



Proses Transisi Dari *Fear Of Missing Out (FOMO)* Menuju *Joy Of Missing Out (JOMO)* Melalui Penerapan Digital Detox Pada Mahasiswa UIN Walisongo

Maulana Azis Bahrudin ⁽¹⁾, Abdullah Azzam Al Afghani ⁽²⁾

^{1,2} Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Email: ¹ maulanaazisms@gmail.com, ² abdullah_azzam@walisongo.ac.id

Abstract

Psychological Transition Phenomenon of UIN Walisongo Students: From the Shackles of Fear of Missing Out (FOMO) to the Autonomy of Joy of Missing Out (JOMO). This study explores the psychological dynamics of students dealing with social media addiction through the lens of the transition from Fear of Missing Out (FOMO) to Joy of Missing Out (JOMO). Using a qualitative approach with a case study design, data were collected from six UIN Walisongo students who underwent digital detox practices. The results reveal that FOMO among students manifests as an anxiety disorder interacting with spiritual value conflicts. The transition process through digital detox was found to be fluctuating, starting with a resistance phase (withdrawal symptoms) which was subsequently overcome through religious coping strategies and environmental support. This study concludes that JOMO is not a rejection of technology, but rather a self-regulation competency to regain attentional autonomy, improve the quality of authentic interpersonal relationships, and achieve psychospiritual well-being. These findings suggest the need to integrate digital literacy with spiritual value approaches in addressing student mental health in the digital era.

Keywords: *Digital Detox, FOMO, JOMO, Mental Health, Students.*

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi dinamika psikologis mahasiswa dalam menghadapi kecanduan media sosial melalui lensa transisi dari *Fear of Missing Out (FOMO)* menuju *Joy of Missing Out (JOMO)*. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, data dikumpulkan dari enam mahasiswa UIN Walisongo yang menjalani praktik *digital detox*. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa FOMO di kalangan mahasiswa bermanifestasi sebagai gangguan kecemasan yang berinteraksi dengan konflik nilai spiritual. Proses transisi melalui *digital detox* ditemukan berlangsung fluktuatif, diawali dengan fase resistensi (*withdrawal*) yang kemudian dapat diatasi melalui strategi koping religius dan dukungan lingkungan. JOMO bukanlah penolakan terhadap teknologi, melainkan sebuah kompetensi regulasi diri untuk mendapatkan kembali otonomi atensi, meningkatkan kualitas hubungan interpersonal yang autentik, dan mencapai kesejahteraan psikospiritual. Temuan ini menyarankan perlunya integrasi literasi digital dengan pendekatan nilai-nilai spiritual dalam menangani kesehatan mental mahasiswa di era digital.

Kata Kunci: *Digital Detox, FOMO, JOMO, Kesehatan Mental, Mahasiswa.*

Received: 01 November 2025

Accepted: 05 November 2025

Published: 15 Januari 2026

Pendahuluan

Era digital yang ditandai oleh konektivitas tanpa batas, lanskap komunikasi dan interaksi sosial telah mengalami transformasi fundamental, terutama bagi kalangan mahasiswa yang merupakan bagian dari generasi Z. Media sosial telah berevolusi dari sekadar alat komunikasi menjadi arena utama untuk konstruksi identitas, pencarian informasi, dan pemeliharaan jejaring sosial. Intensitas penggunaan media sosial yang melampaui batas ini telah memunculkan serangkaian tantangan psikologis baru dengan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental; penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa social media addiction berpengaruh terhadap meningkatnya masalah psikologis seperti

kecemasan dan perlunya intervensi holistik di lingkungan kampus (Zhu & Xiong, 2022). Pada akhirnya, kondisi ini menciptakan siklus adiktif yang mendorong mahasiswa untuk secara kompulsif memeriksa gawai dan terus-menerus terlibat dalam tren digital agar tidak merasa terasing, yang sering berkaitan dengan *fear of missing out* (FoMO), dorongan *self-presentation*, serta kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial di ruang digital (Chen et al., 2025).

Salah satu fenomena yang paling menonjol dari dampak tersebut adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), yang secara definitif diartikan sebagai kekhawatiran yang meresap bahwa seseorang mungkin akan kehilangan pengalaman berharga yang sedang dinikmati oleh orang lain (Przybylski et al., 2013). Perilaku yang dipicu oleh FOMO ini pada akhirnya dapat berujung pada peningkatan tingkat stres, kecemasan sosial, gangguan pola tidur, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Seiring meningkatnya kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan dan kesehatan mental, praktik *digital detox* atau puasa media sosial mulai mendapatkan perhatian sebagai sebuah bentuk intervensi sadar. Intervensi ini bertujuan untuk melepaskan diri sejenak dari belenggu dunia digital yang seringkali terasa menyesak (Ambarsari et al., 2025).

Bagi mahasiswa di lingkungan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo, tantangan ini menjadi semakin kompleks karena mereka tidak hanya berhadapan dengan tekanan sebagai generasi digital, tetapi juga hidup dalam konteks nilai-nilai keislaman. Nilai-nilai tersebut menjunjung tinggi ketenangan batin, kehadiran penuh (*mindfulness*), dan kesederhanaan, yang seringkali bertentangan dengan budaya media sosial. Fenomena FOMO tidak hanya berisiko mengganggu produktivitas akademik mereka, tetapi juga berpotensi mengikis nilai-nilai spiritualitas yang mendasar.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi krusial untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana penerapan *digital detox* dapat berfungsi sebagai jembatan yang memfasilitasi proses transisi dari kondisi cemas akibat FOMO. Tujuannya adalah untuk memahami pergeseran menuju sebuah keadaan psikologis yang lebih positif dan menenangkan, yaitu *Joy of Missing Out* (JOMO). Melalui JOMO, individu diharapkan dapat menemukan kebahagiaan dan kedamaian dalam pilihannya untuk tidak selalu terhubung dan mulai menikmati kembali momen-momen otentik di dunia nyata (Chelulei, 2020).

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan sebuah fenomena psikologis yang kompleks, ditandai oleh keinginan kuat untuk tetap terhubung secara terus-menerus dengan apa yang dilakukan orang lain. Kondisi ini seringkali disertai dengan kecemasan sosial yang intens ketika merasa tertinggal dari suatu momen atau informasi penting. Penggunaan media sosial yang berlebihan terbukti secara signifikan berkontribusi pada amplifikasi FOMO, karena platform ini menyajikan representasi kehidupan orang lain yang tampak ideal. Hal ini secara tidak sadar memicu siklus perbandingan sosial yang tidak sehat dan menumbuhkan perasaan ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi (Latief, 2024).

Sebagai sebuah antitesis terhadap FOMO, muncullah konsep *Joy of Missing Out* (JOMO), yang menekankan pada kebahagiaan dan ketenangan yang ditemukan dalam

ketidakterhubungan yang disengaja. JOMO dapat didefinisikan sebagai sebuah respons sadar di mana individu secara proaktif memilih untuk melepaskan diri dari tekanan dunia maya dan fokus pada kehidupan nyata (Anggraini & Malik, 2025). Konsep ini mendorong individu untuk menghargai momen saat ini dan membangun koneksi interpersonal yang lebih dalam dan bermakna. Proses transisi dari kondisi yang didominasi oleh FOMO menuju JOMO yang membebaskan seringkali memerlukan sebuah intervensi aktif dan terstruktur.

Praktik *digital detox* menjadi salah satu metode yang paling relevan untuk memfasilitasi transisi ini, yang secara terminologis didefinisikan sebagai suatu periode waktu di mana seseorang secara sadar menahan diri dari penggunaan perangkat elektronik (Syvertsen et al., 2019). Tujuannya adalah untuk mengurangi stres, meningkatkan fokus pada interaksi sosial di dunia fisik, serta memulihkan kesehatan mental secara holistik. Berbagai penelitian sebelumnya telah mengindikasikan bahwa praktik ini mampu memberikan dampak positif yang signifikan, seperti penurunan tingkat kecemasan dan perbaikan kualitas tidur.

Akan tetapi, penting untuk dicatat bahwa proses ini tidak selamanya berjalan linear dan mulus, di mana efektivitasnya dapat sangat bervariasi antar individu. Beberapa penelitian bahkan menemukan bahwa detoksifikasi digital tidak serta-merta efektif dalam meningkatkan kebahagiaan atau *happiness* secara signifikan pada semua subjek penelitian. Temuan ini menunjukkan adanya kompleksitas dalam proses adaptasi individu terhadap pengurangan stimulus digital (Safitri et al., 2025).

Kajian mengenai fenomena FOMO dan JOMO, baik secara terpisah maupun dalam kaitannya dengan berbagai variabel psikologis, telah menjadi area yang banyak diminati oleh para peneliti. Sejumlah studi telah secara ekstensif mengeksplorasi dampak negatif dari FOMO terhadap kesehatan mental, peningkatan kecemasan, dan penurunan produktivitas akademik di kalangan remaja dan mahasiswa (Akbar et al., 2018). Di sisi lain, penelitian-penelitian yang lebih baru mulai menginvestigasi konsep JOMO sebagai sebuah strategi proaktif untuk meningkatkan kesejahteraan (*well-being*) dan kualitas komunikasi interpersonal di tengah derasnya arus digitalisasi.

Praktik *digital detox* juga telah menjadi subjek penelitian yang populer, dengan fokus utama pada dampak positifnya terhadap pengurangan stres dan pemulihan kesehatan mental secara umum. Namun, sebuah tinjauan kritis terhadap literatur yang ada menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian tersebut cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif. Akibatnya, pengalaman subjektif, dinamika proses internal, dan makna personal yang dialami oleh individu selama menjalani perubahan ini seringkali kurang tergali secara mendalam.

Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan orisinalitas yang signifikan dengan secara spesifik memfokuskan pada proses transisi kualitatif dari kondisi psikologis yang terbelenggu oleh FOMO menuju keadaan yang lebih merdeka dalam JOMO. Proses ini akan dianalisis dalam konteks penerapan *digital detox* sebagai fasilitatornya. Berbeda dari studi-studi sebelumnya yang lebih banyak menjawab pertanyaan apakah *digital*

detox efektif, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana proses tersebut terjadi dari perspektif unik mahasiswa UIN Walisongo.

Dengan menerapkan metode penelitian kualitatif, studi ini akan menggali secara mendalam makna, tantangan, strategi koping, dan faktor-faktor pendukung yang dialami oleh partisipan. Penggalan ini dilakukan selama mereka menjalani intervensi *digital detox*. Hasilnya diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih kaya, holistik, dan kontekstual mengenai perjalanan psikologis dari kecemasan digital menuju ketenangan dalam ketidakterhubungan yang disengaja (Taswiyah, 2022).

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah diidentifikasi, penelitian kualitatif ini secara fundamental bertujuan untuk mengeksplorasi, memahami, dan memaknai secara mendalam proses transisi dari kondisi *Fear of Missing Out* (FOMO) menuju *Joy of Missing Out* (JOMO). Proses ini akan dikaji melalui pengalaman penerapan *digital detox* pada mahasiswa UIN Walisongo. Penelitian ini berusaha melampaui sekadar pengukuran dampak untuk menangkap esensi dari perjalanan transformatif yang dialami oleh partisipan.

Tujuan pertama adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis secara komprehensif pengalaman subjektif mahasiswa terkait fenomena FOMO sebelum mereka menerapkan praktik *digital detox*. Ini melibatkan penggalan mendalam terhadap pemicu spesifik, manifestasi perilaku kompulsif dalam penggunaan media sosial, serta dampak emosional yang mereka rasakan. Penelitian akan menggali bagaimana FOMO memengaruhi persepsi diri, hubungan interpersonal, kinerja akademik, dan bahkan pengalaman spiritual mereka.

Selanjutnya, tujuan kedua adalah untuk mengeksplorasi dinamika proses yang kompleks yang dialami oleh mahasiswa selama mereka secara aktif menjalani periode *digital detox*. Penelitian ini akan memetakan perjalanan emosional mereka, mulai dari resistensi awal hingga pada akhirnya mencapai titik penyesuaian diri. Fokusnya adalah untuk memahami strategi-strategi koping yang mereka kembangkan, perubahan persepsi terhadap media sosial, serta momen-momen pencerahan yang mungkin terjadi selama periode jeda tersebut.

Tujuan ketiga dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor kunci, baik yang bersifat internal maupun eksternal, yang secara signifikan memfasilitasi atau menghambat pergeseran dari pola pikir FOMO ke JOMO. Faktor internal dapat mencakup kekuatan motivasi dan disiplin diri, sementara faktor eksternal bisa meliputi dukungan dari lingkungan sosial dan tuntutan akademik. Analisis ini juga akan mempertimbangkan atmosfer budaya dan religius di lingkungan kampus UIN Walisongo (Novitasari et al., 2024).

Akhirnya, tujuan keempat adalah untuk mendeskripsikan dan memaknai secara mendalam pengalaman *Joy of Missing Out* (JOMO) yang muncul sebagai kulminasi dari proses *digital detox* yang berhasil. Penelitian ini ingin memahami bagaimana para mahasiswa mengartikulasikan dan mendefinisikan kebahagiaan baru mereka dalam

ketidakterhubungan. Ini termasuk bagaimana JOMO termanifestasi dalam peningkatan kualitas hidup, pendalaman hubungan sosial di dunia nyata, serta pembentukan hubungan yang lebih sehat dan terkontrol dengan teknologi digital.

Metode

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menyelidiki secara mendalam dan nyata mengenai proses transisi dari FOMO ke JOMO. Pendekatan kualitatif dipilih karena relevansinya dalam mengeksplorasi kompleksitas pengalaman manusia, makna subjektif, dan konteks sosial yang tidak dapat diukur secara numerik. Sejalan dengan pandangan para ahli, metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena dari sudut pandang partisipan, sehingga menghasilkan pemahaman yang kaya dan kontekstual (Siyoto & Sodik, 2015). Desain studi kasus secara spesifik digunakan untuk memfokuskan penyelidikan pada unit analisis yang jelas, yaitu pengalaman sekelompok mahasiswa UIN Walisongo, yang memungkinkan analisis mendalam terhadap dinamika, proses, dan hasil dari intervensi *digital detox* dalam sebuah lingkungan yang unik.

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana partisipan dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria-kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria yang ditetapkan meliputi (1) mahasiswa aktif UIN Walisongo, (2) secara sadar mengidentifikasi diri mengalami gejala *Fear of Missing Out* (FOMO), (3) memiliki pengalaman dalam menerapkan praktik *digital detox* secara sukarela, dan (4) bersedia untuk berbagi pengalaman secara mendalam. Untuk memperluas jangkauan dan mendapatkan variasi data, teknik *snowball sampling* juga akan digunakan, di mana partisipan awal akan diminta untuk merekomendasikan partisipan lain yang memenuhi kriteria (Kusumastuti et al., 2025). Pendekatan ini memastikan bahwa data yang terkumpul berasal dari sumber yang paling representatif dan kaya akan informasi sesuai dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara akan dilakukan dengan pendekatan semi-terstruktur, yang memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk menggali lebih dalam jawaban partisipan melampaui pertanyaan yang telah disiapkan (Rivaldi et al., 2023). Proses wawancara akan diawali dengan membangun hubungan baik (*rapport*) untuk menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka, dimulai dari pertanyaan ringan hingga ke topik yang lebih mendalam. Selain wawancara, teknik observasi partisipan akan digunakan secara terbatas untuk mengamati interaksi dan perilaku partisipan dalam konteks sosial mereka, serta analisis dokumen pribadi seperti catatan harian atau jurnal refleksi (jika ada dan diizinkan oleh partisipan) untuk memperkaya data yang diperoleh.

Analisis data akan dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan model analisis tematik. Proses ini akan mengikuti tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan, yaitu reduksi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (*conclusion drawing/verification*), yang merupakan komponen inti dalam analisis data kualitatif yang bersifat interaktif dan siklik (Miles, Huberman, &

Saldaña, 2014) Pada tahap reduksi data, semua data mentah dari transkrip wawancara dan catatan lapangan akan disederhanakan, dirangkum, dan difokuskan pada hal-hal yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Reduksi data dipahami sebagai proses memilih, memfokuskan, menyederhanakan, serta mentransformasikan data agar analisis menjadi lebih tajam dan bermakna, dan proses ini berlangsung secara terus-menerus sepanjang penelitian (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).

Selanjutnya, pada tahap penyajian data, informasi yang telah tereduksi akan diorganisir ke dalam bentuk narasi atau matriks untuk memudahkan pemahaman. Penyajian data berfungsi sebagai sarana untuk menata informasi secara sistematis sehingga peneliti dapat melihat pola, hubungan, dan kecenderungan yang muncul dari data secara lebih jelas (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Akhirnya, peneliti akan menarik kesimpulan tematik dari data yang telah disajikan, mengidentifikasi pola-pola, dan membangun pemahaman konseptual mengenai proses transisi dari FOMO ke JOMO. Penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap dan terus diverifikasi selama proses analisis untuk memastikan bahwa temuan yang dihasilkan memiliki validitas dan keterandalan yang kuat.

Dalam memastikan kredibilitas dan keabsahan data, penelitian ini akan menerapkan teknik triangulasi. Triangulasi merupakan salah satu strategi utama dalam pengujian dan konfirmasi temuan penelitian kualitatif dengan cara membandingkan berbagai sumber data, metode, atau perspektif untuk meningkatkan keandalan hasil analisis (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Secara spesifik, triangulasi sumber akan digunakan dengan cara membandingkan dan memverifikasi data yang diperoleh dari partisipan yang berbeda untuk melihat konsistensi dan pola yang muncul. Selain itu, triangulasi metode juga akan diterapkan dengan membandingkan data hasil wawancara dengan data dari observasi guna memperkuat interpretasi temuan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Langkah selanjutnya adalah melakukan *member checking*, yaitu proses konfirmasi kembali interpretasi peneliti kepada partisipan untuk memastikan bahwa temuan yang dihasilkan benar-benar mencerminkan pengalaman dan perspektif mereka secara akurat. Member checking dipandang sebagai salah satu teknik penting dalam meningkatkan kredibilitas penelitian kualitatif melalui umpan balik langsung dari partisipan terhadap hasil interpretasi peneliti (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).

Pemilihan subjek menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang dilanjutkan dengan *Snowball Sampling*. Kriteria inklusi subjek meliputi (1) Mahasiswa aktif UIN Walisongo, (2) Memiliki riwayat penggunaan media sosial intensif (>5 jam/hari) dan gejala FOMO, (3) Pernah atau sedang melakukan praktik *digital detox* secara sukarela; dan (4) Menunjukkan indikasi pergeseran ke arah JOMO. Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian ini melibatkan 6 (enam) partisipan utama. Profil demografis partisipan disajikan dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Profil Subjek Penelitian

Kode	Usia	Jenis Kelamin	Jurusan/Fakultas	Pre-Detox	Metode Detox
AN	21	Perempuan	Psikologi	8-9 Jam/hari	<i>Cold Turkey</i> (Berhenti Total 1 Minggu)
RF	22	Laki-laki	PAI	7 Jam/hari	<i>Limiting</i> (Hapus Aplikasi di HP)
SK	20	Perempuan	KPI	9 Jam/hari	<i>Scheduling</i> (Hanya Akhir Pekan)
DL	21	Perempuan	Akuntansi Syariah	6 Jam/hari	<i>Cold Turkey</i> (Puasa Medsos 3 Hari)
MI	22	Laki-laki	Hukum	8 Jam/hari	<i>Notifications Off</i> & Hapus IG
ZR	21	Perempuan	Sosiologi	7 Jam/hari	<i>Limiting</i> (Maksimal 1 Jam/hari)

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur dan observasi partisipatif terbatas. Instrumen utama penelitian adalah pedoman wawancara yang dikembangkan berdasarkan indikator FOMO dan JOMO. Wawancara difokuskan pada pengalaman FOMO, dinamika selama *detox*, dan pemaknaan JOMO.

Tabel 2. Pedoman Wawancara

No.	Fokus Penggalan Data	Indikator Utama	Bentuk Pertanyaan
1	Pengalaman FOMO	Subjektif 1. Intensitas Penggunaan 2. Kecemasan Sosial 3. Dampak Spiritual & Akademik	1. Bagaimana rutinitas penggunaan media sosial Anda dalam sehari-hari sebelum melakukan <i>detox</i> ? 2. Apa yang Anda rasakan ketika melihat pencapaian teman atau tren baru di media sosial? 3. Apakah kebiasaan bermedia sosial memengaruhi konsentrasi belajar atau kualitas ibadah Anda?
2	Dinamika Digital Detox	1. Motivasi Internal 2. Gejala <i>Withdrawal</i> (Sakau) 3. Strategi Koping	1. Apa momen pemicu (<i>turning point</i>) yang membuat Anda memutuskan untuk puasa media sosial? 2. Tantangan fisik atau emosional apa yang paling berat dirasakan pada hari-hari awal <i>detox</i> ? 3. Kegiatan pengganti apa yang Anda lakukan untuk mengalihkan keinginan membuka gawai?
3	Transisi Menuju JOMO	1. Perubahan Persepsi 2. Kontrol Diri (<i>Self-Regulation</i>) 3. Kualitas Hidup	1. Bagaimana perasaan Anda sekarang ketika tidak mengetahui tren terbaru? 2. Perubahan apa yang paling signifikan Anda rasakan dalam interaksi sosial secara langsung? 3. Bagaimana Anda memaknai kebahagiaan saat ini dibandingkan saat masih intens bermedia sosial?

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman tahun 2014 yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Validitas data diuji melalui

triangulasi sumber dengan membandingkan pernyataan antar subjek dan triangulasi teori.

Hasil dan Pembahasan

Bagian ini menguraikan temuan penelitian secara komprehensif mengenai dinamika psikologis mahasiswa UIN Walisongo dalam menavigasi transisi dari ketergantungan media sosial (*Fear of Missing Out*) menuju kemerdekaan psikologis (*Joy of Missing Out*). Paparan hasil disusun berdasarkan tiga tema utama yang muncul dari analisis data, yaitu (1) Manifestasi FOMO sebagai Disonansi Psikospiritual (2) Dinamika Fluktuatif dalam Proses Digital Detox dan (3) Rekonstruksi Makna Kebahagiaan dalam JOMO.

1. Manifestasi FOMO: Disonansi Kognitif dan Erosi Spiritualitas

Temuan lapangan menunjukkan bahwa sebelum intervensi *digital detox* dilakukan, subjek penelitian mengalami kondisi psikologis yang rapuh akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi (rata-rata 7-9 jam per hari). FOMO pada mahasiswa UIN Walisongo tidak sekadar dimaknai sebagai ketakutan tertinggal informasi (*news*), melainkan berkembang menjadi ketakutan akan ketertinggalan eksistensi sosial yang memicu perbandingan diri yang tidak sehat (*social comparison*). Berdasarkan wawancara mendalam, ditemukan bahwa media sosial menjadi barometer validasi diri yang semu. Subjek merasa terjebak dalam siklus kompulsi untuk terus memeriksa gawai demi memastikan posisinya dalam hierarki sosial digital. Hal ini tergambar jelas dalam penuturan subjek,

"Jujur saja, hal pertama yang saya lakukan saat bangun tidur bukan berdoa, tapi meraba bantal cari HP. Langsung buka Instagram dan TikTok. Rasanya ada kepanikan kalau nggak tahu apa yang terjadi semalam. Tapi ironisnya, setelah scrolling berjam-jam, yang saya rasakan justru dada sesak. Saya melihat teman SMA saya sudah sidang skripsi, ada yang liburan ke luar negeri, sementara saya merasa stuck di sini. Itu bikin insecure parah, tapi anehnya saya nggak bisa berhenti lihat. Kayak racun tapi diminum terus." (AN.15.11.25)

Pernyataan AN mengonfirmasi teori Przybylski et al. (2013) yang menyatakan bahwa FOMO berkorelasi kuat dengan rendahnya kepuasan kebutuhan psikologis dasar (*competence, autonomy, relatedness*). Ketika kebutuhan akan kompetensi diri tidak terpenuhi di dunia nyata, individu mencarinya di dunia maya, namun justru menemukan disonansi karena paparan "kehidupan ideal" orang lain. Dalam konteks mahasiswa UIN Walisongo yang lekat dengan nilai-nilai religius, FOMO bermanifestasi menjadi disonansi psikospiritual. Terdapat konflik batin antara nilai agama yang dianut dengan perilaku bermedia sosial. Subjek merasa aktivitas digital mereka telah mengikis kualitas ibadah dan ketenangan hati (*tumaninah*).

Selanjutnya Subjek keuda yakni RF Menuturkan *"Saya sadar betul, dalam Islam itu hasad (iri dengki) dilarang. Tapi algoritma medsos itu seolah memaksa kita untuk hasad. Setiap kali liat story teman yang pamer pencapaian, otomatis muncul rasa kenapa dia bisa, aku enggak?. Yang paling parah, ini terbawa sampai sholat. Pernah saya*

sholat Dzuhur, tapi pikiran saya melayang ke komentar netizen di postingan saya yang belum saya balas. Di situ saya merasa, wah ini sudah nggak beres. Ruh saya seperti hilang disedot layar HP."
(RF.16.11.25)

Temuan ini memperkaya perspektif Ambarsari et al. (2025) yang menyebutkan bahwa tantangan generasi Z tidak hanya pada kesehatan mental, tetapi juga degradasi nilai spiritual. Bagi mahasiswa UIN, FOMO bukan hanya gangguan kecemasan, melainkan juga dirasakan sebagai "dosa kecil" yang dilakukan berulang-ulang, menciptakan rasa bersalah (*guilt*) yang memperparah beban psikologis mereka.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa FOMO pada mahasiswa UIN Walisongo tidak hanya beroperasi pada level psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi eksistensial dan spiritual. Fenomena perbandingan sosial yang dialami subjek dapat dijelaskan melalui *Social Comparison Theory* (Festinger), di mana paparan terhadap representasi kehidupan ideal orang lain di media sosial mendorong *upward social comparison* yang berdampak pada meningkatnya perasaan inferioritas dan kecemasan (Vogel et al., 2014).

Lebih lanjut, pengalaman subjek AN dan RF menguatkan kerangka *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan serta diuji dalam konteks FOMO oleh Przybylski et al. (2013). Ketika kebutuhan psikologis dasar kompetensi, otonomi, dan keterhubungan tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata, individu cenderung mencari kompensasi melalui media sosial. Namun, pencarian ini justru sering berujung pada ketegangan psikologis akibat paparan standar sosial yang tidak realistis (Alt, 2015).

Dalam konteks mahasiswa UIN Walisongo yang lekat dengan nilai-nilai religius, ketegangan tersebut berkembang menjadi disonansi psikospiritual, yaitu konflik antara keyakinan agama yang dianut dengan perilaku digital sehari-hari. Kondisi ini sejalan dengan temuan Abu-Raiya et al. (2016) yang menunjukkan bahwa ketidaksesuaian antara nilai religius dan praktik aktual dapat memicu rasa bersalah religius (*religious guilt*) serta tekanan psikologis. Dengan demikian, FOMO pada mahasiswa UIN tidak hanya dimaknai sebagai kecemasan sosial, tetapi juga sebagai pengalaman moral dan spiritual yang berpotensi menggerus ketenangan batin (*tuma'ninah*).

2. Turbulensi Digital Detox: Dari Resistensi Menuju Adaptasi

Proses transisi menuju JOMO melalui *digital detox* terbukti tidak berjalan linear. Analisis data menunjukkan adanya fase turbulensi atau guncangan pada hari-hari awal puasa media sosial. Subjek mengalami apa yang disebut sebagai *withdrawal symptoms* atau gejala putus zat, mirip dengan mekanisme kecanduan zat adiktif.

a. Fase Resistensi dan Gejala Sakau Digital

Pada 24 hingga 48 jam pertama pemutusan akses media sosial, subjek melaporkan adanya gangguan fisiologis dan emosional. Gejala yang muncul

meliputi kegelisahan motorik (tangan gemetar ingin memegang HP), *phantom vibration syndrome* (merasa HP bergetar padahal tidak), hingga perasaan terasing yang akut. Subjek SK (20, KPI) menceritakan pengalaman beratnya di hari pertama detox,

"Dua hari pertama itu rasanya kayak orang sakau. Tangan gatal banget pengen scroll. Saya bingung mau ngapain di kosan sendirian. Rasanya sunyi sekali, seolah-olah saya terlempar dari peradaban. Muncul pikiran paranoid, jangan-jangan teman-teman lagi bahas sesuatu yang seru di grup, dan aku ketinggalan. Saya sampai nangis karena merasa kesepian banget tanpa koneksi itu" (SK.18.11.25).

Pengakuan ini sejalan dengan temuan Syvertsen et al. (2019) bahwa *digital detox* seringkali memicu resistensi awal karena media sosial telah menjadi mekanisme koping maladaptif untuk mengatasi kesepian. Ketika mekanisme itu dicabut, individu dipaksa berhadapan langsung dengan kekosongan dirinya.

b. Koping Religius sebagai Katalisator Adaptasi

Uniknya, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa UIN Walisongo menggunakan sumber daya religius dan lingkungan kampus untuk mengatasi fase turbulensi tersebut. Ketika dorongan impulsif untuk membuka gawai muncul, mereka mengalihkannya pada aktivitas spiritual dan fisik. Subjek MI (22, Hukum) menjelaskan strategi kopingnya:

"Setiap kali gelisah pengen install ulang Instagram, saya paksa diri ambil wudhu atau lari ke perpustakaan masjid kampus. Saya coba baca buku fisik atau sekadar duduk diam (itikaf). Ternyata, suasana tenang di masjid itu ngebantu banget nurunin frekuensi cemasnya. Lama-lama, otak saya mulai terbiasa dengan ketenangan itu, nggak lagi craving dopamine dari likes" (MI.20.11.25).

Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan kampus yang kondusif dan nilai spiritualitas berfungsi sebagai faktor protektif yang mempercepat proses adaptasi dari kecemasan menuju ketenangan.

3. Rekonstruksi JOMO: Otonomi Diri dan Autentisitas

Setelah berhasil melewati fase turbulensi yang menyakitkan, subjek mulai memasuki fase stabilisasi di mana mereka menemukan makna baru dari ketidakterhubungan. Kondisi ini dimaknai sebagai *Joy of Missing Out* (JOMO). Berdasarkan data, JOMO tidak dimaknai sebagai tindakan anti-teknologi, melainkan sebagai kembalinya otonomi diri (*self-autonomy*).

a. JOMO sebagai Kendali Atensi

Mahasiswa yang berhasil mencapai tahap JOMO melaporkan perasaan lega dan peningkatan produktivitas yang signifikan. Mereka tidak lagi merasa didikte oleh

notifikasi. Subjek DL (21, Akuntansi Syariah) menggambarkan perasaannya setelah satu minggu menjalani *digital detox*:

"Sekarang kalau HP saya taruh di tas sehariian, rasanya biasa aja. Malah lega, kepala jadi ringan. Tugas skripsi yang tadinya macet, tiba-tiba lancar karena saya bisa fokus berjam-jam tanpa distraksi. JOMO buatku itu kebebasan. Aku yang ngatur HP, bukan HP yang ngatur aku. Aku nggak takut lagi ketinggalan tren, karena aku sadar tren itu nggak ada habisnya, sementara waktuku terbatas." (DL.22.11.25).

Pernyataan ini mendukung konsep Crook (2015) bahwa JOMO adalah tentang menemukan keseimbangan (*finding balance*). Mahasiswa menyadari bahwa ketidaktahuan atas tren viral bukanlah sebuah kekurangan, melainkan sebuah pilihan sadar untuk memprioritaskan hal yang lebih esensial.

b. Menemukan Kembali Autentisitas Hubungan (*Reclaiming Authenticity*)

Dampak paling signifikan dari transisi ke JOMO adalah peningkatan kualitas hubungan interpersonal secara tatap muka. Hilangnya distraksi digital memungkinkan mahasiswa untuk hadir sepenuhnya (*mindful*) dalam interaksi sosial. Subjek ZR (21, Sosiologi) menuturkan perubahan drastis dalam kehidupan sosialnya.

"Dulu kalau nongkrong sama teman, fisiknya ada tapi jiwanya di medsos. Sibuk foto makanan, sibuk bikin story biar kelihatan eksis. Sekarang, setelah detox, kalau ketemu ya kita ngobrol beneran. Deep talk, tatap mata, ketawa bareng tanpa ada yang sibuk nunduk lihat layar. Ternyata asik banget ya ngobrol secara raw gitu. Koneksinya lebih dapet, lebih manusiawi." (ZR.24.11.25).

Temuan ini mengonfirmasi pandangan Aranda (2018) serta Anggraini & Malik (2025) bahwa JOMO memfasilitasi koneksi yang lebih dalam dan bermakna. Bagi mahasiswa UIN Walisongo, JOMO pada akhirnya dimaknai sebagai bentuk zuhud digital kemampuan untuk meninggalkan hal-hal yang bersifat duniawi dan semu (popularitas maya) demi mendapatkan ketenangan batin dan kualitas hidup yang lebih autentik di dunia nyata. Mereka bertransisi dari takut kehilangan momen orang lain (FOMO) menjadi bahagia menikmati momen sendiri (JOMO).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Fear of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa UIN Walisongo tidak dapat dipahami semata sebagai fenomena psikologis individual, melainkan sebagai pengalaman multidimensional yang mencakup aspek psikologis, sosial, moral, dan spiritual. Temuan ini memperluas kerangka konseptual FOMO yang selama ini lebih banyak dibahas dalam konteks kesehatan mental umum, dengan menempatkannya dalam lanskap religius dan kultural yang khas.

Pernyataan subjek AN mengonfirmasi kerangka *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan serta dipertegas oleh Przybylski et al. (2013), bahwa

FOMO berkorelasi erat dengan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Dalam konteks ini, media sosial berfungsi sebagai ruang kompensatoris ketika individu gagal memperoleh pengakuan, pencapaian, atau rasa bermakna di dunia nyata. Namun, alih-alih memenuhi kebutuhan tersebut, paparan terhadap representasi kehidupan ideal orang lain justru memicu disonansi kognitif dan afektif, sebagaimana ditunjukkan oleh pengalaman AN yang merasa semakin terasing dari dirinya sendiri. Fenomena ini semakin kompleks ketika dianalisis melalui *Social Comparison Theory* (Festinger). Paparan berulang terhadap konten pencapaian, kesuksesan, dan kebahagiaan orang lain mendorong *upward social comparison* yang intensif. Sejalan dengan temuan Vogel et al. (2014), proses ini berkontribusi pada meningkatnya perasaan inferioritas, kecemasan, dan ketidakpuasan diri. Pada mahasiswa UIN Walisongo, perbandingan sosial tersebut tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga bermuatan moral, karena nilai-nilai agama yang mereka anut secara eksplisit melarang sikap hasad dan berlebihan dalam mengejar pengakuan sosial.

Pengakuan subjek RF memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana FOMO bertransformasi menjadi disonansi psikospiritual. Konflik batin yang dialami RF antara kesadaran normatif agama dan perilaku bermedia sosial yang sulit dikendalikan menunjukkan bahwa FOMO pada konteks religius tidak berhenti pada kecemasan sosial, melainkan berkembang menjadi pengalaman moral yang sarat rasa bersalah (*religious guilt*). Temuan ini sejalan dengan Abu-Raiya et al. (2016) yang menyatakan bahwa ketidaksesuaian antara nilai religius internal dan praktik aktual dapat memperberat tekanan psikologis individu.

Lebih jauh, gangguan terhadap kualitas ibadah dan hilangnya *tuma'ninah* yang dirasakan subjek menunjukkan bahwa media digital tidak hanya memengaruhi atensi dan emosi, tetapi juga mengintervensi ruang spiritual yang selama ini dipandang sakral. Dengan demikian, FOMO dalam konteks mahasiswa UIN Walisongo dapat dipahami sebagai bentuk krisis eksistensial ringan, di mana individu mengalami keterputusan antara diri ideal religius dan diri aktual digitalnya. Hal ini memperkuat argumen Ambarsari et al. (2025) bahwa tantangan generasi Z tidak hanya terletak pada kesehatan mental, tetapi juga pada degradasi kualitas spiritual dan makna hidup.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa upaya transisi dari FOMO menuju Joy of Missing Out (JOMO) bukanlah proses yang instan maupun bebas konflik. Resistensi awal yang dialami subjek ketika mencoba melakukan pembatasan penggunaan media sosial sejalan dengan temuan Syvertsen et al. (2019), yang menyebutkan bahwa media sosial kerap berfungsi sebagai mekanisme koping maladaptif terhadap kesepian dan kekosongan emosional. Ketika mekanisme tersebut dikurangi, individu dihadapkan pada kekosongan eksistensial yang sebelumnya tertutupi oleh distraksi digital.

Namun demikian, penelitian ini menemukan bahwa lingkungan kampus religius dan internalisasi nilai spiritual berperan sebagai faktor protektif yang signifikan. Nilai-nilai keislaman yang menekankan kesederhanaan, kesadaran diri, dan pengendalian nafsu membantu mahasiswa merekonstruksi makna ketertinggalan (*missing out*) bukan

sebagai kekurangan, melainkan sebagai pilihan sadar. Hal ini mendukung konsep JOMO sebagai proses *finding balance* (Crook, 2015), di mana individu tidak menolak teknologi secara total, tetapi menempatkannya secara proporsional dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih jauh, JOMO pada mahasiswa UIN Walisongo tidak hanya dimaknai sebagai strategi kesejahteraan psikologis, tetapi juga sebagai praktik spiritual kontemporer. Temuan ini memperluas gagasan Aranda (2018) serta Anggraini dan Malik (2025) dengan menunjukkan bahwa JOMO memfasilitasi koneksi yang lebih dalam, bukan hanya dengan orang lain, tetapi juga dengan diri dan Tuhan. Dalam konteks ini, JOMO dapat dipahami sebagai bentuk *zuhud digital*, yaitu kemampuan untuk melepaskan ketergantungan pada popularitas semu dan validasi maya demi memperoleh ketenangan batin dan kualitas hidup yang lebih autentik.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dengan memperkaya pemahaman FOMO dan JOMO melalui lensa psikologi religius dan spiritualitas Islam. Secara praktis, temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan intervensi yang tidak hanya berfokus pada literasi digital dan regulasi emosi, tetapi juga pada penguatan nilai spiritual dan refleksi makna hidup. Bagi institusi pendidikan Islam, hasil penelitian ini menggarisbawahi peran strategis kampus sebagai ruang pembentukan keseimbangan antara kesehatan mental, moralitas, dan spiritualitas mahasiswa di era digital.

Simpulan

Berdasarkan analisis mendalam terhadap data lapangan, penelitian ini menyimpulkan tiga hal fundamental terkait dinamika transisi dari *Fear of Missing Out* (FOMO) menuju *Joy of Missing Out* (JOMO) pada mahasiswa UIN Walisongo. Pertama, FOMO pada subjek penelitian bukan sekadar kecemasan sosial biasa, melainkan bermanifestasi sebagai disonansi psikospiritual. Ketergantungan pada validasi digital menciptakan konflik batin antara gaya hidup hedonis di media sosial dengan nilai-nilai kesederhanaan (*qanaah*) dan ketenangan (*tamaninah*) yang diajarkan dalam lingkungan kampus Islam. Hal ini menegaskan bahwa dampak FOMO menyentuh lapisan eksistensial dan spiritual mahasiswa.

Kedua, proses *digital detox* sebagai mekanisme intervensi tidak berjalan secara instan, melainkan melalui fase turbulensi yang ditandai dengan gejala putus zat (*withdrawal symptoms*) seperti kegelisahan dan perasaan terasing. Namun, penelitian ini menemukan keunikan bahwa koping religius seperti berwudhu, shalat, dan aktivitas di masjid kampus berfungsi efektif sebagai katalisator yang mempercepat adaptasi mahasiswa dalam mengatasi dorongan impulsif membuka gawai.

Ketiga, JOMO dimaknai ulang oleh mahasiswa UIN Walisongo bukan sebagai sikap anti-teknologi atau isolasi diri, melainkan sebagai bentuk otonomi diri (*self-autonomy*) dan autentisitas. Mahasiswa yang mencapai tahap JOMO mampu mengendalikan atensi mereka, memprioritaskan interaksi tatap muka yang bermakna, dan meningkatkan produktivitas akademik. Dengan demikian, JOMO adalah manifestasi dari kemerdekaan psikologis di mana individu menjadi tuan atas teknologinya sendiri, bukan sebaliknya.

Referensi

- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). *Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda 1*. 7(2).
- Ambarsari, L., Fatmawati, E., Susanti, P. A., Fahmi, R., Chaldun, U. I., Islam, U., Sunan, N., Djati, G., Diponegoro, U., Mataram, U., & Sosial, M. (2025). *Artikel Digital Detox : Dampak Positif Puasa Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Milenial Dan*. 7(1), 110–121.
- Anggraini, D. J., & Malik, L. A. (2025). *Pengaruh Joy Of Missing Out (Jomo) Terhadap Kualitas*. 69–79.
- Aranda, J. H. (2018). *Toward “ Jomo ”: The Joy Of Missing Out And The Freedom Of Disconnecting*. 1–8. <https://doi.org/10.1145/3229434.3229468>
- Chelulei. (2020). *Relationship Between Utilization Of Online Electronic*.
- Chen, J., Yu, Z., Yu, Z., Ni, R., Zhou, J., & Qu, J. (2025). The Effects Of Social Media Addiction On College Students' Psychological Anxiety: The Mediating Role Of Self-Efficacy And Coping Styles. *Frontiers In Psychology*, 16(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1676899>
- Kusumastuti, S. Y., Anggraeni, A. F., Rustam, A., Desi, D. E., & Waseso, B. (2025). *Metodologi Penelitian*.
- Latief. (2024). https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/AI-Irsyad_AI-Nafs E-Issn: 2580-5789 P-Issn: 2407-540x. 11(1), 31–46.
- Novitasari, D., Albi, U., Cahyani, D. P., Meiliani, A., & Hendra Pradana, H. (2024). Gambaran Smartphone Addiction Pada Siswa Smkn 1 Kota Blitar. *Psycho Aksara*, 2(1), 14–19.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Computers In Human Behavior 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>
- Rivaldi, A., Feriawan, F. U., & Nur, M. (2023). *Metode Pengumpulan Data Melalui Wawancara*.
- Safitri, O., Riskiyani, S., Ahmad, M., & Amqam, H. (2025). *Stunting Prevention : Bibliometric Analysis*. 32(3), 126–135.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Syvetsen, Trine, Karen Donders, Gunn Enli, And T. R. (2019). *Media Disruption And The Public Interest: How Private Media Managers Talk About Responsibility To Society In An Era Of Turmoil*. 2019, 11–28. <https://doi.org/10.2478/Njms-2019-0002>. Nordicom
- Taswiyah. (2022). *Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Dampak Social Global 4 . 0 Dan 5 . 0 Melalui Subjective Weel-Being Dan Joy Of Missing Out (Jomo)* Taswiyah. 8(1), 103–119.
- Zhu, X., & Xiong, Z. (2022). Exploring Association Between Social Media Addiction, Fear Of Missing Out, And Self-Presentation Online Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Frontiers In Psychiatry*, 13(May), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.896762>