

The Effect Of FOMO On Adolescents' Religious Behavior At SMA N 8 Muko-Muko**Dampak Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Perilaku Ibadah Pada Remaja Di SMA N 8 Muko-Muko****Adin Dela Nurizki, Syukri Amin, Syubli**Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Indonesia^{1,2,3}Email: adindellanurizky@gmail.com¹, lerisyukriamin@gmail.com², syublibengkulu@gmail.com³***Corresponding Author**

Received : 10 September 2025, Revised : 26 October 2025, Accepted : 13 November 2025

ABSTRACT

The increasing intensity of social media users resulting in the emergence of anxiety and fear of being left behind and the decline in religious intensity among adolescents is a concerning situation. This study aims to determine how the influence of Fear of Missing Out on adolescent worship behavior. This study was conducted at Sma N 8 Muko-Muko. The sampling method used a purposive sampling technique. The analysis method in this study used simple linear regression analysis. The results of this study indicate that fear of missing out has a negative effect on worship behavior. Fear of missing out (FOMO) can affect adolescent worship behavior through several mechanisms, namely reducing worship time due to fear of missing social activities or trends on social media, changing worship motivation from intrinsic to extrinsic to show religiosity on social media, and reducing the quality of worship due to impaired concentration.

Keywords: *Fear of Missing Out, Worship Behavior***ABSTRAK**

Meningkatnya intensitas pengguna media sosial yang mengakibatkan munculnya rasa cemas dan takut ketinggalan serta menurunnya intesitas keagamaan dikalangan remaja menjadi keadaan yang memprihatinkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap perilaku ibadah remaja. penelitian ini dilakukan di SMA N 8 Muko-Muko. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Metode analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *fear of missing out* berpengaruh negatif terhadap perilaku ibadah. *fear of missing out* (FOMO) dapat mempengaruhi perilaku ibadah remaja melalui beberapa mekanisme yaitu mengurangi waktu ibadah karena takut kehilangan aktivitas sosial atau tren di media sosial, mengubah motivasi beribadah dari intrinsik menjadi ekstrinsik untuk menunjukkan religiositas di media sosial, dan menurunkan kualitas ibadah akibat gangguan konsentrasi.

Kata Kunci: Fomo, Prilaku Ibadah**1. Pendahuluan**

Era digital telah mengubah cara hidup masyarakat Indonesia secara mendasar, khususnya di kalangan remaja yang merupakan pengguna paling aktif media sosial (Kumar, 2024). Transformasi digital ini tidak hanya mengubah cara berkomunikasi, tetapi juga mempengaruhi nilai-nilai, sikap, dan perilaku dalam berbagai aspek kehidupan termasuk kehidupan beragama (Restalia & Khasanah, 2024). Perkembangan teknologi informasi membawa sebuah perubahan dalam masyarakat, dimana lahirnya media sosial menjadikan pola perilaku masyarakat mengalami pergeseran baik budaya, etika, dan norma yang ada (Bingaman, 2023).

Besarnya penetrasi digital ini dapat dilihat dari data statistik yang menunjukkan realitas mengejutkan tentang intensitas penggunaan media sosial di Indonesia. Menurut survei Digital 2024 yang dirilis oleh Meltwater, (2024) Indonesia memiliki 167 juta pengguna media sosial aktif dari total populasi 278,7 juta jiwa, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 2 jam 50 menit

per hari. Fenomena digitalisasi dengan intensitas tinggi ini menciptakan dampak kompleks bagi kehidupan remaja Indonesia yang tercermin dalam penelitian Budiarto et al., (2024) melalui Indeks Masyarakat Digital Indonesia (IMDI) 2024, yang mengungkapkan bahwa tingkat literasi digital masyarakat Indonesia terus meningkat namun disertai dengan berbagai tantangan baru yang belum sepenuhnya dipahami dampaknya.

Tantangan-tantangan baru tersebut muncul karena remaja saat ini tumbuh dalam lingkungan digital yang menuntut mereka untuk selalu terhubung, selalu update, dan selalu tampil sempurna di hadapan khalayak maya (Levy, 2016). Kondisi lingkungan digital yang menuntut ini menciptakan pergeseran prioritas dari kehidupan nyata ke kehidupan virtual, termasuk dalam aspek spiritual dan keagamaan (Sati et al., 2025) yang pada akhirnya memunculkan berbagai fenomena psikologis baru, salah satunya yang paling menonjol adalah *Fear of Missing Out* (FOMO).

Fear of Missing Out (FOMO) didefinisikan sebagai perasaan cemas dan khawatir yang dialami seseorang ketika merasa bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan atau berharga tanpa keikutsertaannya, dimana perasaan tersebut dipicu oleh informasi yang diperoleh melalui media sosial (Einstein et al., 2023). Fenomena FOMO ini telah menjadi epidemi psikologis di kalangan remaja Indonesia dengan manifestasi yang sangat beragam dan kompleks (Alabri, 2022).

Przybylski dan rekan-rekannya memberikan definisi yang lebih komprehensif tentang FOMO. Mereka mendefinisikan FOMO sebagai "kekhawatiran yang menyebar luas bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang bermanfaat dari mana seseorang tidak hadir" (Przybylski et al., 2013). Definisi ini menekankan aspek psikologis dimana individu merasakan kecemasan karena merasa tertinggal dari pengalaman positif yang dialami orang lain. FOMO ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung secara terus-menerus dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski et al., 2013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Alutaybi et al., 2020) FOMO didefinisikan sebagai "kecemasan yang dirasakan ketika seseorang merasa bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang lebih baik, dan hal ini memotivasi mereka untuk tetap terhubung dengan aktivitas sosial secara terus-menerus" Definisi ini lebih menekankan pada aspek sosial dan kompulsif dari perilaku FOMO, khususnya dalam konteks media sosial.

Berdasarkan ketiga definisi dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah suatu bentuk kecemasan psikologis yang dialami individu ketika mereka merasa tertinggal atau tidak dapat mengakses pengalaman, informasi, atau aktivitas yang dianggap menarik dan bermanfaat yang sedang dialami oleh orang lain. FOMO ditandai dengan beberapa karakteristik utama: Aspek Emosional: Berupa perasaan cemas, khawatir, dan takut tertinggal. Aspek Kognitif: Persepsi bahwa orang lain mendapat pengalaman yang lebih baik. Aspek Behavioral: Keinginan kompulsif untuk tetap terhubung dan mengikuti aktivitas sosial. Aspek Motivacional: Dorongan untuk selalu update dan tidak ketinggalan informasi FOMO tidak hanya sekedar rasa penasaran biasa, tetapi merupakan kondisi psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental, pola perilaku, dan pengambilan keputusan seseorang, terutama dalam era media sosial dan teknologi digital yang berkembang pesat saat ini.

Pola mengkhawatirkan dari FOMO ini diungkapkan oleh Hakim et al., (2023) dalam studinya tentang *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna Instagram yang menunjukkan bahwa fenomena FOMO pada Generasi Z menampilkan pola dimana remaja cenderung mengalami kecemasan akut ketika tidak dapat mengakses informasi terkini tentang aktivitas teman-temannya. Dampak FOMO yang semakin serius ini diperkuat oleh temuan (Jannah & Rosyidiani, 2022) yang menemukan bahwa gejala *fear of missing out* terhadap media sosial pada remaja putri di era pandemi COVID-19 mengarah kepada kecanduan media sosial yang serius, menciptakan siklus ketergantungan yang sulit diputus.

Lebih lanjut, Einstein et al., (2023) menunjukkan bahwa FOMO berkorelasi positif dengan tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada remaja, menciptakan kondisi kesehatan

mental yang rentan dan mempengaruhi kemampuan remaja untuk menjalankan aktivitas yang memerlukan ketenangan dan konsentrasi tinggi seperti ibadah (Savitri, 2019). Siklus problematik ini menjadi semakin serius ketika FOMO mulai mengintervensi aktivitas-aktivitas penting dalam kehidupan remaja, termasuk waktu untuk beribadah dan merefleksikan nilai-nilai spiritual.

Untuk memahami fenomena FOMO dan dampaknya terhadap perilaku ibadah secara lebih mendalam, penelitian ini menggunakan kerangka teoritis *Self-Determination Theory* (SDT). *Self-Determination Theory* (SDT) adalah teori motivasi yang dikembangkan oleh Ryan & Deci, (2000) yang menjelaskan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar yang esensial untuk menunjang kesehatan psikologis dan kesejahteraan hidup. Teori ini berasumsi bahwa manusia adalah organisme aktif dengan kecenderungan alami untuk tumbuh, berkembang, dan mengintegrasikan pengalaman hidup mereka menjadi suatu kesatuan diri yang utuh.

SDT menekankan pentingnya faktor internal dalam memotivasi perilaku manusia, dimana motivasi yang paling efektif dan berkelanjutan berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Teori ini tidak hanya membahas tentang apa yang memotivasi seseorang untuk bertindak, tetapi juga mengkaji mengapa motivasi tertentu lebih efektif dalam menghasilkan kesejahteraan psikologis dan performa yang optimal dibandingkan motivasi lainnya. Dalam perkembangannya, SDT telah menjadi salah satu kerangka teori yang paling berpengaruh dalam memahami motivasi manusia di berbagai bidang kehidupan.

Ketiga kebutuhan dasar dalam SDT memiliki karakteristik dan fungsi yang spesifik dalam mendukung perkembangan optimal individu. *Autonomy* (kemandirian) yaitu kebutuhan untuk merasa memiliki kontrol terhadap tindakan dan pilihan yang diambil secara sukarela. Kebutuhan ini berkaitan dengan perasaan bahwa perilaku seseorang berasal dari kehendak diri sendiri dan bukan karena paksaan atau tekanan eksternal. Individu yang kebutuhan otonominya terpenuhi akan merasa bahwa mereka adalah pemilik dan pengambil keputusan atas tindakan mereka, sehingga mereka lebih terlibat secara penuh dalam aktivitas yang dilakukan. *Competence* (kompetensi) yaitu kebutuhan untuk merasa mampu dan memiliki efektivitas dalam menjalankan tugas atau aktivitas sehari-hari. Kebutuhan ini mencakup perasaan percaya diri akan kemampuan diri untuk mencapai hasil yang diinginkan dan menghadapi tantangan lingkungan dengan efektif. Ketika individu merasa kompeten, mereka akan lebih termotivasi untuk mengambil tantangan baru dan berusaha mencapai tujuan yang lebih tinggi. *Relatedness* (keterhubungan sosial) yaitu kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain, memiliki ikatan sosial yang hangat dan bermakna. Kebutuhan ini melibatkan perasaan dicintai, diterima, dan menjadi bagian dari suatu komunitas atau kelompok sosial.

Menurut Ryan & Deci, (2000), ketika ketiga kebutuhan dasar tersebut terpenuhi, individu akan tumbuh dan berkembang secara optimal. Pemenuhan kebutuhan otonomi akan mendorong individu untuk lebih proaktif dalam mengambil inisiatif dan membuat keputusan yang selaras dengan nilai-nilai pribadi mereka. Hal ini akan meningkatkan rasa kepemilikan terhadap tindakan yang dilakukan dan pada akhirnya menghasilkan motivasi intrinsik yang lebih kuat. Ketika kebutuhan kompetensi terpenuhi, individu akan mengalami peningkatan rasa percaya diri, ketekunan dalam menghadapi kesulitan, dan keinginan untuk terus belajar dan berkembang. Mereka akan lebih berani mengambil tantangan baru karena yakin dengan kemampuan mereka untuk mengatasi hambatan yang mungkin muncul. Sementara itu, terpenuhinya kebutuhan keterhubungan sosial akan membuat individu merasa didukung dan diterima oleh lingkungan sosialnya, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi perasaan kesepian atau isolasi.

Sebaliknya, jika ketiga kebutuhan dasar tersebut tidak terpenuhi, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap fungsi psikologis dan sosial individu. Ketika kebutuhan otonomi terhambat, individu mungkin akan mengalami perasaan dikontrol, dipaksa, atau tidak memiliki pilihan dalam hidupnya. Kondisi ini dapat menurunkan motivasi intrinsik dan meningkatkan ketergantungan pada motivasi eksternal seperti reward atau punishment. Hambatan terhadap kebutuhan kompetensi dapat mengakibatkan perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, dan menurunnya keinginan untuk mencoba hal-hal baru. Individu mungkin akan

mengalami kecemasan berlebihan ketika menghadapi tantangan atau bahkan menghindari situasi yang menuntut mereka untuk menunjukkan kemampuan.

Adapun terhambatnya kebutuhan keterhubungan sosial dapat menyebabkan perasaan kesepian, terasingkan, dan tidak diterima oleh lingkungan sosial. Hal ini dapat berdampak pada menurunnya kesehatan mental, meningkatnya risiko depresi, dan kurangnya motivasi untuk terlibat dalam aktivitas sosial. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang ketiga kebutuhan dasar SDT menjadi sangat penting dalam merancang lingkungan dan intervensi yang dapat mendukung motivasi intrinsik dan kesejahteraan individu secara optimal.

Namun, dalam konteks era digital dan fenomena FOMO, ketiga kebutuhan dasar SDT ini mengalami gangguan signifikan (Isetti et al., 2020). FOMO dapat mengancam *autonomy* karena remaja merasa terpaksa untuk terus terhubung dengan media sosial agar tidak ketinggalan informasi, mengurangi *competence* karena perbandingan sosial yang konstan membuat remaja merasa tidak cukup baik, dan mendistorsi *relatedness* karena hubungan sosial menjadi lebih superfisial dan berbasis validasi digital daripada koneksi autentik (Savitri, 2019).

Gangguan terhadap kebutuhan dasar SDT ini berdampak langsung pada motivasi beribadah remaja (Howard et al., 2018). Sebagaimana dijelaskan dalam SDT, ketika *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* terganggu, motivasi intrinsik untuk beribadah akan menurun dan digantikan oleh motivasi ekstrinsik atau bahkan amotivasi. Kondisi ini menciptakan situasi dimana remaja mungkin tetap melakukan ibadah tetapi dengan motivasi yang tidak optimal - misalnya untuk konten media sosial (motivasi ekstrinsik eksternal) atau menghindari rasa bersalah (motivasi ekstrinsik introjeksi) - atau bahkan kehilangan motivasi untuk beribadah sama sekali. Motivasi yang berubah akan mengakibatkan menurunnya perilaku ibadah secara keseluruhan pada remaja.

Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat, sebagai pelopor psikologi Islam di Indonesia, mendefinisikan perilaku ibadah dalam konteks yang lebih luas. Menurut Zakiah Daradjat, psikologi agama adalah ilmu yang meneliti pengaruh agama terhadap sikap dan tingkah laku orang atau mekanisme yang bekerja dalam diri seseorang, karena cara seseorang berpikir, bersikap, bereaksi, dan bertingkah laku tidak dapat dipisahkan dari keyakinannya. Dalam pandangan ini, perilaku ibadah merupakan wujud nyata dari keyakinan agama yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan individu, mulai dari cara berpikir hingga bertindak dalam kehidupan sehari-hari.

Taufik, (2020) dalam karyanya tentang psikologi agama memberikan perspektif yang menarik mengenai perilaku ibadah. Rakhmat menekankan bahwa psikologi memperlakukan agama bukan sebagai fenomena langit yang serba sakral dan transenden, melainkan ingin membaca keberagamaan sebagai fenomena yang sepenuhnya manusiawi dengan menukik ke dalam proses-proses kejiwaan yang mempengaruhi perilaku kita dalam beragama. Dengan demikian, perilaku ibadah dipahami sebagai manifestasi psikologis dari keberagamaan yang dapat dipelajari dan dianalisis melalui pendekatan ilmiah.

Sementara itu, dari sudut pandang teologi Islam, para ulama fikih mendefinisikan perilaku ibadah sebagai bentuk aktivitas yang memiliki tujuan khusus. Menurut para ulama fikih, pengertian ibadah merupakan bentuk pekerjaan yang bertujuan untuk mendapatkan ridha Allah SWT dan mendambakan pahala dari-Nya di akhirat. Definisi ini menekankan aspek intensionalitas dan tujuan spiritual dalam setiap perilaku ibadah yang dilakukan oleh seorang muslim.

Lebih lanjut, dalam konteks pembentukan karakter, perilaku ibadah memiliki dimensi yang lebih luas. Ibadah dalam agama Islam, seperti shalat, puasa, dan zakat, tidak hanya sekadar ritual keagamaan, tetapi juga sarana untuk menanamkan nilai-nilai moral yang kuat. Melalui shalat, anak-anak belajar tentang ketaatan, kesabaran, dan rasa syukur kepada Allah. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku ibadah memiliki fungsi edukatif dan transformatif dalam membentuk kepribadian individu.

Berdasarkan berbagai pandangan ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku ibadah merupakan manifestasi konkret dari keimanan seseorang yang diwujudkan dalam bentuk

aktivitas ritual dan spiritual yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Perilaku ibadah tidak hanya mencakup aspek formal seperti shalat, puasa, dan zakat, tetapi juga meliputi seluruh tindakan yang dilandasi oleh niat untuk mendapatkan ridha Allah dan mengikuti ajaran agama. Dari perspektif psikologi agama, perilaku ibadah dipahami sebagai fenomena manusiawi yang dipengaruhi oleh keyakinan dan dapat dipelajari melalui proses-proses kejiwaan. Lebih dari itu, perilaku ibadah memiliki fungsi psikologis dan sosiologis dalam membentuk karakter, menanamkan nilai-nilai moral, dan mengatur pola hubungan individu dengan Tuhan maupun sesama manusia, serta memiliki dimensi vertikal (hubungan dengan Allah) dan horizontal (hubungan sosial) yang saling terintegrasi.

Dampak transformasi motivasi perilaku ibadah tidak terbatas pada aspek individual, tetapi juga mengubah fundamental pola perilaku sosial remaja secara keseluruhan. Putri et al., (2024) mengungkapkan bahwa dampak media sosial terhadap perubahan perilaku sosial di kalangan remaja menunjukkan transformasi mendalam dalam cara remaja berinteraksi, berkomunikasi, dan memandang dunia di sekitar mereka. Platform media sosial, sebagai konsekuensi dari perubahan ini, telah menjadi lebih dari sekedar sarana hiburan, tetapi telah berkembang menjadi ruang utama dimana remaja membentuk identitas, mencari validasi, dan membangun relasi sosial.

Pergeseran ruang sosialisasi ke platform digital ini menghasilkan perubahan prioritas yang signifikan, sebagaimana ditemukan oleh (Antula, 2024) penelitiannya tentang pengaruh media sosial terhadap gaya hidup dan pergaulan remaja di era digital. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa remaja mengalami pergeseran prioritas dimana waktu yang seharusnya dialokasikan untuk aktivitas yang memiliki nilai jangka panjang, seperti belajar, berinteraksi dengan keluarga, dan beribadah, sering tergantikan oleh aktivitas virtual yang memberikan gratifikasi instan namun tidak memberikan manfaat substansial untuk pengembangan karakter dan spiritual.

Pergeseran prioritas ini diperparah oleh karakteristik platform media sosial yang memberikan stimulasi instan. Safaat, (2024) dalam penelitiannya tentang pengaruh penggunaan media sosial TikTok pada remaja Muslim mengungkapkan bahwa platform yang dirancang untuk memberikan konten singkat, viral, dan menghibur dapat melatih otak remaja untuk selalu mencari stimulasi instan. Kondisi neuroplastisitas ini menciptakan kontras tajam dengan sifat ibadah yang memerlukan kesabaran, konsistensi, kontemplasi, dan kemampuan untuk menemukan kepuasan dalam aktivitas yang tidak selalu memberikan stimulasi menarik secara instan.

Kontras antara stimulasi digital dan kebutuhan spiritual ini semakin diperumit oleh temuan Bitanti, (2023) yang memperkuat bahwa media sosial dapat mempengaruhi religiusitas remaja secara fundamental, dimana esensi spiritual dari ibadah menjadi terdistorsi oleh motivasi untuk mendapatkan validasi sosial di dunia maya. Dalam kerangka SDT, distorsi ini menunjukkan pergeseran dari motivasi intrinsik (beribadah untuk kedekatan dengan Allah) menuju motivasi ekstrinsik eksternal (beribadah untuk mendapatkan like dan komentar di media sosial).

Tantangan ini menjadi semakin kompleks mengingat Indonesia sebagai negara dengan mayoritas penduduk Muslim menghadapi tantangan serius dalam menjaga nilai-nilai keagamaan di era digital. Zahara et al., (2020) dalam penelitiannya tentang gerakan hijrah mengungkapkan fenomena pencarian identitas yang dialami Muslim milenial di era digital, menunjukkan bahwa remaja Muslim menghadapi dilema kompleks dalam mendefinisikan identitas keagamaan mereka di tengah arus digitalisasi yang deras. Dilema identitas ini mengharuskan mereka mengintegrasikan nilai-nilai Islam tradisional dengan realitas kehidupan digital yang semakin dominan.

Kompleksitas integrasi nilai-nilai tradisional dan digital ini menjadi semakin challenging karena perilaku ibadah dalam Islam memiliki dimensi yang sangat komprehensif, meliputi ritual formal seperti shalat lima waktu, puasa Ramadhan, membaca Al-Quran, dan dzikir, yang memerlukan konsistensi, konsentrasi, kekhusukan, dan komitmen jangka panjang (Leavitt et

al., 2024). Dalam perspektif SDT, ibadah-ibadah ini pada dasarnya adalah aktivitas yang dapat memberikan pemenuhan kebutuhan *autonomy* (pilihan sadar untuk mendekatkan diri kepada Allah), *competence* (perasaan spiritual *growth* melalui konsistensi ibadah), dan *relatedness* (koneksi spiritual dengan Allah dan komunitas religius).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan dinamika yang paradoks. Kandou & Yunita, (2021) mengungkapkan bahwa peranan media sosial dalam membangun pertumbuhan iman dapat bersifat paradoks. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sarana dakwah dan pembelajaran agama yang efektif, namun di sisi lain dapat menjadi distraksi yang mengganggu fokus spiritual dan mengurangi kualitas ibadah. Paradoks ini, dalam konteks SDT, menggambarkan bagaimana media sosial dapat secara bersamaan mendukung dan menghambat pemenuhan kebutuhan dasar psikologis dalam beragama.

Dinamika paradoks ini menciptakan fenomena unik dimana *Fear of Missing Out* dalam konteks keagamaan menciptakan dinamika dimana remaja mengalami konflik internal antara kewajiban spiritual dan kecemasan digital. Ketika remaja mengalami FOMO, mereka cenderung terus memantau aktivitas di media sosial bahkan saat melaksanakan ibadah, mengganggu kualitas dan kekhusukan yang diperlukan. Lebih jauh lagi, FOMO dapat mengubah motivasi fundamental dalam beribadah, dari yang seharusnya intrinsik (karena kesadaran spiritual pribadi) menjadi ekstrinsik (untuk mendapatkan konten media sosial atau mengikuti trend religius).

Transformasi motivasi dari intrinsik ke ekstrinsik ini, menurut SDT, akan mengurangi kualitas pengalaman beragama dan dapat menyebabkan penurunan well-being spiritual jangka panjang. Ryan & Deci, (2000) menekankan bahwa aktivitas yang dimotivasi secara intrinsik menghasilkan kepuasan yang lebih dalam dan berkelanjutan dibandingkan dengan aktivitas yang dimotivasi secara ekstrinsik.

Untuk memahami fenomena ini dalam konteks lokal, Kota Bengkulu sebagai ibukota provinsi dengan mayoritas penduduk Muslim memiliki karakteristik unik yang membuatnya menjadi lokus penelitian yang relevan. Budiarto et al., (2024) menunjukkan bahwa kota-kota menengah seperti Bengkulu sedang mengalami transformasi digital yang pesat dengan tingkat penetrasi internet yang terus meningkat, namun masih mempertahankan nilai-nilai tradisional dan religius yang kuat. Kondisi transisional ini menciptakan dinamika menarik antara modernitas digital dan tradisi keagamaan yang perlu dipahami secara mendalam, terutama dalam konteks bagaimana FOMO mempengaruhi motivasi beribadah sesuai dengan prinsip-prinsip SDT.

Meskipun telah banyak penelitian yang dilakukan, masih terdapat kesenjangan signifikan dalam literatur akademik yang berkaitan dengan dampak FOMO terhadap perilaku ibadah dan spiritualitas remaja Muslim, khususnya dari perspektif SDT. Penelitian-penelitian seperti Einstein et al., (2023), Hakim et al., (2023), Jannah & Rosyidiani, (2022) lebih fokus pada dampak psikologis umum, namun belum menyentuh aspek spiritual secara mendalam atau menganalisisnya melalui kerangka motivasi SDT. Sementara itu, penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap religiusitas yang dilakukan oleh Zahara et al., (2020), Kandou & Yunita, (2021), Bitanti, (2023) dan Safaat, (2024) memberikan fondasi baik, namun umumnya bersifat eksploratif dan kualitatif tanpa menggunakan framework teoretis yang komprehensif seperti SDT.

Penelitian ini akan mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis secara kuantitatif hubungan antara tingkat FOMO dengan intensitas dan kualitas perilaku ibadah remaja di Kota Bengkulu melalui lensa *Self-Determination Theory*. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan analisis statistik yang ketat berbasis kerangka SDT, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis yang signifikan pada kajian psikologi agama dan memberikan masukan praktis berbasis bukti bagi orangtua, pendidik, tokoh agama, dan pengambil kebijakan.

Urgensi penelitian ini semakin meningkat mengingat dampak FOMO terhadap perilaku ibadah remaja memiliki implikasi jangka panjang yang serius bagi masa depan keberagamaan masyarakat Indonesia. Putri et al., (2024) mengungkapkan bahwa perubahan perilaku sosial

remaja akibat media sosial dapat memiliki efek domino yang berlanjut hingga mereka dewasa. Efek jangka panjang ini dikonfirmasi oleh Bingaman, (2023) yang menekankan bahwa transformasi digital dalam konteks keagamaan merupakan "suatu proses yang tidak dapat dibalikkan", sehingga pemahaman mendalam tentang dampak FOMO terhadap motivasi beribadah melalui perspektif SDT menjadi krusial untuk mengembangkan strategi adaptasi yang efektif.

Dari perspektif teoretis, penelitian ini akan mengintegrasikan *Self-Determination Theory* dengan teori-teori tentang FOMO dan perilaku keagamaan, menghasilkan model teoretis baru tentang bagaimana faktor-faktor digital mempengaruhi motivasi spiritual remaja. Dari perspektif praktis, hasil penelitian akan menjadi dasar untuk mengembangkan strategi pembinaan remaja yang efektif di era digital dengan mempertimbangkan kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* dalam beragama, membantu orang tua memahami dampak penggunaan media sosial terhadap motivasi spiritual anak, dan memberikan wawasan bagi pendidik serta tokoh agama untuk merancang program pendidikan agama yang dapat meningkatkan motivasi intrinsik beragama sesuai prinsip SDT.

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh tren penggunaan media sosial yang terus meningkat. Meltwater, (2024) menunjukkan bahwa tren penggunaan media sosial di Indonesia terus meningkat pesat dan belum menunjukkan tanda melambat, sehingga urgensi untuk memahami dan mengatasi dampaknya terhadap motivasi beribadah menjadi semakin tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar empiris yang kuat untuk mengembangkan intervensi preventif dan strategi yang tepat berdasarkan prinsip-prinsip SDT untuk membantu remaja Muslim Indonesia navigasi antara tuntutan dunia digital dan kewajiban spiritual dengan seimbang, sehat, dan bermakna.

Pada akhirnya, tujuan utama dari penelitian ini adalah berkontribusi dalam menciptakan generasi muda Indonesia yang tidak hanya cerdas dan melek teknologi, tetapi juga memiliki spiritualitas yang kuat dan karakter yang mulia melalui pemahaman mendalam tentang motivasi intrinsik beragama berdasarkan *Self-Determination Theory*, sehingga dapat menjadi pemimpin masa depan yang mampu membawa bangsa Indonesia menuju kemajuan berkelanjutan dengan tetap berpegang teguh pada nilai-nilai luhur yang menjadi jati diri bangsa.

2. Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta kausalitas hubungan-hubungannya. Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori atau hipotesis yang berkaitan dengan suatu fenomena (Creswell, 1994). membedakan dua jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian survei dan penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini jenis penelitian kuantitatif yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimen.

Penelitian eksperimen merupakan suatu rancangan penelitian yang mengidentifikasi hubungan kausal. Tujuannya untuk mengisolasi dan melakukan kontrol terhadap setiap kondisi yang relevan dengan situasi yang diteliti, dalam pelaksanaanya peneliti melakukan pengamatan terhadap suatu efek atau pengaruh ketika kondisi-kondisi tersebut dimanipulasi, perubahan atau manipulasi dilakukan terhadap variabel bebas dan pengaruhnya diamati pada variabel terikat. Populasi adalah wilayah yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2012:81). Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Remaja yang terdaftar aktif sebagai pelajar di SMA Negeri 8 Muko-muko.

Menurut (Sugiono, 2012:81) sampel adalah bagian dari populasi, dalam penelitian ini sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel dipilih dengan pertimbangan tertentu, sehingga Anak yang tidak sesuai dengan kriteria yang ditentukan akan dikeluarkan dari sampel. Adapun kriteria-kriteria dalam pemilihan sampel

adalah sebagai berikut: 1) Ruang Lingkup penelitian hanya pada anak remaja yang terdaftar aktif di SMA Negeri 8 Muko-muko, 2) Anak yang sering melaksanakan Sholat, baca Qur'an dan kegiatan keagamaan dalam ≥ 3 Bulan Terakhir, 3) Anak yang Menggunakan handphone ≥ 5 Jam / Hari, 4) Anak yang memiliki jumlah pengikut sosial media (teman sebaya) ≥ 500 pengikut, 5) Anak yang mengaku mengalami gajala fomo ≥ 2 bulan terakhir. Setelah dilakukan pengambilan sampel, maka sampel penelitian ini terdiri dari 100 Remaja.

Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data secara langsung, yaitu dengan melakukan wawancara, dan penyebaran kuesioner. Menurut Sugiyono (2012) teknik analisis data adalah suatu teknik atau prosedur untuk menguji hipotesis penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif, dimana statistik deskriptif digunakan untuk memberikan deskripsi suatu data yang dilihat dari rata-rata (*mean*), standar deviasi, dan maksimum, minimum. Selain itu menggunakan pengujian analisis statistik (*SPSS*), uji asumsi klasik, dan model persamaan regresi sederhana.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran awal variabel penelitian dan digunakan untuk mengetahui karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini statistik deskriptif yang digunakan meliputi rata-rata (*mean*), maksimum, minimum dan standar deviasi (Ghozali, 2011). Deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan seluruh varibel yang digunakan dalam penelitian ini, variabel dependen dalam penelitian ini adalah Prilaku Ibadah (PI), variabel independen dalam penelitian ini adalah *Fear Of Missing Out* (FM). Deskriptif statistik pada penelitian ini disajikan dalam tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
FM	46	16	49	29,91	7,226
PI	46	28	60	46,67	4,714

Sumber: Data primer yang diolah, 2025

Uji Koefisien Determinasi (R²)

Pada penelitian ini untuk uji koefisien determinasi menggunakan nilai *adjusted R²*. Besarnya *adjusted R²* berkisar antara nol sampai dengan satu. Jika nilai *adjusted R²* semakin mendekati satu maka semakin baik kemampuan model dalam menjelaskan variabel dependen dan sebaliknya. Hasil uji koefisien determinasi dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 4.5.

Tabel 4.5. Hasil Uji Koefisin Determinasi (R²)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,553 ^a	,305	,290	3,974
a. Predictors: (Constant), FM1				

Sumber: Data primer yang diolah, 2025

Uji Hipotesis (Uji T)

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dengan variabel dependennya adalah Perilaku Ibadah (PI) dan variabel independennya adalah *Fear Of Missing Out* (FM). Hasil pengujian hipotesis disajikan dalam tabel 4.6.

Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis (Uji T)
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	56,965	2,412		23,616	,000
FM1	-,344	,078	-,553	-4,398	,000

Diskusi

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif dalam tabel 4.2 menunjukkan bahwa N atau jumlah data pada setiap variabel yang valid adalah 46. Variabel *Fear Of Missing Out* (FM) dalam penelitian ini merupakan Kompilasi dari frekuensi mengecek media sosial, Kecemasan saat tidak terhubung internet, Perbandingan diri dengan postingan orang lain, serta Kebutuhan untuk selalu update.

Nilai minimum dari variabel FOMO adalah sebesar 16 yang berarti nilai tersebut menunjukkan bahwa rendahnya tingkat frekuensi dalam mengecek media sosial, kecemasan saat tidak terhubung internet, membandingkan diri dengan orang lain serta rendahnya kebutuhan untuk selalu update. Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat remaja yang dijadikan sampel dalam penelitian ini memiliki nilai FOMO yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang lain, remaja yang memiliki nilai FOMO yang paling minimum adalah Andrean Tryan Syaputra.

Nilai Maximum untuk variabel FOMO adalah sebesar 49, artinya nilai tersebut menunjukkan tingginya tingkat frekuensi dalam mengecek media sosial, kecemasan saat tidak terhubung internet, membandingkan diri dengan orang lain serta tingginya kebutuhan untuk selalu update yang terdapat pada diri remaja. Remaja yang memiliki nilai FOMO maximum adalah Romdon Nur Wahid.

Nilai rata-rata untuk variabel FOMO adalah sebesar 29,91 hal ini menunjukkan bahwa sampel yang dijadikan dalam penelitian ini memiliki rata-rata sikap fomo yang tergolong sedang (Menengah), dan nilai standar deviasi adalah sebesar 7,226 menunjukkan nilai yang lebih rendah daripada nilai rata-rata artinya variabel FOMO dengan jumlah sampel sebanyak 46 orang menunjukkan sikap yang sama dan tidak terlalu bervariasi.

Tabel hasil statistik deskriptif selanjutnya untuk variabel perilaku Ibadah (PI), dapat dilihat bahwa dengan jumlah nilai N sebanyak 46. Variabel perilaku ibadah dalam penelitian ini merupakan kompilasi dari sikap konsistensi shalat 5 waktu, Intensitas membaca Al- Qur'an, partisipasi kegiatan keagamaan, serta penerapan akhlak islami dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tabel 4.2 dapat dilihat nilai minimum untuk variabel Perilaku Ibadah (PI) adalah sebesar 28 hal ini menunjukkan bahwa terdapat remaja yang dijadikan sampel dalam penelitian ini memiliki nilai perilaku ibadah yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja lainnya. Remaja dengan nilai perilaku ibadah paling minimum adalah Hizkia Hunter Agustinus Naibaho.

Nilai maximum untuk variabel Perilaku Ibadah dalam penelitian ini adalah sebesar 60, hal ini menunjukkan bahwa tingginya intensitas dalam melaksanakan Shalat 5 waktu, membaca Al- Qur'an, partisipasi dalam kegiatan keagamaan serta penerapan akhlak islami dalam kehidupan sehari-hari. Adapun remaja yang memiliki nilai perilaku ibadah Maximum adalah Melisa Arizki Putri.

Nilai rata-rata untuk variabel Perilaku Ibadah (PI) dalam penelitian adalah sebesar 46,67 artinya sampel yang dijadikan dalam penelitian ini memiliki sikap intensitas dalam melaksanakan Shalat 5 waktu, membaca Al- Qur'an, partisipasi dalam kegiatan keagamaan serta penerapan akhlak islami dalam kehidupan sehari-hari yang cukup tinggi dan nilai standar deviasi adalah sebesar 4,714 menunjukkan nilai yang lebih rendah daripada nilai rata-rata artinya variabel Perilaku Ibadah dengan jumlah sampel sebanyak 46 orang menunjukkan sikap yang sama dan tidak terlalu bervariasi.

Berdasarkan tabel 4.5 model regresi dalam penelitian ini dengan variabel dependennya adalah Perilaku Ibadah (PI) dan variabel independennya adalah *Fear Of Missing Out* (FM). hasil pengujian menunjukkan nilai *adjusted R square* sebesar 0,290 atau 29% hal ini menunjukkan bahwa variabel independen yang digunakan dapat menjelaskan pengaruhnya terhadap variabel dependen adalah sebesar 29% dan sisanya 71% dejelaskan melalui variabel-variabel lain yang tidak diidentifikasi dalam penelitian ini.

Pengujian Hipotesis dalam penelitian ini ditujukan untuk membuktikan bahwa *Fear Of Missing Out* (FM) berpengaruh negatif terhadap Perilaku Ibadah. Hasil pengujian menunjukkan koefisien regresi dari *Fear Of Missing Out* (FM) adalah negatif sebesar -0,344 dan dengan tingkat signifikansi sebesar 0.000 dimana nilai tersebut dibawah 0,05 ($\alpha < 5\%$). Dari hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO pada remaja maka Perilaku Ibadah remaja akan semakin meningkat, sebaliknya jika tingkat FOMO pada remaja semakin rendah maka Perilaku Ibadah Remaja akan semakin meningkat.

Hasil Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa Ha diterima dan H0 ditolak, artinya hasil penelitian ini menyatakan bahwa Fomo berpengaruh negatif terhadap perilaku ibadah, dimana berdasarkan Self-Determination Theory yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (2000) motivasi manusia dipengaruhi oleh tiga kebutuhan psikologis dasar yaitu otonomi, kompetensi, dan keterkaitan.

Dalam konteks perilaku ibadah remaja, FOMO dapat mengganggu pemenuhan ketiga kebutuhan psikologis dasar SDT karena remaja merasa terpaksa mengikuti aktivitas tertentu untuk menghindari perasaan tertinggal, mengalami penurunan rasa kompetensi akibat perbandingan sosial di media sosial, dan mengalami gangguan keterkaitan sejati karena fokus pada kuantitas daripada kualitas hubungan sosial.

Berdasarkan integrasi teoritis tersebut, FOMO dapat mempengaruhi perilaku ibadah remaja melalui beberapa mekanisme yaitu mengurangi waktu ibadah karena takut kehilangan aktivitas sosial atau tren di media sosial, mengubah motivasi beribadah dari intrinsik menjadi ekstrinsik untuk menunjukkan religiositas di media sosial, dan menurunkan kualitas ibadah akibat gangguan konsentrasi.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menguji pengaruh *Fear Of missing Out* (FOMO) terhadap Perilaku Ibadah. Hasil Penelitian membuktikan bahwa Ha diterima dan H0 ditolak, artinya hasil penelitian ini menyatakan bahwa Fomo berpengaruh negatif terhadap perilaku ibadah. Berpengaruhnya FOMO terhadap perilaku ibadah ini dapat dijelaskan berdasarkan Self-Determination Theory yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (2000) motivasi manusia dipengaruhi oleh tiga kebutuhan psikologis dasar yaitu otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. Berdasarkan integrasi teoritis tersebut, FOMO dapat mempengaruhi perilaku ibadah remaja melalui beberapa mekanisme yaitu mengurangi waktu ibadah karena takut kehilangan aktivitas sosial atau tren di media sosial, mengubah motivasi beribadah dari intrinsik menjadi ekstrinsik untuk menunjukkan religiositas di media sosial, dan menurunkan kualitas ibadah akibat gangguan konsentrasi.

References

- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Alutaybi, A., Al-thani, D., & Mcalaney, J. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media : The FoMO-R Method.
- Antula, M. I. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup dan Pergaulan Remaja di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Mosikolah*, 4(2), 53–60. <http://jurnal.ut.ac.id>
- Bingaman, K. A. (2023). *Agama di Era Digital: Sebuah Proses yang Tidak Dapat Dipulihkan*. 2008.

- Bitanti, I. M. (2023). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Religiusitas Peserta Didik di SMA Negeri 1 Natar*.
- Budiarto, H., Pahlevi, S. M., Susenna, A., Kusumasari, D., Agustina, L., Andriariza, Y., Hernikawati, D., & Rahmi, A. A. (2024). Indeks Masyarakat Digital Indonesia (IMDI) 2024. *Kementerian Komunikasi Dan Digital Republik Indonesia*, 160. https://imdi.sdmdigital.id/home_2023
- Einstein, D. A., Dabb, C., & Fraser, M. (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. *Australian Journal of Psychology*, 75(1). <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961>
- Hakim, Z. L., Damopoli, M. R. P., Putri, K. A., & Prasetyaningtyas, V. P. (2023). Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 257–268.
- Howard, J. L., Gagné, M., Morin, A. J. S., & Forest, J. (2018). Using Bifactor Exploratory Structural Equation Modeling to Test for a Continuum Structure of Motivation. *Journal of Management*, 44(7), 2638–2664. <https://doi.org/10.1177/0149206316645653>
- Isetti, G., Innerhofer, E., Pechlaner, H., & De Rachewiltz, M. (2020). Religion in the age of digitalization: From new media to spiritual machines. *Religion in the Age of Digitalization: From New Media to Spiritual Machines*, 46(March), 1–195. <https://doi.org/10.4324/9780367809225>
- Jannah, S. N. F., & Rosyidiani, T. S. (2022). Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 3(1), 1–14.
- Kandou, D. A., & Yunita, Y. (2021). Peranan Media Sosial Dalam Membangun Pertumbuhan Iman Jemaat Pada Masa Pandemi Covid 19. *TELEIOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.53674/teleios.v1i1.23>
- Kumar, B. (2024). *Manipulating Our Brains: The Neuroethics of Social Media Addiction*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/zx36j>
- Leavitt, C. E., Hendricks, J. J., Clarke, R. W., Marks, L. D., Dollahite, D. C., & Rose, A. H. (2024). Integrity and fidelity in highly religious marriages. *Family Relations*, 73(3), 2134–2151. <https://doi.org/10.1111/fare.12983>
- Levy, D. M. (2016). Mindful Tech: Developing a More Contemplative and Reflective Relationship With Our Digital Devices and Apps. *The Journal of Contemplative Inquiry*, 3(1), 35–50. <https://journal.contemplativeinquiry.org/index.php/joci/article/view/111>
- Meltwater. (2024). 2024 Global digital report. *Meltwater*. <https://www.meltwater.com/en/blog/social-media-statistics-indonesia>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, F. A., Putra. Rizky Ananda, & Rahman, F. (2024). Dampak Media Sosial terhadap Perubahan Perilaku Sosial di Kalangan Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 561–565. <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/45293>
- Restalia, W., & Khasanah, N. (2024). Transformation of Islamic education in the digital age: Challenges and opportunities. *Tadibia Islamika*, 4(2), 85–92.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory. *American Psychological Association*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>
- Safaat, A. A. (2024). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Remaja Muslim Di Sma Negeri 87 Jakarta*. 1.
- Sati, A., Halim, A., Nasution, A. H., & Ridwan, M. (2025). The Digital Transformation of Tafsir and Its Implications for Islamic Legal Derivation in the Contemporary Era. *MILRev: Metro Islamic Law Review*, 4(1), 389–415. <https://doi.org/10.32332/milrev.v4i1.10425>
- 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), 23–30. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>
- Taufik, H. . (2020). Psikologi Agama. *Sanabil*.

- Zahara, M. N., Wildan, D., & Komariah, S. (2020). Hijrah Movement : Millenial Muslim Identity Seeking in the Digital Era. *Indonesian Journal of Sociology, Education, and Development*, 2(1), 52–65.