

Hubungan *Fear Of Missing Out* (FoMO) dengan Tingkat Religiusitas Remaja Muslim Generasi Z pada Siswa SMA di Bogor

Muhamad Hafiz^{1*}, Muhammad Rifal Shaumi²

¹⁻²Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Indonesia

Email: muhamadhafiz24@mhs.uinjkt.ac.id¹, muhamamad.rifal24@mhs.uinjkt.ac.id²

*Penulis Korespondensi: muhamadhafiz24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract. *The development of digital technology has changed the lifestyle patterns, social interactions and psychological conditions of adolescents. One of the psychological phenomena that exist in adolescent social media users is Fear of Missing Out (FoMO), which is a condition where a person feels anxious if they do not know the activities of others through social media. Religion is present to help individuals gain psychological peace. This study was conducted to determine the level of religiosity and FoMO in Muslim adolescents of Generation Z, and to analyze the relationship between the two. This research method uses a quantitative approach with a correlational research type. The results of the study show a negative relationship between religiosity and the level of Fear of Missing Out (FoMO) in Muslim adolescents of Generation Z who use social media. Adolescents who have a high level of religiosity are able to control digital behavior and reduce the tendency to experience social anxiety due to social media. Meanwhile, adolescents who are active in using social media and have a dependence on digital devices, most are still able to control the digital social anxiety they experience.*

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO); Generation Z; Muslim Adolescents; Religiosity; Social Media.*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital telah merubah pola gaya hidup, interaksi sosial dan kondisi psikologis remaja, Salah satu fenomena psikologis yang ada pada remaja pengguna media sosial adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kondisi seseorang merasa cemas jika tidak mengetahui aktivitas orang lain melalui media sosial. Agama hadir untuk membantu individu memperoleh ketenangan psikologis, Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat religiusitas dan FoMO pada remaja muslim Gen Z siswa SMA di Bogor, serta menganalisis hubungan antara keduanya. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara religiusitas dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja SMA pengguna media sosial. Remaja yang memiliki tingkat religiusitas tinggi mampu mengontrol perilaku digital dan mengurangi kecenderungan mengalami kecemasan sosial akibat media sosial. Sementara remaja yang aktif dalam menggunakan media sosial dan memiliki ketergantungan terhadap perangkat digital, sebagian besar juga masih mampu mengendalikan kecemasan sosial digital yang dialami.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out (FoMO); Generasi Z; Media Sosial; Religiusitas; Remaja Muslim.*

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang cukup signifikan terhadap kehidupan remaja, khususnya pada generasi Z yang tumbuh dengan internet dan media sosial. Generasi ini sangat dekat dengan teknologi digital, seperti TikTok, Instagram, Twitter, dan platform komunikasi daring lainnya. Penggunaan perangkat digital yang tinggi menyebabkan perubahan pola gaya hidup, interaksi sosial hingga kondisi psikologis remaja. Salah satu fenomena psikologis yang ada pada remaja pengguna media sosial adalah *Fear of Missing Out* (FoMO) (Ataitani & Iskandar, 2025), yaitu kondisi dimana seseorang merasa takut atau khawatir jika ia tidak mengetahui aktivitas orang lain melalui media sosial, kondisi dirinya yang demikian membuat orang tersebut harus selalu terhubung dengan dunia maya sehingga menyebabkan dirinya selalu memantau pemberitahuan yang masuk pada smartphone walaupun isi pemberitahuan tersebut tidak terlalu penting (Ardi, 2020).

Fenomena FoMO menjadi isu penting karena memiliki hubungan dengan kesehatan psikologis remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski et al., (2013) menjelaskan bahwa FoMO merupakan kecemasan sosial yang muncul akibat keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media digital. Individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki dorongan kuat untuk terus memeriksa media sosial agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa FoMO dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, serta kontrol diri remaja (Shavira & Pardomuan, 2025).

Penelitian mengenai hubungan religiusitas dengan fenomena FoMO pada remaja generasi Z masih relatif terbatas, sebagian besar penelitian terdahulu lebih fokus terhadap aspek religiusitas dan kesehatan mental secara umum atau hanya meneliti pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja tanpa mengaitkannya dengan dimensi psikologi agama. Selain itu, penelitian mengenai FoMO masih terbatas oleh kajian psikologi umum dan belum banyak dikaji dalam perspektif religiusitas Islam, khususnya pada remaja Muslim Indonesia (Hafizh et al., 2024).

Dapat dipahami fenomena FoMO pada remaja generasi Z merupakan persoalan psikologis yang penting untuk dikaji, terutama dalam kaitannya dengan religiusitas. Penelitian ini menjadi penting karena religiusitas dianggap berperan sebagai pelindung yang dapat membantu remaja mengendalikan kecemasan sosial dan tekanan digital di era media sosial. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Hubungan fear of missing out (FoMO) dengan tingkat religiusitas remaja muslim generasi Z pada siswa SMA di Bogor di Era Digital.

Penelitian ini diharapkan dapat mengkaji bagaimana hubungan religiusitas dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja muslim generasi Z pengguna media sosial. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui tingkat religiusitas remaja muslim generasi Z, mengetahui tingkat FoMO pada remaja pengguna media sosial (Hidayah & Lailah, 2024), serta menganalisis hubungan antara religiusitas dengan kecenderungan FoMO pada remaja muslim generasi Z di era digital.

2. KAJIAN TEORITIS

Fear of Missing Out (FoMO)

Elhai et al., (2021) menjelaskan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) merupakan perasaan cemas ketika seseorang merasa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan tanpa kehadirannya. Kondisi ini mendorong individu untuk terus memantau media sosial agar tidak tertinggal informasi, aktivitas, maupun interaksi sosial. Penulis mengaitkan FoMO dengan Self-Determination Theory (SDT), yang menyatakan bahwa FoMO muncul ketika kebutuhan dasar psikologis berupa autonomy, competence, dan relatedness tidak terpenuhi. Akibatnya, individu berusaha memenuhi kebutuhan tersebut melalui keterhubungan secara daring, meskipun sering kali berujung pada penggunaan media digital yang berlebihan.

Fenomena FoMO semakin meningkat pada remaja karena masa remaja merupakan fase pencarian identitas diri dan kebutuhan penerimaan sosial yang sangat tinggi. Dalam teori perkembangan psikososial Erik Erikson, masa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase dimana individu berusaha mencari identitas dirinya melalui interaksi sosial dan pengakuan lingkungan (validasi) (Izzatur, 2022). Ketika proses pencarian identitas tersebut melalui ruang digital, remaja menjadi lebih rentan mengalami kecemasan sosial akibat perbandingan diri dengan orang lain di media sosial.

Media sosial menciptakan budaya perbandingan sosial (*social comparison*) yang cukup besar di kalangan remaja Gen Z. Menurut teori *Social Comparison* dari Leon Festinger, individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai kemampuan maupun kualitas dirinya (Larasati et al., 2026). Pada era digital, perbandingan sosial menjadi semakin kuat karena remaja terus-menerus terpengaruh oleh kehidupan orang lain melalui media sosial. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kecemasan, rasa tidak puas terhadap diri sendiri, dan ketergantungan validasi sosial.

Religiusitas

Religiusitas dalam studi *Psychology of Religion* dianggap sebagai salah satu faktor penting yang dapat membantu individu memperoleh ketenangan psikologis dan kontrol diri. Religiusitas tidak hanya aspek ritual ibadah saja, tetapi juga menyangkut keyakinan, kesadaran beragama, pengalaman keagamaan, dan penerapan nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Menurut teori religiusitas dari Gordon Allport, religiusitas terbagi menjadi dua orientasi, yaitu religiusitas intrinsik dan ekstrinsik. Religiusitas intrinsik menunjukkan penghayatan agama yang mendalam dan menjadi pedoman hidup individu, sedangkan religiusitas ekstrinsik menjadikan agama sebagai sarana memperoleh keuntungan sosial atau psikologis tertentu

(Alwi, 2014). Remaja yang memiliki religiusitas intrinsik cenderung mempunyai kontrol diri yang lebih baik dan tidak rentan terhadap tekanan sosial.

Selain teori Allport, Sagita et al (2021) menurutnya Glock dan Stark juga menjelaskan bahwa religiusitas terdiri dari beberapa dimensi, yaitu dimensi keyakinan (*belief*), praktik ibadah (*ritual practice*), pengalaman keagamaan (*religious experience*), pengetahuan agama (*religious knowledge*), dan pengamalan nilai agama (*consequences*). Kelima dimensi tersebut membuktikan bahwa religiusitas bukan hanya aspek ritual, tetapi juga mencakup respon individu dalam menghadapi berbagai persoalan sosial dan psikologis.

Pada masa remaja, religiusitas berperan penting dalam pembentukan identitas moral dan pengendalian perilaku. Teori perkembangan keagamaan remaja dari James W. Fowler menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap *synthetic-conventional faith*, yaitu fase ketika keyakinan agama mulai dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan pencarian identitas diri (Zega, 2020). Dalam fase ini, remaja mudah dipengaruhi oleh kelompok sosial dan media digital sehingga memerlukan pondasi religiusitas yang kuat agar tidak mudah mengalami keraguan identitas maupun tekanan sosial.

Penelitian terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara religiusitas dan kondisi psikologis remaja di era digital, seperti penelitian yang dilakukan oleh Ririn Rahmawati &. Kartasasmita (2024) dalam jurnal *Psikologi Islam dan Kesehatan Mental* menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan negatif dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. Remaja dengan tingkat religiusitas tinggi mampu meregulasi emosinya dibandingkan remaja dengan religiusitas rendah. Penelitian lain oleh SARI (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan meningkatkan kecenderungan FoMO pada remaja dan berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis.

Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak membahas hubungan religiusitas dengan kesehatan mental secara umum, atau berfokus pada dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku remaja tanpa mengaitkannya dengan perspektif psikologi agama. Di sisi lain, penelitian mengenai FoMO masih didominasi oleh pendekatan psikologi umum sehingga pembahasannya belum banyak mengintegrasikan konsep religiusitas, terutama dalam konteks nilai-nilai Islam pada remaja Muslim di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan religiusitas dengan FoMO pada remaja Muslim Generasi Z menjadi penting untuk dilakukan guna memperkaya kajian psikologi agama sekaligus mengisi kesenjangan penelitian yang masih ada.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah sebuah penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak dapat manipulasi variabel (Fraenkel & N.E, dalam Hasbi et all, 2023). Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis dua variabel antara religiusitas dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja Muslim Generasi Z secara objektif dan statistik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh data berupa angka, setelah itu dilakukan analisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui tingkat hubungan antar variabel penelitian.

Jenis penelitian korelasional dipilih karena penelitian ini tidak bertujuan memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian, melainkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara religiusitas sebagai variabel independen (X) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel dependen (Y). Melalui penelitian korelasional, peneliti dapat mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut.

Pemilihan metode ini didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, fenomena FoMO merupakan kondisi psikologis yang dapat diukur melalui instrumen skala psikologi sehingga memerlukan pendekatan kuantitatif agar diperoleh data yang terukur dan objektif. Kedua, religiusitas sebagai variabel psikologi agama dapat diukur melalui indikator tertentu seperti keyakinan, praktik ibadah, pengalaman religius, pengetahuan agama, dan pengamalan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, penelitian ini ingin mengetahui hubungan statistik antara kedua variabel sehingga metode korelasional dinilai paling sesuai.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala religiusitas dan skala *Fear of Missing Out* (FoMO). Skala religiusitas disusun berdasarkan teori religiusitas Glock dan Stark yang meliputi dimensi keyakinan, praktik ibadah, pengalaman religius, pengetahuan agama, dan pengamalan agama. Sementara itu, skala FoMO mengacu pada konsep yang dikembangkan oleh Andrew Przybylski yang mencakup aspek kecemasan, kebutuhan untuk terus terhubung dengan media sosial, serta dorongan untuk mengikuti aktivitas orang lain di media sosial. Objek penelitian ini adalah remaja muslim generasi Z tingkat SMA berusia 15–18 yang ada di Bogor dan aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, atau platform digital lainnya.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan aplikasi Microsoft Excel melalui tahapan pengolahan data berupa tabulasi skor angket, perhitungan skor total masing-masing variabel, uji normalitas data, serta perhitungan korelasi antar variabel. Penggunaan

Microsoft Excel dipilih karena mudah diakses, praktis digunakan dalam pengolahan data kuantitatif sederhana, serta mampu membantu peneliti melakukan analisis statistik dasar secara efektif dan sistematis. Selain itu, Microsoft Excel juga mendukung proses penyajian data dalam bentuk tabel, grafik, dan perhitungan statistik yang diperlukan dalam penelitian korelasional.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum responden

penelitian ini terdiri atas 25 remaja yang merupakan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Bogor dengan rentang usia 15–18 tahun. Pemilihan responden didasarkan pada karakteristik remaja yang termasuk dalam kelompok Generasi Z, yaitu generasi yang tumbuh dan berkembang di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital serta memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Seluruh responden merupakan pengguna aktif media sosial, seperti Instagram, TikTok, maupun platform digital lainnya

Hasil Variabel Religiusitas (X)

Tabel 1. Hasil Responden Variabel Religiusitas.

Angket Religiusitas	ss	s	ks	ts	sts
Saya melaksanakan salat lima waktu secara rutin.	20	3	2	0	0
Saya membaca Al-Qur'an secara rutin meskipun sedikit.	6	12	5	2	0
Saya merasa tenang ketika berdoa kepada Allah.	21	4	0	0	0
Saya berusaha menjalankan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.	16	7	2	0	0
Saya merasa bersalah ketika meninggalkan ibadah.	21	4	0	0	0
Saya merasa bersalah ketika meninggalkan ibadah.	4	15	6	0	0
Saya percaya bahwa agama membantu menyelesaikan masalah hidup.	16	9	0	0	0
Saya berusaha menjaga perilaku sesuai ajaran Islam.	15	9	0	1	0
Saya mengingat Allah ketika menghadapi kesulitan.	16	8	1	0	0
Saya merasa agama penting dalam kehidupan saya.	23	2	0	0	0

Berdasarkan hasil penyebaran angket setidaknya ada 25 responden remaja muslim Gen Z yang menjadi sample penelitian ini. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat religiusitas responden berada pada kategori tinggi. dominasi jawaban “Sangat Setuju” dan “Setuju” terlihat pada berbagai indikator religiusitas yang meliputi keyakinan agama, praktik ibadah, pengalaman spiritual, serta penghayatan agama dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil Variabel Fear of Missing Out (FoMO) (Y)

Tabel 2. Hasil Responden Variabel Fear of Missing Out (FoMO).

Angket FoMO	ss	s	ks	ts	sts
Saya merasa cemas jika tidak membuka media sosial dalam waktu lama.	1	7	12	5	0
Saya takut tertinggal informasi terbaru di media sosial.	0	12	9	3	1
Saya sering memeriksa notifikasi media sosial meskipun tidak penting.	1	13	6	4	1
Saya merasa penasaran dengan aktivitas teman-teman di media sosial.	0	9	8	5	3
Saya merasa khawatir jika tidak mengetahui tren yang sedang viral.	0	2	13	8	2
Saya lebih nyaman ketika selalu terhubung dengan media sosial.	0	12	9	2	2
Saya merasa tertinggal jika tidak mengikuti aktivitas online teman-teman saya.	0	4	12	5	4
Saya sulit mengurangi penggunaan media sosial.	1	13	7	4	0
Saya merasa tidak tenang jika tidak membawa ponsel.	4	14	4	1	2
Saya sering membuka media sosial tanpa tujuan yang jelas.	2	13	7	3	0

Berdasarkan hasil pengukuran variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), diketahui bahwa tingkat FoMO responden berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden masih memiliki kecenderungan ketergantungan terhadap media sosial dan perangkat digital, meskipun tingkat kecemasan sosial digital yang dialami tidak terlalu tinggi.

Pada indikator ketergantungan terhadap perangkat digital, sebanyak 54,2% responden menyatakan setuju dan 16,7% menyatakan sangat setuju bahwa mereka merasa tidak tenang apabila tidak membawa ponsel. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih masih ketergantungan dengan perangkat digital dalam aktivitas sehari-hari.

Pada indikator kebiasaan penggunaan media sosial, sebanyak 54,2% responden menyatakan setuju bahwa mereka sering membuka media sosial tanpa tujuan yang jelas, sedangkan 25% responden menjawab kurang setuju. Data tersebut menunjukkan bahwa mereka selalu menggunakan perangkat digital walaupun tanpa tujuan yang jelas, yang mengakibatkan waktu mereka terbuang sia-sia. Hal ini dilakukan karena media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas harian mereka. Selanjutnya, pada indikator kesulitan mengurangi penggunaan media sosial, sebanyak 50% responden menyatakan setuju dan 4,2% menyatakan sangat setuju bahwa mereka kesulitan mengurangi penggunaan media sosial. Hal ini

memperlihatkan adanya kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan pada sebagian responden.

Namun demikian, pada indikator kecemasan terhadap tren sosial digital, mayoritas responden menunjukkan tingkat kecemasan yang relatif rendah. Sebanyak 50% responden menjawab kurang setuju dan 33,3% menjawab tidak setuju bahwa mereka merasa khawatir apabila tidak mengetahui tren yang sedang viral di media sosial.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden masih memiliki kecenderungan FoMO dalam bentuk ketergantungan terhadap media sosial dan perangkat digital, namun tingkat kecemasan sosial yang dialami masih berada pada kategori rendah.

Hasil Uji Korelasi antara Religiusitas dengan Fear of Missing Out (FoMO)

Tabel 3. Hasil Uji korelasi.

Variabel	N	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (Sig.)	Keterangan
Religiusitas dengan FoMO	25	-0,462	0,023	Terdapat hubungan negatif yang signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi menggunakan uji Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,462 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,023 < 0,05. Hasil tersebut memperlihatkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja Muslim Generasi Z.

Nilai korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas remaja, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas remaja, maka kecenderungan mengalami FoMO akan semakin tinggi. Adapun tingkat hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang.

Hasil ini menunjukkan bahwa religiusitas dapat membantu remaja dalam mengontrol perilaku digital dan mengurangi kecenderungan kecemasan sosial digital. Remaja yang memiliki religiusitas tinggi lebih mampu mengatur penggunaan media sosial, memiliki kontrol diri yang lebih baik, serta tidak mudah mengalami kecemasan ketika tertinggal informasi atau tren di media sosial.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja Muslim Generasi Z. Tingginya tingkat religiusitas yang dimiliki responden terlihat dari kuatnya keyakinan agama, keteraturan ibadah, serta

pandangan bahwa agama membantu dalam menghadapi persoalan hidup. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai religius dapat memberikan ketenangan psikologis dan membantu remaja dalam mengontrol perilaku sosial maupun digital.

Sementara itu, tingkat FoMO responden berada pada kategori sedang. Meskipun remaja cukup aktif menggunakan media sosial, sebagian besar responden masih mampu mengontrol kecemasan sosial digital yang mereka alami. Namun, kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel dan media sosial cukup tinggi dikalangan remaja.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati et al (2025) yang menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada remaja dapat meningkatkan kecemasan sosial dan perilaku FoMO. Selain itu, Rahayuningtyas et al, (2025) menemukan bahwa FoMO memiliki hubungan negatif dengan *psychological well-being* remaja. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO, maka kondisi kesejahteraan psikologis individu cenderung menurun. Hubungan negatif antara religiusitas dan FoMO menunjukkan bahwa religiusitas dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kecenderungan FoMO pada remaja. Remaja yang memiliki kedekatan spiritual dan penghayatan agama yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial serta tidak mudah mengalami kecemasan apabila tertinggal informasi sosial digital.

Penelitian ini memperlihatkan bahwa religiusitas memiliki kontribusi penting dalam membantu remaja Muslim Generasi Z menghadapi tantangan psikologis di era digital, khususnya terkait fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan negatif antara tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan religiusitas remaja muslim generasi Z pada siswa SMA di Bogor yang menggunakan media sosial. Remaja yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol perilaku digital dan mengurangi kecenderungan mengalami kecemasan sosial akibat media sosial. Tingginya religiusitas responden terlihat dari kuatnya keyakinan agama, ketaatan dalam beribadah, pengalaman spiritual, serta pandangan bahwa agama dapat membantu mereka dalam menghadapi persoalan hidup. Sementara itu, tingkat FoMO responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa meskipun remaja cukup aktif dalam menggunakan media sosial dan memiliki ketergantungan terhadap perangkat digital, sebagian besar masih mampu mengendalikan kecemasan sosial digital yang dialami. Dengan demikian, religiusitas dapat

dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang membantu remaja muslim generasi Z menghadapi tekanan psikologis di era digital.

Saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti bidang serupa, dapat memperluas jumlah responden agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan variabel lain yang berkaitan dengan fenomena FoMO, seperti kontrol diri, kesehatan mental, kecanduan media sosial, *psychological well-being*, atau coping religius dalam perspektif Psychology of Religion.

DAFTAR REFERENSI

- Alwi, S. (2014). Alwi, S. (2014). *Perkembangan religiusitas remaja*. 2014.
- Ambarwati, D., Zikrinawati, K., Islam, U., & Walisongo, N. (2025). *Media sosial dan dampaknya terhadap perilaku fear of missing out (FoMO) di kalangan remaja*. 4(2), 76–85.
- Ataitani, E. F., & Iskandar, I. (2025). Hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan FOMO: Studi kasus mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. *AL-MUSTAQBAL: Jurnal Agama Islam*, 2(2). <https://doi.org/10.59841/al-mustaqbal.v2i2.165>
- Ardi, Z. (2020). *Tingkat Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Millenial*. 1(1), 1–4.
- Aurana Zahro El Hasbi, Rima Damayanti, Dina Hermina, H. M. (2023). *PENELITIAN KORELASIONAL (Metodologi Penelitian Pendidikan)*. 2(6), 784–808.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). *Fear of missing out (FOMO): overview , theoretical underpinnings , and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use*. 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Hafizh, A. M., et al. (2024). FOMO vs. JOMO: Understanding the psychology behind social media consumption behavior and its impact on mental well-being with a communication psychology approach. *World Journal of Islamic Learning and Teaching*, 1(2). <https://doi.org/10.61132/wjilt.v1i2.37>
- Hidayah, L., & Lailah, K. N. (2024). Studi analisis pesan dakwah dalam film animasi *Ibra* pada episode 10 FOMO: Perspektif semiotika Ferdinand de Saussure. *An-Nashiha: Journal of Broadcasting and Islamic Communication Studies*, 4(1). <https://doi.org/10.55352/an-nashiha.v4i1.847>
- Izzatur. (2022). (*Print ISSN 2528-1402, Online ISSN 2549-5593*). 6(1), 75–89.
- Larasati, A. N., Simbolon, H., & E-mail, C. (2026). *HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPARISON TERHADAP SELF ESTEEM PADA*. 5(1), 50–63. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v5i1.1442>
- 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>

- Rahayuningtyas, Yuninda Purwita, Niken Titi Pratitis, I. Y. A. (2025). *Fear of Missing Out (FOMO) dan Psychological Well Being pada Remaja Pengguna Media Sosial Yuninda*. 3(01), 224–234.
- Ririn Rahmawati, A. M. K. (n.d.). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Strategi*. 3(2), 42–53.
- Sagita, D. D., Fauzi, D. M., Mori, J., & Tuasikal, S. (2021). *Analisis Tingkat Religiusitas pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi*. 12(Nomor 2), 201–216.
- SARI, D. N. (2023). *Hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan fear of missing out pada mahasiswa uin suska riau pengguna media sosial skripsi*.
- Zega, Y. K. (2020). (2020). Zega, Y. K. (2020). *Teori Perkembangan Iman Remaja Menurut James W. Fowler Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*, 12(2), 140-151. 12(2), 140–151.
- Shavira, S., & Pardomuan, P. (2025). Strategi spiritualitas Qur’ani untuk mengatasi FOMO pada Generasi Z. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(2). <https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i2.950>