikut. Kutipan wawancara diidentifikasi dengan inisial dan usia santri.

Kemunculan FoMO pada Santri

Santri menuturkan bahwa kekhawatiran tertinggal informasi sudah mereka rasakan sebelum memasuki pesantren dan berkaitan dengan kebiasaan mencari kabar melalui media sosial atau aplikasi pesan. Santri HYA (16 tahun) mengungkapkan hal berikut.

“... Begini ust sebelum masuk di pondok ini, saya sering mencari tahu kabar dari luar melalui handphone. Hampir setiap harinya saya mengecek pesan atau media sosial, karena rutinitas itu masih terbawa sampai saya sudah mulai mondok. Jadi, ketika ada aturan mengenai

penggunaan handphone yang dibatasi saya sering kali merasa gelisah, hal ini bukan karena saya ingin bermain handphone terus-terusan ust, akan tetapi lebih kepada takut jika ada kabar penting yang saya tidak ketahui ...”

Pengalaman serupa disampaikan oleh santri RM (18 tahun).

“... Pada saat awal-awal mondok, perasaan saya cukup berat ust terkait adanya aturan pembatasan penggunaan handphone. Sebelumnya saya sering sekali mencari tahu informasi yang terjadi di luar, baik tentang keluarga, teman, maupun informasi lainnya. Akan tetapi saat sudah di pondok yang mana ada pembatasan dalam mengakses handphone, di pikiran saya sering tertuju ke luar pondok. Kadang juga muncul perasaan tertinggal dengan dunia luar yang membuat saya kurang nyaman, terutama di masa penyesuaian dengan lingkungan pondok ...”

Observasi memperlihatkan bahwa ketika memperoleh kesempatan singkat untuk menggunakan smartphone, santri cenderung langsung membuka semua notifikasi dan memeriksa pesan berulang kali meskipun tidak segera membalas. Peneliti menafsirkan perilaku ini sebagai indikasi kekhawatiran kehilangan informasi sosial, meskipun informasi tersebut hanya berupa pembaruan kecil di media sosial.

Secara keseluruhan, wawancara dan observasi menunjukkan bahwa kekhawatiran tertinggal informasi telah dilaporkan santri sejak sebelum memasuki pesantren dan berlanjut ketika aturan ketat penggunaan smartphone diterapkan. Santri merasakan kecemasan dan dorongan kuat untuk tidak melewatkan informasi penting, terutama yang berkaitan dengan keluarga, teman, atau kegiatan sosial di luar pesantren. Sebagian santri juga merasa “terasing” dari dunia luar sehingga merasa tidak nyaman dan terus memikirkan peristiwa di luar pesantren.

Pengalaman ini dapat dimaknai sebagai bagian dari proses adaptasi sosial dan personal santri terhadap kehidupan pesantren. Kekhawatiran akibat terbatasnya akses informasi, kecemasan terhadap hubungan sosial, dan tantangan menyesuaikan diri menunjukkan bahwa santri membutuhkan pendampingan. Dari sudut pandang BK, situasi ini berkaitan dengan perkembangan pribadi-sosial sehingga santri perlu didampingi untuk memahami diri, mengelola kecemasan, dan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan tanpa kehilangan stabilitas psikologis.

Temuan ini sejalan dengan [Siwi et al. \(2025\)](#) yang mengembangkan modul untuk mengelola perilaku FoMO pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan tertinggal informasi tidak hanya dialami santri, melainkan juga remaja pada umumnya. Pembatasan smartphone di pesantren karenanya lebih tepat dipahami sebagai konteks yang dapat memengaruhi cara FoMO dialami, bukan sebagai satu-satunya penyebab. Selain itu, [Barretto et al. \(2025\)](#) melaporkan korelasi positif sedang antara FoMO dan intensitas penggunaan Facebook ($r = 0,376$; $p < 0,001$) pada 105 mahasiswa sarjana di Filipina. Temuan korelasional tersebut berasal dari konteks yang berbeda sehingga tidak dapat dipandang sebagai konfirmasi mekanisme yang sama pada santri. Namun, temuan itu dapat menjadi rujukan untuk memahami dorongan memantau informasi terbaru yang tampak pada kebiasaan santri memeriksa notifikasi. Implikasinya, pendampingan pada masa awal mondok dapat memperhatikan kebiasaan digital santri sebelum masuk pesantren, tidak hanya menekankan aturan pembatasan.

Faktor Sosial, Psikologis, dan Spiritual yang Mendorong FoMO

Wawancara mendalam menunjukkan bahwa faktor sosial, psikologis, dan spiritual saling berkontribusi terhadap pengalaman FoMO santri selama tinggal di pesantren. Santri SM (16 tahun) mengungkapkan pengalaman yang memperlihatkan faktor sosial dan psikologis.

“... Kadang ust saya merasa harus tahu bagaimana kabar di rumah dan dari teman-teman yang berada di luar pondok, soalnya saya takut ust kalau nanti dibilang tidak update. Apalagi melihat teman sekamar yang sudah tahu informasinya duluan, nah rasanya saya jadi kepikiran,

dan mulai *overthinking* takutnya ada obrolan atau kejadian penting yang saya tidak ikut, dari situasi itu bikin saya cemas ust ...”

Pengalaman serupa dirasakan santri ISH (18 tahun), yang memperlihatkan faktor psikologis dan spiritual.

“... Di satu sisi saya pengen fokus sama kegiatan yang ada di pondok, karena memang niat awal saya mondok. Tapi kalau boleh jujur ust, terkadang pikiran saya masih di luar misal kepikiran keluarga atau teman-teman yang tidak ada pembatasan penggunaan handphone. Dari hal itu timbul rasa berat hati karena saya tidak bisa tahu apa yang terjadi di luar, kaya ada tarik menarik pengen tenang di pondok sama pengen tetap terhubung dengan dunia luar ...”

Wawancara tersebut menunjukkan bahwa orang-orang di sekitar santri tampak berperan dalam pengalaman FoMO. Beberapa santri menyatakan cemas ketika melihat teman memperoleh informasi lebih dahulu atau ketika membayangkan percakapan yang berlangsung tanpa kehadiran mereka. Pada aspek psikologis, beberapa santri mengaku tertekan karena tidak dapat mengetahui peristiwa di luar, dan perasaan ini menguat ketika mereka membayangkan kegiatan orang-orang terdekat yang tidak dapat mereka ikuti. Pada aspek spiritual, beberapa santri mengungkapkan pergulatan batin: mereka ingin fokus menjalani kehidupan di pesantren, tetapi sekaligus terdorong untuk tetap terhubung dengan dunia luar.

Hasil observasi memperlihatkan bahwa faktor sosial tampak dari reaksi santri terhadap informasi yang mereka dengar secara tidak langsung, misalnya cerita teman sekamar tentang perkembangan di luar pesantren. Dari sisi psikologis, peneliti mengamati santri tampak gelisah ketika membahas hal-hal yang sedang diperbincangkan di luar pesantren dan tampak kurang berkonsentrasi setelah mendengar kabar dari luar. Dari sisi spiritual, sebagian santri berusaha menenangkan diri melalui ibadah, tetapi masih kesulitan mengalihkan rasa ingin tahu tentang kabar terbaru dari luar pesantren.

Temuan pada aspek sosial, psikologis, dan spiritual menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya terkait dengan pemanfaatan teknologi digital, tetapi juga dengan keinginan individu untuk diterima, memiliki hubungan sosial yang kuat, dan mampu mengatur diri ketika lingkungan berubah. Dalam konteks BK, hal ini berkaitan dengan bidang pribadi-sosial, yaitu membantu individu memahami diri, menjalin hubungan sosial yang positif, dan meningkatkan keterampilan regulasi diri. Oleh karena itu, penguatan kesadaran diri dan kemampuan mengelola diri menjadi hal yang penting dalam membantu santri menghadapi kecenderungan FoMO.

Temuan ini sejalan dengan Putri dan Utami (2023) yang meneliti pengaruh kebutuhan untuk diterima dan menjadi bagian dari kelompok (*need to belong*) terhadap FoMO pada remaja akhir. Keselarasan tersebut tampak pada pengalaman santri yang cemas ketika tidak dapat mengakses informasi dan merasa perlu mengetahui kabar orang-orang yang dianggap penting. Karena penelitian tersebut dilakukan pada remaja akhir secara umum, mekanisme *need to belong* digunakan di sini sebagai kerangka untuk menafsirkan pengalaman santri, bukan sebagai bukti bahwa mekanisme itu bekerja sama dalam konteks pesantren. Pembacaan serupa dapat dilakukan terhadap dimensi *missed experience*, *compulsion*, dan *comparison with friends* pada skala FoMO versi Indonesia (Kaloeti et al., 2021), yang sejalan dengan rasa takut melewatkan peristiwa, dorongan memeriksa notifikasi, dan kecenderungan membandingkan diri dengan teman yang tampak pada santri.

Selain itu, Ramadhani et al. (2025) melaporkan hubungan negatif yang signifikan, tetapi lemah ($r = -0,174$; $p = 0,030$), antara FoMO dan kesejahteraan subjektif pada 155 siswa SMK berusia 16–18 tahun. Kegelisahan, konsentrasi yang menurun, dan pikiran yang terus tertuju pada kabar luar pesantren yang tampak pada santri sejalan dengan arah hubungan tersebut, meskipun upaya menenangkan diri melalui ibadah belum sepenuhnya mengurangi keinginan

mereka mengetahui kabar terbaru. Karena penelitian tersebut bersifat korelasional, temuan itu dibaca sebagai gambaran asosiasi, bukan penyebab.

Konsekuensi FoMO yang Dilaporkan dan Diamati pada Kehidupan Santri

Wawancara mendalam menunjukkan bahwa santri merasakan kekhawatiran tertinggal informasi memengaruhi cara mereka belajar, mengelola emosi, dan mengikuti kegiatan sehari-hari. Santri CFZ (16 tahun) menyampaikan pengalaman yang berkaitan dengan belajar dan hafalan.

“... Saat belajar atau hafalan, pikiran saya ust masih sering ke mana-mana jadi terkadang belum bisa fokus di titik tujuan yang ingin dilakukan. Sehingga yang disampaikan bu guru atau ustadzah masih susah masuk, saat hafalan pun prosesnya lama. Badannya di kelas tetapi pikirannya masih di luar pondok ...”

Santri ENR (17 tahun) menyampaikan pengalaman yang berkaitan dengan emosi dan motivasi dalam berkegiatan.

“... Begini ust kadang tuh saya kepikiran dengan aktivitas teman-teman di luar yang setiap hari bisa mengakses handphone, dari hal itu membuat saya malas untuk ikut kegiatan di pondok. Emosi pun terkadang sulit terkontrol, hingga merasa capek, dan ketika ditegur saya merasa kesal. Pada saat kegiatan madrasah malam atau kajian kitab, kadang susah fokus ust karena hal itu pikiran saya belum bisa tenang ...”

Beberapa santri menyampaikan bahwa pikiran mereka sering tertuju pada kabar di luar pesantren sehingga pelajaran, materi, dan hafalan yang ditugaskan menjadi sulit dipahami. Ada pula santri yang merasa malas mengikuti kegiatan pesantren karena pikirannya masih terpaut pada pembicaraan atau kegiatan teman di luar. Beberapa santri menuturkan bahwa emosi mereka menjadi lebih peka, yaitu mudah marah, merasa tidak nyaman, dan sulit berkonsentrasi pada aktivitas yang memerlukan fokus, seperti menghafal, mengikuti kajian kitab kuning, atau madrasah diniyah pada malam hari.

Hasil observasi memperlihatkan perubahan perilaku yang oleh peneliti ditafsirkan berkaitan dengan FoMO. Ketika mendengar kabar kecil dari luar, beberapa santri tampak mengubah ekspresi wajah menjadi lebih cemas, kehilangan konsentrasi, atau terburu-buru dalam beraktivitas. Dalam proses belajar, peneliti mengamati santri yang tampak melamun atau kehilangan arah saat mengerjakan pekerjaan rumah dari guru sekolah. Dalam kegiatan ibadah, beberapa santri hadir secara fisik, tetapi perhatiannya tampak terbagi.

Konsekuensi yang dilaporkan dan diamati pada aspek pembelajaran, keadaan emosional, dan kepercayaan diri menunjukkan bahwa FoMO berhubungan dengan beberapa aspek perkembangan individu yang menjadi fokus BK. Pada aspek pribadi, FoMO berkaitan dengan kemampuan santri mengatur emosi dan menerima keadaan dirinya. Pada aspek belajar, FoMO berkaitan dengan kesulitan menjaga fokus pada kegiatan akademik. Pada aspek sosial, FoMO berkaitan dengan kebutuhan akan pengakuan dan koneksi dengan lingkungan sekitar. Karena itu, FoMO sebaiknya dipahami tidak hanya sebagai persoalan penggunaan teknologi, tetapi juga sebagai persoalan pengembangan keterampilan regulasi diri dan penyesuaian sosial.

Temuan ini dapat dibandingkan dengan [Savitri \(2019\)](#) yang mengkaji dampak FoMO terhadap kesejahteraan psikologis pengguna media sosial pada usia dewasa awal (*emerging adulthood*). Karena partisipannya berbeda dengan santri, penelitian tersebut digunakan untuk menafsirkan mekanisme, yaitu keterkaitan FoMO dengan kesejahteraan psikologis, bukan sebagai konfirmasi langsung. Santri yang tampak cemas, sulit fokus, dan terus memikirkan kabar dari luar pesantren, serta masih merasa tidak nyaman meskipun berusaha menenangkan diri melalui ibadah, memberikan gambaran yang selaras dengan keterkaitan tersebut tanpa memungkinkan kesimpulan sebab-akibat.

Selanjutnya, [Ismail et al. \(2025\)](#) meneliti dampak FoMO terhadap kepercayaan diri mahasiswa dan menyoroti kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain yang memunculkan perasaan tidak mampu dan keraguan pada diri sendiri. Hasil serupa dilaporkan pada mahasiswa Italia, yaitu FoMO berkaitan dengan perbandingan sosial yang lebih tinggi dan harga diri yang lebih rendah ([Servidio et al., 2024](#)). Peneliti menafsirkan bahwa beberapa santri ragu dalam menilai diri dan merasa kurang percaya diri ketika memikirkan aktivitas teman-teman di luar pesantren. Perasaan tertinggal tersebut tampak memengaruhi cara santri memandang diri sendiri serta kenyamanan mereka dalam berinteraksi dan menjalani peran di lingkungan pesantren. Penafsiran ini diposisikan sebagai tema interpretatif yang dilaporkan santri, bukan sebagai bukti pengaruh langsung FoMO terhadap kepercayaan diri.

Strategi Regulasi Diri Santri dalam Mengatasi FoMO

Wawancara menunjukkan bahwa santri menggunakan berbagai cara untuk mengelola kekhawatiran tertinggal informasi agar tetap dapat berkonsentrasi pada kegiatan pesantren tanpa terbebani keinginan mengetahui peristiwa di luar. Santri WD (16 tahun) menjelaskan strategi menahan diri dan menjalani rutinitas pesantren.

“... Jika rasa ingin tahu itu muncul ust, saya mencoba untuk tahan sendiri. Biasanya saya langsung menyibukkan diri, entah mengerjakan tugas yang belum selesai, menambah hafalan, bercerita bersama teman sekamar, maupun membantu kegiatan lain di pondok. Kalau saya pikirkan terus malah sayanya yang capek sendiri ust, jadi lebih baik saya alihkan dengan melakukan hal-hal itu tadi ...”

Santri SYM (18 tahun) menjelaskan strategi refleksi diri dan kegiatan spiritual.

“... Ust, saya tuh pernah merasa gelisah terus menerus karena kepikiran informasi di luar. Kemudian, lama kelamaan saya sadar, kalau itu semua saya pikirkan tidak akan selesai. Jadi, pelan-pelan saya belajar menerima keadaan dan memperbanyak doa, ngingetin diri sendiri kalau tujuan awal saya itu mondok bukan ingin update kabar atau trend dari luar, dengan hal itu saya belajar untuk membenahi diri saya ...”

Strategi yang diidentifikasi dari wawancara meliputi pengalihan fokus ke kegiatan pesantren, pembatasan diri, dan pendekatan spiritual. Beberapa santri mengontrol diri dengan meningkatkan aktivitas belajar, mengikuti kajian, atau memperdalam hafalan agar pikiran tidak terus tertuju pada dunia luar. Ada pula santri yang sengaja membatasi keinginan mencari informasi dengan meyakinkan diri bahwa tidak semua kabar perlu segera diketahui. Dari sisi spiritual, beberapa santri menenangkan diri dengan berdoa, berzikir, dan memperbaiki niat awal mondok, meskipun prosesnya tidak selalu mudah dan terkadang masih disertai kegelisahan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian santri tampak lebih fokus pada kegiatan pesantren setelah mengubah cara berpikir mereka. Beberapa santri terlihat menjauhi pembicaraan yang dapat menimbulkan rasa ingin tahu berlebihan tentang dunia luar, sedangkan santri lain memilih mengisi waktu dengan aktivitas positif agar tidak merasa tertinggal informasi. Namun, regulasi diri santri tampak masih berubah-ubah. Terutama ketika mendengar kabar dari luar, beberapa santri masih kesulitan menjaga kontrol diri secara konsisten. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri santri dipengaruhi oleh perasaan dan lingkungan sosial di sekitarnya.

Strategi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan merupakan aspek penting dalam menghadapi FoMO. Dalam konteks BK, kemampuan ini dapat dikembangkan melalui pendampingan yang membantu santri meningkatkan kesadaran diri, mengelola reaksi emosional, dan membentuk perilaku yang lebih fleksibel. Dengan demikian, upaya mengatasi FoMO tidak cukup dilakukan dengan membatasi akses teknologi, tetapi juga memerlukan penguatan keterampilan mental yang mendukung kemandirian.

Pernyataan ini merupakan implikasi yang diturunkan dari temuan, bukan hasil evaluasi efektivitas suatu pendekatan konseling.

Literatur menunjukkan temuan yang tidak seragam mengenai hubungan regulasi diri dan FoMO. Cahyati et al. (2025) melaporkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan FoMO pada 175 mahasiswa pengguna TikTok di Surabaya, yaitu semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah FoMO. Sebaliknya, Utami dan Aviani (2021) menemukan korelasi yang tidak signifikan ($r = -0,017$; $p = 0,716$) pada 446 remaja pengguna Instagram. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa hubungan regulasi diri dan FoMO bergantung pada konteks, sehingga keduanya diperlakukan sebagai asosiasi yang dilaporkan studi kuantitatif, bukan penjelasan kausal bagi santri dalam penelitian ini. Pada santri, upaya mengendalikan diri melalui pengalihan aktivitas dan refleksi niat tampak berkaitan dengan kondisi yang lebih tenang dan lebih mampu berkonsentrasi, tetapi kemampuan tersebut masih bervariasi menurut situasi. Dengan demikian, penguatan regulasi diri santri dapat dipandang sebagai arah pendampingan yang masuk akal, dengan pengujian efektivitas yang masih diperlukan.

Kesimpulan

Penelitian ini menjawab tujuan penelitian dengan menunjukkan bahwa FoMO pada santri yang diteliti tidak hanya dipicu oleh pembatasan akses smartphone, tetapi juga oleh kebiasaan mengakses informasi digital sebelum mondok, kebutuhan akan keterhubungan sosial, dan proses adaptasi psikologis terhadap norma pesantren. Faktor sosial, psikologis, dan spiritual saling berkaitan dalam membentuk pengalaman tersebut. Santri melaporkan bahwa pengalaman itu memengaruhi konsentrasi belajar, kestabilan emosi, dan rasa percaya diri. Mereka berupaya mengelolanya melalui pengalihan aktivitas, refleksi diri, dan praktik spiritual, meskipun kemampuan regulasi diri mereka masih bervariasi menurut situasi. Secara teoretis, temuan ini memperkaya kajian FoMO dengan menunjukkan bahwa dimensi spiritual dan konteks pembatasan smartphone di pesantren merupakan bagian dari pengalaman FoMO santri.

Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan bahwa pengelolaan FoMO di pesantren tidak cukup dengan pembatasan teknologi, tetapi memerlukan pendampingan BK yang memperkuat kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan penyesuaian sosial santri. Implikasi ini diturunkan dari temuan dan belum diuji efektivitasnya. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena melibatkan sejumlah kecil santri dari satu pesantren dan terutama bertumpu pada pengalaman santri sehingga temuannya bersifat kontekstual dan tidak dapat digeneralisasi. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan pengasuh, guru, atau konselor serta pesantren dengan kebijakan yang berbeda, dan menguji efektivitas layanan pendampingan yang diusulkan.

Referensi

- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), Article 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Astuti, L., Siregar, J. S., & Ulya, B. (2025). Analisis pengaruh kebijakan larangan penggunaan handphone terhadap prestasi akademik siswa di Pondok Pesantren Addinussyarifah Tanjung Makmur. *Jurnal Tarbiyah Bil Qalam*, 9, 1–21.
- Barretto, E., Margarette, P. J., Nuryawm, A., & Aljelyn, L. (2025). Belonging at a click: A correlational study on the fear of missing out and Facebook intensity usage. *Psychology and Behavioral Sciences*, 14(5), 156–163. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20251405.12>

- Cahyati, M. D., Suhadianto, S., & Rista, K. (2025). Regulasi diri dan fear of missing out (FOMO) pada mahasiswa pengguna TikTok. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12630>
- Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R. C. M., Ho, C. S. H., & Zhang, M. W. B. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, fear of missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLOS ONE*, 18(6), Article e0286766. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
- Gao, B., Shen, Q., Luo, G., & Xu, Y. (2023). Why mobile social media-related fear of missing out promotes depressive symptoms? The roles of phubbing and social exclusion. *BMC Psychology*, 11. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01231-1>
- Gumelar, W. D., & Mubin, K. (2025). FoMO sebagai refleksi krisis harga diri: Tinjauan integratif psikologi modern dan nilai Islam. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11, 165–177.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Ismail, A. F., Lestari, N., Rahmadzikra, S. A., Fadilah, W. N. N., Hakim, I. A., & Budiman, N. (2025). Dampak fenomena fear of missing out (FOMO) terhadap kepercayaan diri mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 641–648.
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., & Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159, Article 113693. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>
- Jasri, M., Rahman, A. Z., Bahri, S., & Mukhalik, A. (2024). Penggunaan teknologi handphone secara produktif dan aman bagi santri TPQ Pondok Pesantren Nurul Jadid. *Babakti: Journal of Community Engagement*, 1(2), 42–48. <https://doi.org/10.35706/babakti.v1i2.56>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34, Article 15. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Maulida, F. (2025). Peran fear of missing out (FoMO) dan regulasi emosi untuk memprediksi kesejahteraan psikologis pada pengguna media sosial. *Jurnal Diversita*, 11(1), 110–118. <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.14707>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Nadeak, H. (2024). Transformasi dunia pendidikan pada era industri 5.0 di Indonesia. *Journal of Social Science Research*, 4(2), 1188–1195.
- Pasaribu, J., Nurfarida, & Batubara, J. (2023). Dampak penggunaan gadget terhadap hafalan Qur'an santri. *Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam*, 4(4), 35–49. <https://doi.org/10.58401/salimiya.v4i4.1164>
- Pratidina, N. A., Suriansyah, A., & Rafianti, W. R. (2024). Penggunaan smartphone dalam pembelajaran di sekolah dasar. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(4), 2138–2145. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i4.575>
- Pratiwi, A. S., Setiyowati, A. J., & Flurentin, E. (2024). Digital dilemma among teenagers: Trend of fear of missing out at vocational high school level. *Bisma The Journal of Counseling*, 8(3), 235–240. <https://doi.org/10.23887/bisma.v8i3.85602>
- Purnamasari, N. (2025). Dampak media sosial terhadap perilaku sosial santri di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren DDI Pattojo Soppeng. *Journal on Education*, 7(2), 9708–9722. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i2.7958>

- Putri, N., & Utami, R. H. (2023). Pengaruh need to belong terhadap fear of missing out pada remaja akhir. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(2), 94–101. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i2.73>
- Ramadhani, C., Suhadianto, S., & Rista, K. (2025). Fear of missing out dengan subjective well-being pada remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 4778–4783. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25145>
- Saharuddin, A., Guntur, I., & Arya. (2023). Pengaruh smartphone terhadap prestasi belajar santri dan santriwati Pondok Pesantren Pembangunan Muhammadiyah Tana Toraja. *Jurnal Ekonomi Prioritas*, 3, 20–31.
- Salehudin, M., Marniah, & Hariati. (2020). Siswa SD menggunakan smartphone dalam pembelajaran online. *IBTIDA': Media Komunikasi Hasil Penelitian Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 229–242.
- Savitri, J. A. (2019). Impact of fear of missing out on psychological well-being among emerging adulthood aged social media users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 65–72. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, Article 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Sitohang, D. I., & Butarbutar, F. (2024). Pengaruh fear of missing out (FoMO) terhadap psychological well-being pada remaja pengguna media sosial di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 10(2), 291–300. <https://jurnal.radenwijaya.ac.id/index.php/PSSA/article/view/1909>
- Siwi, A. F., Itsna, I., & Kusuma, P. J. (2025). Pengembangan modul untuk mengelola perilaku FoMO (fear of missing out) pada remaja. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 8(2), 288–294.
- Soraci, P., Demetrovics, Z., Bevan, N., Pisanti, R., Servidio, R., Di Bernardo, C., Chini, E., & Griffiths, M. D. (2025). FoMO and psychological distress mediate the relationship between life satisfaction, problematic smartphone use, and problematic social media use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01432-8>
- Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2023). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents. *Current Psychology*, 42(32), 28689–28699. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y>
- Tarigan, Y. A., Gusfira, A., & Hasibuan, R. R. A. (2025). Peran aktif generasi Z dalam inovasi dan pemasaran digital UMKM di era teknologi. *Bisnis dan Digital*, 2(3), 52–60.
- Thomas, R., & George, M. A. (2025). Fear of missing out (FOMO), emotional distress, and problematic social media use among university student. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 16(1), 14–22. <https://doi.org/10.29120/ijpsw.2025.v16.i1.655>
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177–185. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.928>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.