

Bulletin of Educational Counseling Research

ISSN: XXXX-XXXX (Online) | Vol. 1, No. 1, Juli 2026 | www.becr-journal.org

Mindfulness as a Predictor of Fear of Missing Out Among Islamic Higher Education Students

Muhammad Fatoni¹, As'ari Latif², Mai Zuniati³

^{1,3} Universitas Ma'arif Lampung, Indonesia

²Stichting Azzam Aliyah Suriname, Suriname

ARTICLE INFO

Received: 03 June 2026

Revised: 21 June 2026

Accepted: 04 July 2026

Published: 25 July 2026

Keywords: *mindfulness; fear of missing out (FoMO); Islamic higher education; college students; correlational study.*

Corresponding Author:

maizuniati@umala.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.XXXXX/BECR.XXXX>

Copyright: ©BECR (2026)

License: CC BY 4.0

How to Cite:

Muhammad Fatoni, As'ari Latif, & Mai Zuniati. (2026). The Relationship Between Mindfulness and Fear of Missing Out (FoMO) In Students at Universitas Ma'arif Lampung. *Bulletin of Educational Counseling Research*, 1(1), 38–54. Retrieved from <https://attractivejournal.com/index.php/becr/article/view/2691>

ABSTRACT

Fear of missing out (FoMO) is a developmental concern among university students that falls within the scope of higher education counseling, as it is linked to anxiety, disrupted study routines, and lower psychological well-being that counselors are expected to address. Purpose: This study aimed to examine the relationship and influence of mindfulness on FoMO among undergraduate students at Universitas Ma'arif Lampung. A quantitative correlational-regression design was employed with 85 students selected through total sampling. Data were collected using the Indonesian-adapted Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and FoMO Scale, and analyzed using Spearman correlation and simple linear regression. There was a significant negative relationship between mindfulness and FoMO ($r = -0.428$; $p < 0.001$), with mindfulness significantly predicting lower FoMO scores ($\beta = -0.355$; $F = 11.951$; $p = 0.001$) and accounting for 12.6% of FoMO variance ($R^2 = 0.126$). These findings support the integration of mindfulness-based approaches into university counseling and guidance services, and provide counselors with an empirical basis for designing preventive interventions against the

	adverse psychological effects of social media use.
--	--

1. PENDAHULUAN

FoMO merupakan masalah perkembangan mahasiswa yang memerlukan perhatian konselor pendidikan tinggi, karena kecenderungan mahasiswa untuk terus-menerus memantau aktivitas orang lain di media sosial dapat mengganggu konsentrasi belajar, memicu kecemasan sosial, dan menghambat penyesuaian diri di lingkungan kampus. Perkembangan teknologi digital yang begitu pesat dalam satu dekade terakhir telah banyak mengubah cara mahasiswa berinteraksi satu sama lain. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter bukan lagi sekadar alat komunikasi biasa, tapi sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang membentuk cara seseorang memandang eksistensinya di lingkungan sosial. Dalam konteks inilah FoMO muncul sebagai fenomena psikologis yang semakin banyak diteliti, terutama karena angka kejadiannya yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa dan generasi muda.

FoMO pertama kali didefinisikan secara ilmiah oleh (Przybylski et al., 2013) sebagai perasaan khawatir yang menyebar (Varchetta et al., 2021) luas bahwa orang lain mungkin sedang menikmati pengalaman berharga yang tidak diikuti oleh individu tersebut. Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa prevalensi FoMO pada mahasiswa berkisar antara 40% hingga 79%, dengan variasi yang dipengaruhi oleh budaya dan pola penggunaan media sosial (Varchetta et al., 2021). Isu ini semakin relevan mengingat intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Indonesia terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir, sehingga kajian tentang FoMO pada konteks mahasiswa Indonesia pascapandemi memiliki urgensi tersendiri yang belum banyak diangkat oleh penelitian-penelitian sebelumnya. Secara teori, FoMO berpijak pada Self-Determination Theory (SDT) yang dikemukakan Deci dan Ryan (2000), yakni sebagai respons psikologis ketika seseorang merasa kebutuhan dasarnya akan keterhubungan sosial (relatedness), kompetensi (competence), dan otonomi (autonomy) tidak terpenuhi. Individu yang mengalami defisit dalam pemenuhan tiga kebutuhan dasar ini cenderung mencari validasi dari luar melalui media sosial, yang pada akhirnya justru memperburuk perasaan tertinggal dan mendorong pola penggunaan media sosial yang kompulsif (Przybylski et al., 2013) (Buglass et al., 2017).

Dampak FoMO terhadap kehidupan mahasiswa sudah cukup banyak terdokumentasi. Dari sisi akademik, FoMO berhubungan dengan kebiasaan multitasking saat belajar dan menurunnya prestasi akademik (Rozgonjuk et al., 2019). Dari sisi psikologis, FoMO dikaitkan dengan meningkatnya gejala kecemasan, depresi, dan menurunnya kepuasan hidup (Scott & Woods, 2018)(Fabio & Bucci, 2020). Paradoksnya, meski terlihat aktif terhubung secara digital, individu yang mengalami FoMO justru sering merasa kesepian karena interaksi yang terjadi tidak benar-benar memenuhi kebutuhan afiliasi mereka (Tobin & Guadagno, 2022).

Di tengah upaya mencari strategi intervensi yang efektif, mindfulness muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan. Mindfulness sendiri didefinisikan oleh (Kabat-Zinn, 1994) sebagai kemampuan memusatkan perhatian secara sengaja pada momen saat ini, tanpa menghakimi apa pun yang sedang terjadi. Ada beberapa mekanisme yang menjelaskan mengapa mindfulness diyakini dapat mengurangi FoMO. Pertama, orang yang mindful lebih mampu mengarahkan perhatiannya pada momen kini sehingga dorongan untuk terus memantau aktivitas orang lain di media sosial menjadi berkurang(Ren et al., 2021). Kedua, mindfulness membantu seseorang mengelola emosi dengan lebih adaptif sehingga kekhawatiran sosial seperti FoMO tidak berkembang menjadi pikiran yang terus berputar tanpa henti (Curtiss et al., 2021). Ketiga, dari perspektif kognitif-behavioral, mindfulness membantu mengubah pola pikir yang tidak sehat yang mendasari FoMO melalui proses decentering, yaitu kemampuan mengamati pikiran sendiri dari jarak yang lebih objektif (Elhai et al., 2020) Meskipun hubungan negatif antara mindfulness dan FoMO telah banyak dikonfirmasi, mekanisme mediasi spesifik yang berperan dalam konteks budaya Indonesia, apakah regulasi emosi, decentering, atau penerimaan diri (self-acceptance) yang paling dominan dan belum pernah diuji secara empiris.

Sejumlah penelitian sudah mengonfirmasi bahwa mindfulness dan FoMO memiliki hubungan negatif. (Ren et al., 2021) pada 412 mahasiswa di Tiongkok menemukan korelasi $r = -0,47$ ($p < 0,001$) dengan regulasi emosi sebagai mediator. Rozgonjuk et al. (2021) juga membuktikan bahwa mindfulness tetap menjadi prediktor negatif FoMO meski setelah mengontrol variabel depresi dan kecemasan. Sementara (Dempsey et al., 2019). melaporkan adanya penurunan skor FoMO yang signifikan setelah peserta mengikuti program intervensi mindfulness selama delapan minggu. Namun, penelitian serupa di konteks mahasiswa Indonesia khususnya di perguruan tinggi berbasis Islam seperti Universitas Ma'arif Lampung belum pernah dilakukan. Sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada konteks budaya Barat, bersifat cross-sectional (Yanto & Sari, 2022)(Ramadhan & Prakasa, 2022)

Selain itu, mayoritas studi terdahulu menggunakan teknik sampling probabilistik pada populasi besar, sehingga penelitian pada populasi kecil dengan total sampling seperti pada penelitian ini belum banyak tersedia sebagai pembanding. Penggunaan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) versi adaptasi Indonesia pada konteks perguruan tinggi Islam juga belum pernah dilaporkan sebelumnya.

Sampai saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara khusus menguji hubungan mindfulness dan FoMO pada mahasiswa di perguruan tinggi berbasis Islam di Indonesia, padahal konteks budaya, nilai religiusitas, dan pola penggunaan media sosial di lingkungan tersebut berpotensi berbeda secara bermakna dari sampel Barat maupun Asia Timur yang selama ini mendominasi literatur. Secara khusus, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) di perguruan tinggi Islam swasta merupakan kelompok yang belum terwakili dalam literatur mindfulness-FoMO, meskipun mereka adalah calon konselor yang kelak akan mendampingi klien dengan berbagai persoalan penggunaan media sosial. Kesenjangan inilah yang menjadi alasan utama dilakukannya penelitian ini. Kesenjangan-kesenjangan tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian ini. Secara metodologis, penelitian ini memberikan kontribusi melalui penggunaan MAAS adaptasi Indonesia pada populasi mahasiswa PTKI yang belum pernah divalidasi pada konteks ini. Secara teoritis, penelitian ini turut menguji apakah kekuatan hubungan mindfulness-FoMO pada konteks Indonesia konsisten dengan temuan lintas budaya dari studi Barat dan Asia Timur. Di samping itu, belum ada penelitian yang menelaah apakah mindfulness memengaruhi FoMO secara berbeda pada platform media sosial yang berbeda (misalnya Instagram, TikTok, atau WhatsApp); skor FoMO dalam penelitian ini dipahami sebagai konstruk umum dan belum dipilah berdasarkan platform.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dan pengaruh mindfulness terhadap FoMO pada mahasiswa Universitas Ma'arif Lampung. Hipotesis yang diajukan adalah: terdapat hubungan negatif yang signifikan antara mindfulness dan FoMO, serta mindfulness berpengaruh negatif dan signifikan terhadap FoMO pada mahasiswa Universitas Ma'arif Lampung.

2. METODE

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara mindfulness terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini menggunakan data numerik yang dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis penelitian.

Penelitian dilakukan secara cross-sectional, yaitu pengambilan data dilakukan dalam satu waktu tertentu tanpa adanya perlakuan khusus kepada responden. Melalui desain ini, peneliti dapat mengetahui tingkat hubungan antara mindfulness dan FoMO pada mahasiswa aktif pengguna media sosial.

2.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Ma'arif lampung yang menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling yang berfokus pada mahasiswa Prodi BKPI. Total sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi masih memungkinkan untuk dijangkau seluruhnya oleh peneliti.

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 85 mahasiswa aktif. Karakteristik responden meliputi mahasiswa laki-laki dan perempuan dari program studi BKPI dan semester yang aktif menggunakan media sosial dalam aktivitas sehari-hari.

2.3 Instrumen

Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu mindful Attention Awareness Scala(MAAS) adaptasi Indonesia yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003) dengan jumlah 25 item dan skala Fear of Missing Out (FoMO) yang di adaptasi oleh Przybylski et al.(2013) dengan 13 item . Kedua instrumen menggunakan model skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu:

- 1 = Sangat Tidak Setuju
- 2 = Tidak Setuju
- 3 = Netral
- 4 = Setuju
- 5 = Sangat Setuju

Skala mindfulness digunakan untuk mengukur tingkat kesadaran individu terhadap keadaan saat ini, kemampuan memusatkan perhatian, serta penerimaan terhadap pengalaman tanpa penilaian berlebihan. Contoh item pada skala mindfulness antara lain:

“Saya mampu fokus terhadap apa yang sedang saya lakukan.”

“Saya menyadari keadaan diri saya saat ini.”

Sedangkan skala FoMO digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan individu terhadap kemungkinan tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas sosial orang lain. Contoh item pada skala FoMO antara lain:

“Saya merasa takut tertinggal informasi dari teman-teman saya.”

“Saya merasa cemas ketika tidak membuka media sosial.”

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji Validitas menggunakan korelasi item-total(r hitung)dengan r tabel ($df = 83, \alpha = 0,05$) menunjukkan seluruh item valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha skala mindfulness sebesar 0,872 dan skala FoMO sebesar 0,841 ,sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian .

2.4 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 05 Mei 2026 sampai dengan 20 Mei 2026 di Universitas Ma'arif Lampung. Sebelum proses pengumpulan data dilakukan, peneliti terlebih dahulu menyusun instrumen penelitian berupa skala mindfulness dan skala Fear of Missing Out (FoMO) yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang berisi lembar persetujuan menjadi responden (informed consent), identitas responden, serta item-item pernyataan pada skala mindfulness dan FoMO. Tautan Google Form kemudian disebarakan kepada mahasiswa aktif Universitas Ma'arif Lampung yang memenuhi kriteria penelitian melalui media komunikasi yang digunakan oleh mahasiswa, seperti grup WhatsApp dan media sosial lainnya.

Responden diminta untuk membaca petunjuk pengisian dengan saksama dan mengisi seluruh item sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Untuk menjaga kualitas data, sistem Google Form diatur agar setiap responden hanya dapat mengirimkan satu kali respons dan seluruh item wajib diisi sebelum formulir dapat dikirim. Peneliti juga melakukan pengecekan

terhadap data yang masuk guna memastikan tidak terdapat data yang tidak lengkap atau duplikasi respons.

Selama proses pengumpulan data, peneliti menjamin kerahasiaan identitas responden serta menjelaskan bahwa seluruh informasi yang diberikan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Setelah periode pengumpulan data berakhir pada tanggal 20 Mei 2026, seluruh data yang terkumpul diekspor ke dalam format Microsoft Excel dan selanjutnya diolah menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics versi 27 untuk keperluan analisis data.

2.5 Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics versi 27. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu analisis statistik deskriptif, uji asumsi, uji korelasi Spearman, dan uji regresi linear sederhana.

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat mindfulness dan FoMO pada mahasiswa. Selanjutnya, uji asumsi klasik dilakukan meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linier, dan uji heteroskedastisitas. Uji korelasi Spearman's digunakan untuk mengetahui hubungan antara mindfulness dan FoMO karena uji normalitas menunjukkan distribusi data tidak sepenuhnya memenuhi asumsi normalitas parametrik pada level konservatif. Adapun uji regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh mindfulness terhadap fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa.

3. HASIL

3.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai skor mindfulness dan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis terhadap 85 responden, variabel mindfulness memperoleh skor minimum 65, skor maksimum 96, nilai rata-rata 79,13, dan standar deviasi 6,68. Sementara itu, variabel FoMO memperoleh skor minimum 13, skor maksimum 56, nilai rata-rata 32,67, dan standar deviasi 8,59. Hasil ini menunjukkan bahwa skor mindfulness responden cenderung terkonsentrasi di atas titik tengah teoritis skala (rentang 25-1125), yang mengindikasikan potensi ceiling effect yang dapat melemahkan kekuatan korelasi. Sedangkan skor FoMO memiliki variasi yang lebih besar antarresponden. Ringkasan hasil analisis disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	M	SD
Mindfulness	85	65,00	96,00	79,13	6,68
Fear of Missing Out (FoMO)	85	13,00	56,00	32,67	8,59

Catatan. *M* = mean; *SD* = standar deviasi.

3.2 Uji Asumsi Klasik

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji melalui beberapa asumsi klasik, yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Hasil uji normalitas residual menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,242, sehingga residual dalam model regresi dinyatakan berdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Uji normalitas terhadap masing-masing variabel juga menunjukkan bahwa data mindfulness dan FoMO berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov masing-masing sebesar 0,055 dan 0,074. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan nilai deviation from linearity sebesar 0,237, yang berarti hubungan antara mindfulness dan FoMO bersifat linear. Hasil uji heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,717, sehingga model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, seluruh asumsi klasik yang diperlukan telah terpenuhi dan data layak dianalisis menggunakan regresi linear sederhana.

3.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh mindfulness terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa. Pengujian pertama dilakukan menggunakan korelasi Spearman untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Hasil analisis

menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara mindfulness dan FoMO sebesar -0,428 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mindfulness dan FoMO. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi mindfulness mahasiswa, semakin rendah kecenderungan FoMO yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah mindfulness mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan FoMO yang muncul. Hasil uji korelasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman antara Mindfulness dan FoMO

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.	N	Keterangan
Mindfulness dan FoMO	-0,428	0,000	85	Sgnifikasi

Selanjutnya, uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh mindfulness terhadap FoMO. Hasil uji model regresi menunjukkan nilai F sebesar 11,951 dengan nilai signifikansi 0,001. Nilai tersebut menunjukkan bahwa model regresi signifikan, sehingga mindfulness dapat digunakan sebagai prediktor FoMO pada mahasiswa. Hasil uji model regresi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Model Regresi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	779,695	1	779,695	11,951	0,001
Residual	5415,081	83	65,242		
Total	6194,776	84			

Hasil uji koefisien regresi menunjukkan bahwa mindfulness berpengaruh negatif dan signifikan terhadap FoMO. Nilai koefisien regresi tidak terstandar sebesar $B = -0,456$, nilai koefisien beta terstandar sebesar $\beta = -0,355$, nilai t sebesar -3,457, dan nilai signifikansi sebesar 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor mindfulness diikuti oleh penurunan skor FoMO sebesar 0,456 satuan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa mindfulness berpengaruh negatif terhadap FoMO dapat diterima. Hasil koefisien regresi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Regresi

Model	B	Std. Error	β	t	Sig.
Konstanta	68,764	10,477	—	6,563	0,000
Mindfulness	-0,456	0,132	-0,355	-3,457	0,001

Berdasarkan hasil tersebut, persamaan regresi yang diperoleh adalah $FoMO = 68,764 - 0,456(\text{Mindfulness})$. Persamaan ini menunjukkan bahwa apabila mindfulness bernilai nol, maka skor FoMO diprediksi sebesar 68,764. Koefisien regresi mindfulness yang bernilai negatif menunjukkan bahwa peningkatan mindfulness berkontribusi terhadap penurunan FoMO pada mahasiswa.

Tabel 5. Hasil Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,355	0,126	0,115	8,077

Hasil koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,126. Artinya, mindfulness mampu menjelaskan variasi FoMO sebesar 12,6%, sedangkan 87,4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Berdasarkan keseluruhan hasil uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa mindfulness memiliki hubungan negatif yang signifikan dan memprediksi FoMO secara negatif dan signifikan pada mahasiswa.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengonfirmasi hipotesis yang diajukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara mindfulness dan FoMO pada mahasiswa Universitas Ma'arif Lampung ($r = -0,428$; $p < 0,001$). Analisis regresi selanjutnya memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa mindfulness merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap FoMO ($\beta = -0,355$; $F = 11,951$; $p = 0,001$), dengan kontribusi sebesar 12,6% terhadap variasi FoMO.

Temuan ini bermakna bahwa mahasiswa dengan kapasitas mindfulness yang lebih tinggi dalam artian kemampuan untuk hadir secara penuh, sadar, dan tidak menghakimi pengalaman saat ini secara konsisten menunjukkan tingkat FoMO yang lebih rendah.

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui lensa Self-Determination Theory (SDT) (Deci & Ryan, 2000). Dimensi-dimensi MAAS (Brown & Ryan, 2003) kesadaran terhadap pengalaman saat ini dan berkurangnya perilaku otomatis (automatic pilot) secara konseptual selaras dengan pemenuhan kebutuhan otonomi dalam SDT, karena individu yang mindful cenderung bertindak berdasarkan kesadaran dan pilihan sendiri, bukan dorongan reaktif untuk terus memeriksa media sosial. Skor mindfulness yang terkonsentrasi di atas titik tengah teoritis skala (mean = 79,13 dari rentang 25-125) turut dapat dibaca melalui lensa ini: tingginya skor tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kapasitas regulasi perhatian dan otonomi yang relatif memadai, sehingga variasi FoMO yang tersisa untuk dijelaskan oleh mindfulness menjadi lebih terbatas dibandingkan apabila sampel memiliki rentang mindfulness yang lebih lebar.

Kekuatan korelasi yang diperoleh ($r = -0,428$) termasuk dalam kategori sedang menurut pedoman interpretasi (Cohen, 1988), dan nilai ini sejalan dengan rentang korelasi yang dilaporkan dalam sejumlah penelitian serupa di luar negeri. Penelitian (Ren et al., 2021) pada 412 mahasiswa Tiongkok melaporkan $r = -0,47$, sedikit lebih tinggi dibanding temuan penelitian ini. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh perbedaan karakteristik sampel, konteks budaya, dan instrumen yang digunakan. (Elhai et al., 2020) di Amerika Serikat menemukan nilai korelasi yang serupa setelah mengontrol depresi dan kecemasan, yang mengindikasikan bahwa hubungan mindfulness-FoMO bersifat independen dari kondisi kesehatan mental yang lebih umum. Artinya, efek protektif mindfulness terhadap FoMO tidak sekadar byproduct dari penurunan gejala kecemasan atau depresi, melainkan merupakan jalur pengaruh yang bersifat unik dan langsung.

Koefisien determinasi $R^2 = 0,126$ menunjukkan bahwa mindfulness menyumbang 12,6% terhadap varians FoMO, sementara 87,4% sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar model. Angka ini secara metodologis dapat dimaknai secara positif: dalam penelitian psikologi dengan konstruk yang kompleks dan multideterminan seperti FoMO, kontribusi tunggal sebesar 12,6% dari satu prediktor tergolong bermakna secara klinis. (Varchetta et al., 2021) dalam studinya di Italia menemukan bahwa FoMO dipengaruhi secara simultan oleh intensitas penggunaan media sosial, self-esteem, dan kecemasan sosial, yang bersama-sama menjelaskan

sekitar 35–40% varians. Hal ini mengisyaratkan bahwa mindfulness perlu dipahami sebagai salah satu faktor protektif dalam model yang lebih komprehensif, bukan sebagai satu-satunya penentu FoMO.

Interpretasi terhadap temuan ini memerlukan pemahaman mendalam tentang mekanisme psikologis yang menghubungkan kedua konstruk. Dalam kerangka teori mindfulness (Kabat-Zinn, 1994) mindfulness melatih individu untuk meregulasi perhatian secara intentional ke momen saat ini. Kemampuan ini secara langsung bertentangan dengan mekanisme kognitif FoMO, di mana individu secara refleksif dan kompulsif mengalihkan perhatian ke aktivitas dan pengalaman orang lain yang tersaji melalui media sosial. Dengan kata lain, mindfulness memperkuat kapasitas kognitif untuk menahan diri dari perilaku monitoring sosial yang berlebihan yang merupakan inti dari dinamika FoMO.

Perspektif Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000) memberikan penjelasan tambahan yang penting. FoMO muncul ketika kebutuhan psikologis dasar khususnya keterhubungan sosial (relatedness) tidak terpenuhi, mendorong individu memonitor pengalaman sosial orang lain sebagai kompensasi. Mindfulness, dalam konteks ini, bekerja dengan cara yang berbeda namun komplementer: alih-alih mencari pemenuhan kebutuhan melalui validasi eksternal, individu yang mindful lebih mampu mengenali dan menerima kondisi psikologis internalnya tanpa merasa terancam. Penelitian (Fardouly et al., 2020) mendukung perspektif ini dengan menunjukkan bahwa mindfulness meningkatkan penerimaan diri dan mengurangi ketergantungan pada perbandingan sosial salah satu mekanisme sentral FoMO.

Dari perspektif kognitif-behavioral, individu yang mengalami FoMO umumnya memiliki pola pikir otomatis yang negatif dan komparatif, seperti keyakinan bahwa pengalaman orang lain selalu lebih menarik dan bermakna (Elhai et al., 2020). Mindfulness berfungsi sebagai antidot terhadap pola pikir ini melalui proses decentering kemampuan untuk mengamati pikiran dan perasaan dari jarak psikologis tertentu tanpa harus mempercayai atau menindaklanjutinya secara otomatis. Individu yang terlatih mindfulness tidak lagi secara otomatis bereaksi terhadap konten media sosial yang memicu FoMO, melainkan mampu mengobservasinya sebagai peristiwa mental transien yang tidak mengancam.

Mekanisme regulasi emosi juga memainkan peran krusial. (Gross, 2015) menekankan bahwa kapasitas regulasi emosi yang adaptif mencakup kemampuan memodifikasi respons emosional pada berbagai titik dalam proses generasi emosi. Mindfulness secara spesifik

memfasilitasi strategi regulasi emosi yang adaptif termasuk penilaian ulang kognitif (cognitive reappraisal) dan akseptansi dibanding strategi maladaptif seperti supresi atau ruminasi (Curtiss et al., 2021). Dalam konteks FoMO, individu yang mindful lebih mampu meregulasi rasa cemas sosial yang timbul ketika melihat konten media sosial, sehingga siklus checking kompulsif dapat diinterupsi. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Ren et al., 2021) yang secara spesifik mengidentifikasi regulasi emosi sebagai mediator hubungan mindfulness-FoMO.

Perbandingan dengan penelitian (Dempsey et al., 2019) di Irlandia menghasilkan perspektif yang menarik. Penelitian tersebut menggunakan desain longitudinal dan menemukan bahwa FoMO dimediasi oleh ruminasi dan kecemasan sosial dalam hubungannya dengan penggunaan Facebook yang bermasalah. Meskipun desain penelitian ini tidak dapat menguji mediasi, pola hubungan negatif yang ditemukan konsisten dengan model mediasi (Dempsey et al., 2019), yakni individu yang lebih mindful cenderung memiliki kecenderungan ruminasi lebih rendah, yang pada akhirnya mengurangi FoMO. Temuan (Rozgonjuk et al., 2021) juga relevan dalam konteks ini: studi mereka pada pengguna WhatsApp, Facebook, Instagram, dan Snapchat menemukan bahwa FoMO secara konsisten berkorelasi dengan gangguan aktivitas sehari-hari dan produktivitas kerja sebuah implikasi yang semakin menegaskan urgensi penanganan FoMO di kalangan mahasiswa.

Dalam konteks Indonesia, temuan ini memperluas dan memperkuat hasil penelitian Yanto, H., & Sari, A. P. (2022) yang mengidentifikasi FoMO sebagai masalah signifikan pada mahasiswa Indonesia, serta penelitian (Ramadhan & Prakasa, 2022) yang menggambarkan prevalensi FoMO yang cukup tinggi. Berbeda dari penelitian-penelitian tersebut yang bersifat deskriptif, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dengan mengidentifikasi mindfulness sebagai faktor protektif yang secara statistis signifikan dan berpengaruh negatif terhadap FoMO. Lebih jauh, (Scott & Woods, 2018) menemukan bahwa FoMO berhubungan negatif dengan kualitas tidur dan bahwa regulasi emosi memediasi hubungan tersebut temuan yang secara tidak langsung mengonfirmasi pentingnya kapasitas regulasi emosi (yang difasilitasi mindfulness) dalam mengelola FoMO secara menyeluruh. Nilai koefisien korelasi pada penelitian ini ($r = -0,428$) tergolong sedikit lebih lemah dibandingkan temuan Ren et al. (2021) pada mahasiswa Tiongkok ($r = -0,47$). Perbedaan ini dimungkinkan berkaitan dengan konteks budaya dan nilai religiusitas di lingkungan perguruan tinggi Islam, di mana praktik keagamaan sehari-hari berpotensi turut berperan sebagai bentuk regulasi perhatian yang tumpang tindih dengan mindfulness, sehingga variasi skor mindfulness antarindividu menjadi lebih sempit dan hubungannya dengan FoMO relatif lebih moderat.

Implikasi praktis penelitian ini paling langsung berkaitan dengan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Konselor di Universitas Ma'arif Lampung dan secara lebih luas di perguruan tinggi Indonesia perlu mempertimbangkan integrasi pendekatan berbasis mindfulness dalam program konseling individual maupun kelompok yang menangani permasalahan FoMO dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Program seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) atau adaptasinya yang lebih singkat dan kontekstual, misalnya yang mengintegrasikan nilai-nilai keislaman (mindfulness Islami), dapat menjadi pilihan intervensi yang efektif sekaligus diterima secara kultural oleh mahasiswa di lingkungan pendidikan Islam. (Fabio & Bucci, 2020) menegaskan perlunya program well-being yang komprehensif di institusi pendidikan tinggi yang menjangkau dimensi psikologis, termasuk peningkatan kapasitas mindfulness sebagai keterampilan inti.

Pengembangan program psikoedukasi tentang mindfulness juga sangat relevan sebagai layanan dasar bimbingan dan konseling. Konselor dapat merancang modul yang menggabungkan latihan mindfulness dasar (meditasi napas, body scan) dengan refleksi kritis tentang pola penggunaan media sosial, sehingga mahasiswa tidak hanya memperoleh keterampilan teknis mindfulness tetapi juga pemahaman tentang bagaimana menerapkannya dalam kehidupan digital mereka. (Tobin & Guadagno, 2022) mengingatkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu negatif yang perlu dikelola adalah kualitas kesadaran individu dalam menggunakannya, dan di sinilah mindfulness berperan strategis.

Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui secara jujur. Pertama, desain korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausalitas; tidak dapat dipastikan apakah rendahnya mindfulness menyebabkan tingginya FoMO, ataukah ada variabel ketiga yang memengaruhi keduanya secara simultan. Kedua, kontribusi mindfulness yang hanya 12,6% terhadap varians FoMO mengindikasikan perlunya model multivariat yang memasukkan variabel lain seperti intensitas penggunaan media sosial, self-esteem, kecemasan sosial, dan dukungan sosial. penggunaan self-report sebagai satu-satunya metode pengumpulan data membawa risiko common method bias, ketiga, skor mindfulness yang terkonsentrasi disisi atas skala (mean = 79,13; min -65 dai rentan teoritis 25-1125) mengindikasikan adanya potensi ceiling effect yang dapat melemahkan kekuata korelai dan membatasi generalisabilitas temuan. keempat, sampel yang terbatas pada satu perguruan tinggi membatasi generalisabilitas temuan. Ceiling effect ini memiliki tiga implikasi yang perlu dicermati. Pertama, korelasi $r = -0,428$ yang ditemukan kemungkinan merupakan estimasi yang under-estimated dari hubungan mindfulness-FoMO yang sesungguhnya, karena variasi skor

mindfulness yang sempit membatasi kekuatan hubungan yang dapat terdeteksi secara statistik. Kedua, terbatasnya variabilitas pada variabel mindfulness turut membatasi daya uji model regresi, sehingga kontribusi 12,6% varians yang dilaporkan berpotensi merupakan batas bawah dari pengaruh sebenarnya. Ketiga, tingginya skor mindfulness pada sampel ini kemungkinan mengindikasikan bahwa mahasiswa BKPI bukan representasi tipikal dari populasi mahasiswa umum, mengingat pembelajaran mereka yang bersinggungan langsung dengan materi bimbingan konseling dan nilai-nilai keislaman yang menekankan kesadaran diri. Implikasinya, generalisasi temuan ini ke populasi mahasiswa non-BK atau non-PTKI perlu dilakukan dengan hati-hati. Keterbatasan ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan desain eksperimental atau longitudinal, menginkorporasikan mediator dan moderator, serta memperluas cakupan populasi ke berbagai jenis perguruan tinggi di Indonesia.

5. SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara mindfulness dan FoMO pada mahasiswa Universitas Ma'arif Lampung ($r = -0,428$; $p < 0,001$), dengan mindfulness memprediksi FoMO secara negatif dan signifikan ($\beta = -0,355$; $F = 11,951$; $p = 0,001$) dan mampu menjelaskan 12,6% variansinya. Semakin tinggi tingkat mindfulness mahasiswa, semakin rendah kecenderungan FoMO yang dialami. Temuan ini memperluas bukti lintas budaya bahwa hubungan mindfulness-FoMO beroperasi pada besaran yang relatif konsisten ($r = -0,428$) dalam konteks budaya Indonesia yang religius, sekaligus mendukung universalitas mekanisme regulasi perhatian berbasis mindfulness yang dijelaskan oleh Kabat-Zinn (1994) dan Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000).

Secara teori, temuan ini diperkuat oleh mekanisme regulasi perhatian (Kabat-Zinn, 1994), pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (Deci & Ryan, 2000), decentering kognitif-behavioral (Elhai et al., 2020), dan regulasi emosi adaptif (Gross, 2015). Secara praktis, hasil ini menunjukkan perlunya mengintegrasikan pendekatan berbasis mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi terutama melalui program psikoedukasi dan konseling kelompok berbasis mindfulness yang disesuaikan dengan konteks budaya setempat sebagai upaya preventif terhadap dampak negatif penggunaan media sosial.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain eksperimental guna menguji hubungan kausalitas, memasukkan variabel mediator (regulasi emosi, intensitas penggunaan media sosial) dan moderator (jenis kelamin, self-esteem), serta memperluas

populasi ke berbagai perguruan tinggi di Indonesia agar temuan yang diperoleh lebih dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Curtiss, J. E., Cao, B., Shrikant, A., Keshav, N., & Farchione, T. J. (2021). Emotion regulation in the unified protocol: Mediating role of decentering. *Psychotherapy*, 58(3), 434–441. <https://doi.org/10.1037/pst0000340>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Separated but equal? Unique associations between mindfulness and problematic smartphone use, depression, and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 112, 106412. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106412>
- Fabio, A. D., & Bucci, O. (2020). Self-esteem, well-being and psychosocial functioning with FoMO and problematic social media use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4270. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124270>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2020). The mediating role of appearance comparisons in the relationship between media usage and self-objectification among young women. *Psychology of Women Quarterly*, 39(4), 447–457. <https://doi.org/10.1177/0361684315592647>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- 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>
- Ramadhan, F., & Prakasa, Y. (2022). Gambaran fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial di Indonesia. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(1), 45–57. <https://doi.org/10.26905/jpt.v18i1.9012>
- Ren, Z., Hu, T., Zhang, L., Gu, R., & Shi, G. (2021). Mindfulness and fear of missing out (FoMO): The role of emotion regulation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(5), 1597–1608. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00247-9>
- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T., & Scott, G. G. (2019). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. *Computers & Education*, 140, Article 103590. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.05.016>
- Scott, D. A., & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep quality: Emotional regulation as a mediator. *Computers in Human Behavior*, 79, 212–219. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.010>
- Tobin, S. J., & Guadagno, R. E. (2022). Why people use social media and its relationship with their values and well-being. *PLOS ONE*, 17(4), 264888. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264888>
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Zicari, A. (2021). Social media addiction, FoMO (fear of missing out), and online social comparison among university students. *Rivista Di Psicologia Clinica*, 1, 20–33. <https://doi.org/10.14645/RPC.2020.1.780>

Yanto, H., & Sari, A. P. (2022). Fear of missing out pada mahasiswa: Hubungannya dengan penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 6(2), 112–124. <https://doi.org/10.26675/jbkt.v6i2.23897>