

**KONSELING INDIVIDU SPIRITUAL ISLAMI SEBAGAI UPAYA
PENGELOLAAN *STRESS ACADEMIC FEAR OF MISSING OUT*
(PENELITIAN DI UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG)**

***ISLAMIC SPIRITUAL INDIVIDUAL COUNSELING AS AN EFFORT TO
MANAGE STRESS ACADEMIC FEAR OF MISSING OUT
(A STUDY AT UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG)***

الإرشاد الفردي الروحي الإسلامي بوصفه وسيلة لإدارة الخوف الأكاديمي من فوات الفرص
دراسة في جامعة سونان جونغ جاتي باندونج

TESIS

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Magister Sosial
Program Studi Magister Bimbingan Konseling Islam

Oleh:

Eryanti Nurmala Dewi

NIM 2249440035



PASCASARJANA

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG**

2026 M/ 1448 H

SURAT PERNYATAAN PENULIS

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Eryanti Nurmala Dewi
NIM : 2249440035
Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 23 April 1996
Alamat : Sky Garden Residence Blok N2, Desa Tanjungsari,
Kec. Tanjungsari, Kab. Sumedang, Jawa Barat 45263
Judul Tesis : Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya
Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*
(Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Magister Sosial dari Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung seluruhnya merupakan hasil karya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain dituliskannya sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah. Bila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari tesis ini bukan hasil karya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Bandung, 24 Agustus 2026

Penulis,



4595 JANX423666605
Eryanti Nurmala Dewi

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah memunculkan kondisi *Stress Academic Fear of Missing Out*, yaitu ketakutan atau kekhawatiran mahasiswa terhadap kemungkinan tertinggal informasi, peluang, prestasi, maupun pengalaman akademik yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan stres akademik. Kondisi tersebut dapat mendorong mahasiswa mengikuti berbagai aktivitas dan memantau informasi akademik secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk *Stress Academic Fear of Missing Out* yang dialami mahasiswa, menjelaskan proses konseling individu spiritual Islami dalam mengelola kondisi tersebut, serta mengungkap perubahan yang dialami mahasiswa setelah mengikuti konseling.

Penelitian ini berlandaskan pada konsep *Academic Fear of Missing Out*, teori konseling individu, dan pendekatan spiritual Islami yang mengintegrasikan nilai tawakal, syukur, sabar, ikhlas, dan muhasabah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap tiga mahasiswa. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik, sedangkan analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña melalui kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Stress Academic Fear of Missing Out* ditandai oleh ketakutan kehilangan informasi dan peluang akademik, kecenderungan membandingkan diri dengan mahasiswa lain, serta kekhawatiran tertinggal dalam pencapaian akademik. Kondisi tersebut berkaitan dengan kecemasan, *overthinking*, gangguan konsentrasi, dan kesulitan menentukan prioritas. Konseling individu spiritual Islami dilaksanakan melalui tahap *rappport*, eksplorasi masalah, internalisasi nilai-nilai spiritual Islam, dan evaluasi perubahan. Setelah mengikuti konseling, mahasiswa menunjukkan perubahan positif pada aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual, antara lain dalam pengelolaan kecemasan, penggunaan media sosial, penetapan prioritas akademik, dan ketenangan batin. Penelitian ini merumuskan Model Regulasi Spiritual *Academic Fear of Missing Out* sebagai model konseptual dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara holistik.

Kata kunci: konseling individu spiritual Islami, *Stress Academic Fear of Missing Out*, stres akademik, mahasiswa.

ABSTRACT

The development of digital technology has given rise to the condition of Stress Academic Fear of Missing Out, which refers to students' fear or concern about missing academic information, opportunities, achievements, or experiences that may lead to psychological distress and academic stress. This condition may encourage students to engage in various activities and excessively monitor academic information. This study aims to describe the forms of Stress Academic Fear of Missing Out experienced by students, explain the process of Islamic spiritual individual counseling in managing the condition, and explore the changes experienced by students after participating in counseling.

This study is grounded in the concept of Academic Fear of Missing Out, individual counseling theory, and an Islamic spiritual approach that integrates the values of tawakkal (trust in Allah), gratitude, patience, ikhlas (sincerity), and muhasabah (self-reflection). The study employed a qualitative approach using a phenomenological method at UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation involving three students. Data trustworthiness was established through source and technique triangulation, while data were analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña model through data condensation, data display, and conclusion drawing and verification.

*The findings show that Stress Academic Fear of Missing Out is characterized by fear of missing academic information and opportunities, a tendency to compare oneself with other students, and concerns about falling behind in academic achievement. These conditions are associated with anxiety, overthinking, impaired concentration, and difficulty setting priorities. Islamic spiritual individual counseling was conducted through the stages of rapport building, problem exploration, internalization of Islamic spiritual values, and evaluation of changes. After participating in counseling, students demonstrated positive changes in cognitive, emotional, behavioral, and spiritual aspects, including improvements in anxiety management, social media use, academic priority-setting, and inner peace. This study formulates the **Spiritual Regulation Model of Academic Fear of Missing Out** as a conceptual model within Islamic Guidance and Counseling to help students manage academic pressure holistically.*

Keywords: *Islamic spiritual individual counseling, Stress Academic Fear of Missing Out, academic stress, students.*

الملخص

أدى تطوّر التكنولوجيا الرقمية إلى ظهور حالة الضغط النفسي الناتج عن الخوف الأكاديمي من فوات الفرص وهي حالة تتمثل في خوف الطلبة أو قلقهم من احتمال (*Stress Academic Fear of Missing Out*) فقدان المعلومات أو الفرص أو الإنجازات أو الخبرات الأكاديمية، مما قد يؤدي إلى ضغوط نفسية وتوتر أكاديمي. وقد تدفع هذه الحالة الطلبة إلى المشاركة في مختلف الأنشطة ومتابعة المعلومات الأكاديمية بصورة مفرطة. تهدف هذه الدراسة إلى وصف أشكال الضغط النفسي الناتج عن الخوف الأكاديمي من فوات الفرص التي يعاني منها الطلبة، وشرح عملية الإرشاد الفردي الروحي الإسلامي في إدارة هذه الحالة، والكشف عن التغيرات التي يمر بها الطلبة بعد المشاركة في الإرشاد.

، (*Academic Fear of Missing Out*) تستند هذه الدراسة إلى مفهوم الخوف الأكاديمي من فوات الفرص ونظرية الإرشاد الفردي، والمدخل الروحي الإسلامي الذي يدمج قيم التوكل والشكر والصبر والإخلاص والمحاسبة. استخدمت الدراسة المنهج الكيفي من خلال المنهج الفينومينولوجي، وأُجريت في جامعة سونان غونونغ جاتي الإسلامية الحكومية باندونغ. وُجمعت البيانات من خلال المقابلات المتعمقة والملاحظة والتوثيق مع ثلاثة طلبة. وتم التحقق من مصداقية البيانات من خلال تثليث المصادر وتقنيات جمع البيانات، بينما حُلّت البيانات باستخدام نموذج مايلز وهوبرمان وسالدانا، من خلال تكثيف البيانات، وعرضها، واستخلاص الاستنتاجات والتحقق منها.

أظهرت نتائج الدراسة أن الضغط النفسي الناتج عن الخوف الأكاديمي من فوات الفرص يتسم بالخوف من فقدان المعلومات والفرص الأكاديمية، والميل إلى مقارنة الذات بالطلبة الآخرين، والقلق من التأخر في الإنجازات الأكاديمية. وترتبط هذه الحالات بالقلق، والتفكير المفرط، واضطراب التركيز، وصعوبة تحديد الأولويات. ونُفذت عملية الإرشاد الفردي الروحي الإسلامي من خلال مراحل بناء العلاقة الإرشادية واستكشاف المشكلة، واستبطان القيم الروحية الإسلامية، وتقويم التغيرات. وبعد المشاركة في الإرشاد، أظهر الطلبة تغيرات إيجابية في الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية والروحية، من بينها تحسن القدرة على إدارة القلق، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتحديد الأولويات الأكاديمية، والشعور بالطمأنينة الداخلية. وتوصلت الدراسة إلى صياغة نموذج التنظيم الروحي للخوف الأكاديمي من فوات الفرص بوصفه نموذجًا مفاهيميًا في مجال (*Spiritual Regulation Model of Academic Fear of Missing Out*) الإرشاد والتوجيه الإسلامي، لمساعدة الطلبة على إدارة الضغوط الأكاديمية بصورة شمولية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الفردي الروحي الإسلامي، الضغط النفسي الناتج عن الخوف الأكاديمي من فوات الفرص، التوتر الأكاديمي، الطلبة.

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul

**KONSELING INDIVIDU SPIRITUAL ISLAMI SEBAGAI UPAYA
PENGELOLAAN *STRESS ACADEMIC FEAR OF MISSING OUT*
(PENELITIAN DI UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG)**

Eryanti Nurmala Dewi

NIM 2249440035

Menyetujui,
Tim Pembimbing

No	Nama	Tanda Tangan
1	Dr. Hajir Tajiri, M.Ag.	
2	H. Sugandi Miharja, Ph.D.	

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Dr. H. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag.

NIP. 19671231200604126

LEMBAR PENGESAHAN

Judul

**KONSELING INDIVIDU SPIRITUAL ISLAMI SEBAGAI UPAYA
PENGELOLAAN *STRESS ACADEMIC FEAR OF MISSING OUT*
(PENELITIAN DI UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG)**

Eryanti Nurmala Dewi

NIM 2249440035

Dinyatakan Lulus Sidang Munaqosah Program Studi Magister (S2) Bimbingan
Konseling Islam (BKI) Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung Pada
Tanggal 27 Agustus 2026

Tim Penguji

No	Nama Penguji	Tanda Tangan
1	Dr. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag.	
2	Dr.Bahrudin, M.Ag.	
3	Dr. H. Dono Darsono, M.Ag.	

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Dr. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag.

NIP. 19671231200604126

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN
KEPUTUSAN BERSAMA
MENTERI AGAMA DAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
 Nomor: 158 Tahun 1987
 Nomor: 0543b/U/1987

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalihhurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf Latin.

Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Žal	ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es

ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
ه	Ha	h	ha
ء	Hamzah	’	apostrof
ي	Ya	y	ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut.

Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fatḥah	a	a
ِ	Kasrah	i	i
ُ	Ḍammah	u	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut.

Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
يَـ	Fatḥah dan Ya	ai	a dan i
وَـ	Fatḥah dan Wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ → kataba
- فَعَلَ → fa‘ala
- سُئِلَ → su‘ila
- كَيْفَ → kaifa
- حَوَّلَ → haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut.

Tabel Transliterasi Maddah

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أَـ / آَـ	Fatḥah dan Alif atau Ya	ā	a dengan garis di atas
إَـ	Kasrah dan Ya	ī	i dengan garis di atas
ؤَـ	Ḍammah dan Wau	ū	u dengan garis di atas

Contoh:

- قَالَ → qāla
- رَمَى → ramā
- قِيلَ → qīla
- يَقُولُ → yaqūlu

D. Ta' Marbūṭah

Transliterasi untuk ta' marbūṭah ada dua, yaitu:

1. Ta' Marbūṭah Hidup

Ta' marbūṭah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".

2. Ta' Marbūṭah Mati

Ta' marbūṭah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

3. Ta' Marbūṭah yang Diikuti Kata Sandang *al-*

Kalau pada kata yang berakhir dengan ta' marbūṭah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-*, serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbūṭah tersebut ditransliterasikan dengan "h".

Contoh

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ → rauḍah al-aṭfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ → al-madīnah al-munawwarah
- طَلْحَةُ → ṭalḥah

Akan tetapi, apabila kata yang berakhir dengan ta' marbūṭah disambungkan (karena menjadi mudāf) dengan kata berikutnya, maka ta' marbūṭah ditransliterasikan dengan "t".

Contoh

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ → rauḍatul aṭfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ → al-madīnatul munawwarah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan penggandaan huruf (konsonan ganda).

Contoh

- نَزَّلَ → nazzala
- الْبُرْ → al-birr
- الْحَجُّ → al-ḥajj

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan menjadi al-, baik ketika diikuti huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan tanda hubung (-).

Contoh:

1. Kata Sandang Diikuti Huruf Syamsiyah

Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah tetap ditulis al-, meskipun dalam pengucapannya terjadi asimilasi.

Contoh:

- الرَّجُلُ → al-rajulu
- الشَّمْسُ → al-syamsu
- السَّيِّدَةُ → al-sayyidah

2. Kata Sandang Diikuti Huruf Qamariyah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah juga ditulis al-.

Contoh:

- الْقَلَمُ → al-qalamu
- الْبَدِيعُ → al-badi'u
- الْجَلَالُ → al-jalālu

G. Hamzah

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya sehingga tidak dilambangkan secara khusus dalam transliterasi. Namun, apabila hamzah berada di tengah atau akhir kata, maka ditransliterasikan dengan tanda apostrof (').

Contoh

- أُمِرْتُ → umirtu
- تَأْخُذُونَ → ta'khudhūna
- شَيْءٌ → syai'un
- النَّوْءُ → al-nau'
- إِنَّ → inna

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il (kata kerja), isim (kata benda), maupun huruf, ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka penulisan transliterasinya juga dirangkaikan dengan kata lain.

Contoh

- وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ

Wa innallāha lahuwa khair al-rāziqīn

- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَمُرْسَاهَا

Bismillāhi majrēhā wa mursāhā

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab tidak dikenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf kapital digunakan sesuai dengan ketentuan Ejaan Bahasa Indonesia (EBI).

Huruf kapital digunakan untuk:

1. Huruf pertama nama orang.
2. Huruf pertama nama tempat.
3. Huruf pertama nama bulan.
4. Huruf pertama nama lembaga.
5. Huruf pertama pada awal kalimat.
6. Huruf pertama nama kitab suci dan nama Allah apabila menjadi nama diri.

Khusus untuk nama diri yang didahului oleh kata sandang al-, huruf kapital digunakan pada huruf pertama nama diri, bukan pada kata sandangnya, kecuali apabila kata sandang tersebut berada di awal kalimat.

Contoh

- Al-Ghazālī
- Al-Bukhārī
- al-Qur'an
- al-Madīnah al-Munawwarah

Apabila kata al- berada di awal kalimat, maka ditulis:

- Al-Qur'an
- Al-Madīnah al-Munawwarah

Contoh Penggunaan Huruf Kapital

Walaupun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf kapital digunakan berdasarkan ketentuan Ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku.

Huruf kapital dipakai sebagai huruf pertama:

- nama diri orang;
- nama tempat;
- nama bulan;
- nama lembaga;
- nama kitab suci;
- dan pada awal kalimat.

Apabila nama diri didahului oleh kata sandang al-, yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama dirinya, bukan huruf a pada kata sandang, kecuali apabila kata sandang tersebut berada pada awal kalimat.

Contoh

- Al-Ghazālī
- Al-Munqiz min al-Ḍalāl
- Al-Qur'an
- Al-Baqarah
- Abū Ḥamid al-Ghazālī

Penutup

Pedoman transliterasi Arab-Latin ini digunakan sebagai acuan dalam penulisan karya ilmiah agar terdapat keseragaman dalam penulisan istilah-istilah Arab ke dalam huruf Latin. Penggunaan transliterasi harus dilakukan secara konsisten sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan dalam Keputusan Bersama

Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987.

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah Swt. atas setiap langkah yang dimudahkan, setiap lelah yang dikuatkan, dan setiap doa yang dijawab dengan cara terbaik. Hingga akhirnya, tesis ini dapat terselesaikan sebagai bagian dari perjalanan panjang yang penuh makna. Di setiap kalimat, ada doa yang tak pernah putus dipanjatkan, ada semangat yang terus disulut, ada kepercayaan yang menguatkan saat keraguan datang menyapa, serta ada kasih yang menjadi tempat pulang ketika langkah mulai melemah.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Kepada keluarga yang selalu menjadi pelabuhan paling teduh, kepada para guru dan pembimbing yang menyalakan lentera ilmu, kepada sahabat yang hadir sebagai penguat di setiap proses, serta kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, doa, waktu, tenaga, dan kepercayaan. Kebajikan yang telah diberikan akan selalu menjadi jejak yang tak lekang oleh waktu.

Teruntuk suamiku tercinta, **Abudiman, S.T., M.Kom.**, terima kasih telah menjadi rekan perjalanan terbaik dalam setiap fase kehidupan. Terima kasih atas kepercayaan, kesabaran, dan dukungan yang diberikan, bahkan ketika proses ini menuntut waktu, tenaga, dan perhatian yang tidak sedikit. Kehadiranmu mengajarkan bahwa sebuah mimpi akan terasa lebih ringan ketika diperjuangkan bersama. Semoga setiap ikhtiar yang kita lakukan hari ini menjadi langkah kecil menuju kehidupan yang lebih bermakna dan penuh keberkahan.

Teruntuk anakku tersayang, **Kiranandhita In Sahar Budiman**, terima kasih telah menjadi alasan terbesar untuk terus belajar, bertumbuh, dan tidak mudah menyerah. Semoga kelak engkau memahami bahwa setiap waktu yang Umu gunakan untuk belajar dan berkarya adalah bentuk ikhtiar untuk memberikan teladan bahwa ilmu adalah investasi terbaik yang tidak akan pernah habis nilainya. Semoga engkau tumbuh menjadi pribadi yang berakhlak baik, mencintai proses, berani bermimpi, dan tidak pernah berhenti belajar sepanjang hayat.

Teruntuk Mamah dan Bapak, **Ibu Ai Komala** dan **Bapak Nandang Taufik**, Terima kasih atas cinta yang tidak pernah meminta balas, doa yang tidak pernah mengenal batas, dan nilai-nilai kehidupan yang ditanamkan sejak langkah pertama. Dari Mamah dan Bapak, saya belajar bahwa keberhasilan bukan hanya tentang mencapai tujuan, tetapi tentang menjaga kejujuran, ketulusan, dan kesungguhan dalam setiap proses. Semoga karya ini menjadi salah satu cara sederhana untuk mengungkapkan rasa syukur dan terima kasih atas segala yang telah Mamah dan Bapak berikan.

Tidak lupa, terima kasih tak terhingga kepada:

1. Rektor UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Prof. Dr. H. Rosihon Anwar, M.Ag.
2. Direktur Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Prof. Dr. H. Ahmad Sarbini, M.Ag.
3. Ketua Program Studi Magister Bimbingan Konseling Islam, Dr. H. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag.
4. Para Dosen Pembimbing, Dr. Hajir Tajiri, M.Ag. dan H. Sugandi Miharja, Ph.D.

Atas arahan, dorongan, bimbingan dan motivasinya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis yang berjudul **“Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”**.

Semoga karya sederhana ini dapat memberi manfaat, menjadi setitik cahaya yang menerangi jalan bagi siapa pun yang membacanya, dan menjadi bukti bahwa setiap mimpi yang diperjuangkan dengan kesungguhan akan menemukan waktunya untuk bertumbuh. Pada akhirnya, setiap akhir hanyalah awal dari perjalanan berikutnya. Semoga langkah ini menjadi pembuka bagi lahirnya karya-karya lain yang lebih bermakna, lebih bermanfaat, dan lebih membawa keberkahan bagi sesama.

Bandung, 22 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
الملخص	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	vii
KATA PENGANTAR.....	xv
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL	xxi
DAFTAR GAMBAR.....	xxii
DAFTAR LAMPIRAN	xxiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Kerangka Berpikir.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
A. <i>Fear of Missing Out</i>	16
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i>	16
2. Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i>	19
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	20
4. Dampak <i>Fear of Missing Out</i>	22
B. <i>Academic Fear of Missing Out</i>	24
1. Konsep <i>Academic Fear of Missing Out</i>	24
2. Perbedaan FoMO dengan Academic FoMO	25
3. Aspek-Aspek <i>Academic Fear of Missing Out</i>	27
4. Karakteristik <i>Academic Fear of Missing Out</i> pada Mahasiswa	30
5. Faktor-Faktor yang Memengaruhi	32

6. Dampak Academic Fear of Missing Out.....	36
C. <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i>	39
1. Konsep Stres	39
2. Konsep Stres Akademik	42
3. Dimensi <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i>	45
4. Faktor Penyebab <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i>	46
5. Dampak <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i>	47
6. Pengelolaan <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i>	48
D. <i>Konseling Individu</i>	48
1. Pengertian Konseling Individu.....	48
2. Tujuan Konseling Individu.....	53
3. Fungsi Konseling Individu.....	57
4. Prinsip Konseling Individu	59
5. Tahapan Konseling Individu	62
6. Teknik Konseling Individu.....	65
E. <i>Konseling Spiritual Islami</i>	71
1. Pengertian Konseling Spiritual Islami	71
2. Tujuan Konseling Spiritual Islami	71
3. Prinsip Konseling Spiritual Islami	72
4. Teknik Konseling Spiritual Islami	73
5. Landasan Konseling Spiritual Islami	76
F. <i>Mahasiswa sebagai Dewasa Awal</i>	77
G. <i>Penelitian Terdahulu</i>	81
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	95
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	95
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	96
C. Partisipan Penelitian.....	97
D. Jenis dan Sumber Data Penelitian	99
E. Teknik Pengumpulan Data	101
F. Teknik Analisis Data	121
1. Kondensasi Data.....	121

2. Penyajian Data.....	122
3. Penarikan dan Verifikasi Kesimpulan	122
BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	124
A. Deskripsi Data	124
1. Profil Lokus Penelitian.....	124
2. Visi, Misi, Tujuan.....	125
3. Struktur Organisasi Unit Layanan Psikologi.....	126
4. Klasifikasi Konselor Unit Layanan Psikologi.....	128
5. Jenis Layanan Unit Layanan Psikologi.....	129
6. Alur Pelayanan Unit Layanan Psikologi.....	131
B. Deskripsi Umum.....	133
C. Hasil Penelitian.....	137
1. <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i> pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung	137
2. Proses Konseling Individu Spiritual Islami dalam Mengelola <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i> pada Mahasiswa.....	144
3. Pengalaman Mahasiswa Mengikuti Konseling Individu Spiritual Islami untuk Mengelola <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i>	175
D. Pembahasan	180
1. <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i> yang Dialami Mahasiswa ..	180
2. Proses Konseling Individu Spiritual Islami dalam Mengelola <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i>	189
3. Refleksi Spiritual sebagai Inti Intervensi Konseling.....	200
4. Perubahan pada Aspek Kognitif, Emosional, Perilaku, dan Spiritual.....	210
5. Perbedaan Respons P1, P2, dan P3 Setelah Konseling.....	212
6. Sintesis Pembahasan	217
E. Penawaran Gagasan Baru.....	223
BAB V PENUTUP.....	226
A. Simpulan	226
B. Implikasi dan Keterbatasan Penelitian	227

C. Saran.....	227
DAFTAR PUSTAKA.....	229
LAMPIRAN.....	235
RIWAYAT HIDUP	267

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Gambaran Penggunaan Teknologi Digital di Indonesia	1
Tabel 1.2 Perbedaan FoMO dan <i>Academic FoMO</i>	3
Tabel 1.3 Gambaran <i>Academic FoMO</i> pada Mahasiswa.....	4
Tabel 2.1 Perbedaan Signifikan FoMO dan <i>Academic FoMO</i>	26
Tabel 2.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Academic FoMO</i>	36
Tabel 2.3 Sintesis Dampak <i>Academic FoMO</i>	39
Tabel 2.4 Sintesis Keunggulan (<i>Novelty</i>) Penelitian.....	89
Tabel 3.1 Pedoman Wawancara Partisipan.....	103
Tabel 3.2 Pedoman Wawancara Konselor	104
Tabel 3.3 Instrumen Skrining.....	107
Tabel 3.4 Rancangan Pelaksanaan Konseling Individu Spiritual Islami	113
Tabel 4.1 Klasifikasi Konselor Berdasarkan Jenis Kelamin.....	128
Tabel 4.2 Klasifikasi Konselor Berdasarkan Latar Belakang Profesi.....	129
Tabel 4.3 Jenis Layanan ULP	130
Tabel 4.4 Profil Partisipan.....	134
Tabel 4.5 Karakteristik Partisipan.....	135
Tabel 4.6 Karakteristik Ketakutan Kehilangan Informasi Akademik.....	139
Tabel 4.7 Karakteristik Perbandingan Sosial terhadap Prestasi Akademik	142
Tabel 4.8 Hasil Analisis Tematik <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i>	144
Tabel 4.9 Pelaksanaan Konseling Individu Spiritual Islami	144
Tabel 4.10 Nilai Spiritual Islam	160
Tabel 4.11 Tabel Perubahan Regulasi Emosi Partisipan	169
Tabel 4.12 Sintesis Proses Konseling Individu Spiritual Islami	174
Tabel 4.13 Sintesis Pengalaman Mahasiswa.....	179
Tabel 4.14 Sintesis Keterkaitan Hasil Penelitian dengan Kajian Teori	221
Tabel 4.15 Sintesis Penawaran Gagasan Baru	225

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran.....	15
Gambar 2.1 Konsep Dasar <i>Fear of Missing Out</i>	24
Gambar 4.1 Struktur Organisasi ULP	127
Gambar 4.2 Alur Pelayanan ULP.....	131

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	235
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	236
Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Penelitian	237
Lampiran 4 Instrumen Skrining Calon Partisipan.....	238
Lampiran 5 Formulir Penjaringan Partisipan	240
Lampiran 6 Hasil Skrining Calon Partisipan	241
Lampiran 7 Lembar Identitas Partisipan	242
Lampiran 8 Lembar <i>Informed Consent</i>	248
Lampiran 9 Lembar <i>Audio Recording Consent</i>	253
Lampiran 10 Lembar Pernyataan Informan	257
Lampiran 11 Pedoman Wawancara Partisipan	259
Lampiran 12 Pedoman Wawancara Konselor.....	262
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	264

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan mahasiswa, termasuk dalam proses pembelajaran, komunikasi akademik, dan pengembangan diri. Internet dan media sosial memberikan kemudahan bagi mahasiswa untuk memperoleh informasi mengenai perkuliahan, beasiswa, seminar, pelatihan, kompetisi, organisasi, penelitian, publikasi, hingga berbagai kesempatan pengembangan diri. Kondisi tersebut membuat mahasiswa semakin terhubung dengan arus informasi yang berlangsung cepat dan terus-menerus. Namun, tingginya konektivitas digital juga dapat menghadirkan tekanan psikologis ketika mahasiswa merasa harus selalu mengetahui dan mengikuti perkembangan yang terjadi di lingkungan akademiknya.

Gambaran mengenai tingginya konektivitas digital di Indonesia dapat dilihat dari laporan *DataReportal Digital 2025: Indonesia*. Pada Januari 2025 tercatat sekitar 212 juta pengguna internet, dengan penetrasi internet sebesar 74,6% populasi. Selain itu, terdapat sekitar 143 juta identitas pengguna media sosial atau 50,2% populasi dan 356 juta koneksi seluler aktif atau 125% populasi. Jumlah koneksi seluler tersebut tidak menunjukkan jumlah individu karena satu orang dapat memiliki lebih dari satu koneksi.¹

Tabel 1.1 Gambaran Penggunaan Teknologi Digital di Indonesia

No	Indikator	Hasil	Implikasi bagi Mahasiswa
1	Pengguna internet	212 juta (74,6% populasi)	Informasi akademik dapat diakses dengan cepat dan mudah.
2	Identitas pengguna media sosial	143 juta (50,2% populasi)	Interaksi dan pertukaran informasi sosial-akademik berlangsung semakin intens.
3	Koneksi seluler aktif	356 juta (125% populasi)	Mahasiswa dapat terus terhubung dengan informasi digital melalui perangkat seluler.

Sumber: Simon Kemp, *Digital 2025: Indonesia*, DataReportal, 2025.

Di satu sisi, perkembangan tersebut memberikan manfaat berupa kemudahan memperoleh sumber belajar, memperluas jejaring akademik, dan

¹ Simon Kemp, *Digital 2025: Indonesia* (DataReportal, 2025)

meningkatkan efektivitas proses pembelajaran. Di sisi lain, kemudahan akses informasi juga menghadirkan berbagai tantangan psikologis, khususnya meningkatnya tekanan untuk selalu terhubung dengan informasi, mengikuti perkembangan akademik, serta mengetahui berbagai aktivitas yang dilakukan karena mahasiswa setiap hari terpapar berbagai unggahan mengenai prestasi akademik, kegiatan organisasi, seminar, perlombaan, beasiswa, maupun aktivitas pengembangan diri yang dilakukan oleh teman-temannya.

Przybylski et al. mendefinisikan *Fear of Missing Out* atau disingkat FoMO sebagai kekhawatiran yang terus-menerus bahwa orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan atau berharga sementara individu tersebut tidak mengalaminya, yang kemudian mendorong keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain.² Dalam perkembangan penelitian mengenai mahasiswa, fenomena tersebut mulai dikaji dalam konteks akademik melalui istilah *Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)*, yaitu kekhawatiran mahasiswa tertinggal dari informasi, aktivitas, kesempatan, atau pencapaian akademik mahasiswa lain.

Dalam konteks pendidikan tinggi, *Academic Fear of Missing Out* muncul ketika mahasiswa merasa terancam tertinggal dalam pencapaian akademik, seperti notifikasi tugas, peluang beasiswa, atau publikasi ilmiah, yang kemudian memperburuk fokus, kualitas belajar, dan rasa aman psikologis.³ Fenomena ini diperkuat oleh *digital engagement* yang intens dan standar keberhasilan yang tinggi di lingkungan kampus. Di samping itu, penelitian juga menemukan bahwa *Academic Fear of Missing Out* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional mahasiswa, tetapi dapat berkorelasi dengan stres, tekanan akademik,

² Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): hlm. 1842–1843.

³ Fifi Nurhidayatun et al., "Fear of Missing Out (FoMO) Akademik pada Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang," *NURSEPEDIA: Journal Nursing Research Publication Media*, Vol. 4, No. 1 (2025), hlm. 19–27.

serta gangguan konsumsi waktu yang keliru yang akhirnya memengaruhi proses belajar.⁴

Paparan informasi yang terus-menerus melalui media sosial dan berbagai platform digital membuat mahasiswa merasa harus selalu terhubung agar tidak kehilangan peluang yang dianggap dapat menunjang prestasi maupun masa depan akademiknya. Akibatnya, mahasiswa cenderung terus memantau berbagai saluran informasi, merasa cemas ketika tidak dapat mengakses media digital, serta memiliki dorongan untuk mengikuti sebanyak mungkin aktivitas akademik meskipun tidak seluruhnya sesuai dengan kebutuhan atau kapasitas dirinya.

Untuk memperjelas posisi *Academic Fear of Missing Out* dalam penelitian ini, perlu dibedakan antara konsep FoMO secara umum dan *Academic FoMO* yang secara khusus berkaitan dengan kehidupan akademik mahasiswa. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari aspek fokus, pemicu, dampak, perilaku, serta pendekatan penanganannya. Tabel berikut menyajikan perbandingan antara FoMO dan *Academic FoMO* sebagai dasar untuk memahami karakteristik khusus *Academic Fear of Missing Out* dalam konteks penelitian.

Tabel 1.2 Perbedaan FoMO dan *Academic FoMO*

Aspek	FoMO	<i>Academic FoMO</i>
Fokus	Takut tertinggal pengalaman sosial	Takut tertinggal pencapaian akademik
Pemicu	Media sosial	Tugas, IPK, beasiswa, lomba, publikasi
Dampak	Kecemasan sosial	Kecemasan akademik
Perilaku	Terus mengecek media sosial	Terus membandingkan prestasi akademik
Penanganan	<i>Digital wellbeing</i>	Konseling Individu Spiritual Islami

Sumber: Diolah penulis berdasarkan Przybylski et al. (2013), Festinger (1954), Alt (2015), dan Budiman & Ifdil (2023).

Kondisi tersebut semakin diperkuat oleh tingginya intensitas *digital engagement* di lingkungan perguruan tinggi. Perkembangan teknologi telah menjadikan media digital sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas akademik mahasiswa, mulai dari proses pembelajaran, komunikasi dengan dosen,

⁴ Wanda Ayuditha Noor Alifia et al., "Correlation between Fear of Missing Out and Academic Stress Medical Students Tanjungpura University," *JMKSP*, Vol. 10, No. 1 (2025), hlm. 615–627.

penyampaian informasi, hingga pengembangan jejaring akademik. Di sisi lain, lingkungan kampus yang kompetitif sering kali membentuk standar keberhasilan yang tinggi sehingga mahasiswa merasa perlu menunjukkan pencapaian akademik yang setara dengan teman-temannya. Berbagai unggahan mengenai prestasi, penghargaan, maupun keterlibatan dalam kegiatan akademik yang tersebar melalui media sosial secara tidak langsung mendorong mahasiswa melakukan perbandingan sosial. Apabila kondisi tersebut tidak disertai dengan kemampuan regulasi diri yang baik, maka mahasiswa akan semakin rentan mengalami *Academic Fear of Missing Out* karena menganggap bahwa setiap informasi dan setiap kesempatan harus segera diketahui serta diikuti agar tidak tertinggal dari lingkungan sekitarnya.

Fenomena *Academic Fear of Missing Out* telah ditemukan secara empiris. Penelitian Nurhidayatun et al. terhadap 37 mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang menunjukkan bahwa 23 mahasiswa (62,2%) berada pada kategori *Academic Fear of Missing Out* sedang. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa 45,9% responden menggunakan media sosial lebih dari lima jam per hari. Peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan edukasi dan konseling kepada mahasiswa mengenai FoMO untuk mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik.⁵

Tabel 1.3 Gambaran *Academic FoMO* pada Mahasiswa

Indikator	Hasil
Jumlah responden	37 mahasiswa
Academic FoMO sedang	23 mahasiswa (62,2%)
Academic FoMO rendah	11 mahasiswa (29,7%)
Penggunaan media sosial >5 jam/hari	17 mahasiswa (45,9%)
Mahasiswa semester 5	18 mahasiswa (48,6%)

Sumber: Nurhidayatun et al., 2025, hlm. 23–24.

Academic Fear of Missing Out menjadi penting untuk dikaji karena kekhawatiran tertinggal dari mahasiswa lain dapat berhubungan dengan tekanan akademik. Mahasiswa yang merasa harus selalu mengikuti perkembangan orang

⁵ Fifi Nurhidayatun, Rindi Nurul Mujaroah, Rita Setyo Winarsih, Yasa Tri Wicaksono, Nika Triana, dan Aziza Tunnida Febrianti, "Fear of Missing Out (FoMO) Akademik pada Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang," *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)* 4, no. 1 (2025): hlm. 23.

lain dapat mengalami kesulitan menentukan prioritas, mengelola waktu, dan menerima keterbatasan dirinya. Dorongan untuk mengikuti berbagai aktivitas juga dapat membuat mahasiswa mengambil terlalu banyak kegiatan sehingga tidak sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap munculnya stres akademik.

Hubungan antara FoMO dan stres akademik didukung oleh penelitian Alifia, Sukmawati, dan Hermawati terhadap 168 mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 137 mahasiswa (81,5%) berada pada kategori FoMO berat. Analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan stres akademik dengan nilai $p = 0,000$ dan $r = 0,492$, yang menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang. Dengan demikian, semakin tinggi FoMO, semakin tinggi pula kecenderungan stres akademik pada responden penelitian tersebut.⁶

Temuan lain menunjukkan bahwa FoMO dalam kehidupan akademik dapat memunculkan kecemasan, prokrastinasi, dan ketidakpuasan akademik. Penelitian Tamri, Islamuddin, dan Daulay terhadap 15 mahasiswa dari berbagai disiplin ilmu menemukan tiga tema utama, yaitu tekanan sosial dan akademik, kelumpuhan dalam pengambilan keputusan, serta strategi adaptasi. Penelitian tersebut merekomendasikan literasi digital dan konseling akademik sebagai bagian dari upaya mengurangi dampak negatif FoMO dan FOBO dalam kehidupan mahasiswa.⁷

Fenomena FoMO juga relevan dengan konteks UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian Shidqi terhadap 195 mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung menunjukkan bahwa FoMO dan stres secara simultan berperan sebagai prediktor *problematic internet use* dan menjelaskan 40,4% variasi

⁶ Wanda Ayuditha Noor Alifia, Fitri Sukmawati, dan Ery Hermawati, "Correlation between Fear of Missing Out and Academic Stress Medical Students Tanjungpura University," *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan)* 10, no. 1 (2025): hlm. 619–621

⁷ Tamri, Islamuddin, dan Muhammad Yaser Iqbal Daulay, "FOMO and FOBO in Academic Life: A Thematic Analysis of Student Experiences Using the Grounded Theory Approach," *Jurnal Ilmiah Akuntansi, Manajemen dan Ekonomi Islam (JAM-EKIS)* 8, no. 3 (2025): hlm. 1454–1455.

problematic internet use.⁸ Temuan tersebut memperlihatkan bahwa persoalan FoMO dan stres telah menjadi isu yang relevan dalam lingkungan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, meskipun penelitian tersebut memiliki fokus berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan.

Berbagai hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *Academic Fear of Missing Out* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional mahasiswa, tetapi memiliki keterkaitan yang erat dengan meningkatnya stres akademik, kecemasan, tekanan psikologis, serta menurunnya efektivitas proses belajar. Mahasiswa yang mengalami *Academic Fear of Missing Out* cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk memantau media sosial, memeriksa notifikasi, dan mengikuti perkembangan aktivitas mahasiswa lain dibandingkan memusatkan perhatian pada tugas akademiknya sendiri. Akibatnya, waktu belajar menjadi kurang efektif, konsentrasi mudah terganggu, kualitas istirahat menurun, serta muncul kelelahan mental akibat terus-menerus berada dalam kondisi waspada terhadap berbagai informasi yang masuk. Dalam jangka panjang, pola tersebut dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi, menurunkan produktivitas belajar, serta memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, *Academic Fear of Missing Out* menjadi salah satu fenomena psikologis yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan keberhasilan akademik mahasiswa di era digital.

Meskipun penelitian mengenai FoMO telah berkembang, sebagian besar penelitian masih berfokus pada tingkat FoMO, penggunaan media sosial, regulasi diri, kesejahteraan psikologis, atau hubungan FoMO dengan stres akademik. Penelitian mengenai *Academic FoMO* juga masih relatif terbatas. Penelitian Nurhidayatun et al. berfokus pada gambaran *Academic FoMO*, Alifia et al. menguji hubungan FoMO dengan stres akademik, Tamri et al. mengeksplorasi pengalaman

⁸ Akhmad Fariz Shidqi, *Fear of Missing Out dan Stres sebagai Prediktor Problematic Internet Use pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Skripsi, Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2025), hlm. 24.

FoMO dan FOBO dalam kehidupan akademik, sedangkan penelitian Shidqi mengkaji FoMO dan stres sebagai prediktor *problematic internet use*.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, persoalan *Academic FoMO* tidak hanya dapat dipahami dari aspek kognitif, emosional, dan perilaku, tetapi juga dari aspek spiritual. Mahasiswa yang terus membandingkan pencapaiannya dengan orang lain dapat mengalami ketidakpuasan terhadap diri sendiri, merasa tertinggal, dan mengalami kesulitan menerima proses perkembangan dirinya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya membantu mahasiswa mengelola pikiran dan perilaku, tetapi juga membantu membangun cara pandang yang lebih seimbang terhadap pencapaian akademik.

Nilai-nilai spiritual Islam seperti sabar, syukur, qana'ah, tawakal, dan muhasabah dapat menjadi sumber penguatan dalam proses tersebut. Sabar dapat membantu mahasiswa menghadapi proses akademik dengan lebih tenang; syukur membantu mahasiswa menghargai capaian yang telah dimiliki; qana'ah membantu membangun sikap menerima tanpa kehilangan semangat untuk berikhtiar; tawakal membantu mahasiswa menyerahkan hasil setelah melakukan usaha secara optimal; sedangkan muhasabah membantu mahasiswa melakukan evaluasi diri secara konstruktif.

Dengan demikian, konseling individu spiritual Islami menjadi relevan untuk dikaji sebagai upaya membantu mahasiswa mengelola stres akibat *Academic FoMO*. Konseling individu memungkinkan konselor memahami pengalaman konseli secara personal, mengidentifikasi sumber tekanan, membantu konseli mengembangkan strategi pengelolaan diri, serta mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam sesuai dengan kebutuhan konseli.

Penelitian ini dilaksanakan di Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung. ULP menjadi konteks yang relevan untuk mengkaji persoalan psikologis mahasiswa dalam kehidupan akademik. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menggeneralisasikan kondisi seluruh mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, tetapi untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai kasus mahasiswa yang mengalami stres akibat *Academic FoMO* serta proses pengelolaannya melalui konseling individu spiritual Islami.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki urgensi teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian Bimbingan dan Konseling Islam mengenai fenomena psikologis mahasiswa di era digital, khususnya *Academic FoMO* dan stres akademik. Secara praktis, penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi konselor dan pengelola layanan psikologi perguruan tinggi dalam mengembangkan layanan konseling yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis, tetapi juga kebutuhan spiritual mahasiswa.

Dengan demikian, penelitian ini dilakukan dengan judul “Konseling Individu Spiritual Islami dalam Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung).”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk dan pengalaman *Stress Academic Fear of Missing Out* yang dialami mahasiswa?
2. Bagaimana proses konseling individu spiritual Islami untuk mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out* pada mahasiswa?
3. Bagaimana pengalaman mahasiswa setelah mengikuti konseling individu spiritual Islami untuk mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan bentuk dan pengalaman *Stress Academic Fear of Missing Out* yang dialami mahasiswa.
2. Mendeskripsikan proses konseling individu spiritual Islami sebagai upaya pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*.
3. Mengungkap pengalaman mahasiswa terhadap konseling individu spiritual Islami sebagai upaya mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out*.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian diharapkan tidak hanya menghasilkan temuan ilmiah, tetapi juga memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu pengetahuan

maupun penyelesaian permasalahan yang dihadapi masyarakat. Sejalan dengan tujuan tersebut, penelitian mengenai penerapan konseling individu berbasis nilai-nilai spiritual Islam dalam membantu mahasiswa mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)* diharapkan mampu memberikan manfaat yang bersifat teoritis dan praktis.

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan Bimbingan Konseling Islam, khususnya dalam kajian konseling individu berbasis nilai-nilai spiritual Islam. Hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman konseptual mengenai fenomena *Stress Academic Fear of Missing Out* pada mahasiswa sebagai persoalan psikologis kontemporer yang memiliki dimensi psikospiritual. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi akademik dalam mengembangkan kerangka teoritik integrasi nilai-nilai spiritual Islam seperti tawakal, qana'ah, sabar, ikhlas, dan muhasabah—dalam praktik konseling individu, serta memperluas wacana pendekatan holistik dalam penanganan masalah akademik mahasiswa.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat secara praktis, di antaranya:

- a. Bagi konselor Bimbingan dan Konseling Islam, penelitian ini dapat menjadi rujukan praktis dalam merancang dan melaksanakan layanan konseling individu berbasis nilai-nilai spiritual Islam untuk membantu mahasiswa mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out* secara lebih komprehensif.
- b. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi psikologis dan spiritual yang mereka alami, khususnya terkait fenomena *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)*. Melalui penelitian ini, mahasiswa diharapkan mampu mengenali faktor-faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan akademik, tekanan untuk selalu mengikuti perkembangan akademik, serta dampaknya terhadap kesehatan mental, kualitas belajar, dan kesejahteraan diri. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi sumber inspirasi dan referensi bagi mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik melalui penguatan nilai-nilai

spiritual Islam, seperti meningkatkan kualitas ibadah, memperkuat tawakal, sabar, syukur, muhasabah, serta membangun kedekatan kepada Allah Swt. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, menjaga keseimbangan antara pencapaian akademik dan kesehatan psikologis, serta membentuk karakter yang lebih tangguh, optimis, dan berorientasi pada keberhasilan yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga spiritual dan emosional. Pada akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk menjalani kehidupan akademik secara lebih sehat, produktif, dan bermakna berdasarkan nilai-nilai Islam.

- c. Bagi Perguruan Tinggi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merumuskan serta mengembangkan kebijakan yang lebih responsif terhadap persoalan kesehatan mental mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan tekanan akademik dan fenomena *Stress Academic Fear of Missing Out* di era digital. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam menyusun program pencegahan, pendampingan, dan intervensi yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui layanan bimbingan dan konseling yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian ini diharapkan memberikan masukan bagi pengelola perguruan tinggi, dosen, pembimbing akademik, serta konselor kampus dalam memahami karakteristik, faktor penyebab, dan dampak *Stress Academic Fear of Missing Out* terhadap kehidupan akademik mahasiswa sehingga dapat merancang strategi pendampingan yang lebih tepat sasaran.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan pijakan awal bagi peneliti selanjutnya yang berminat mengkaji fenomena *Stress Academic Fear of Missing Out*, kecemasan akademik, serta integrasi nilai-nilai spiritual Islam dalam praktik bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah keilmuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling Islam, psikologi pendidikan, kesehatan mental mahasiswa, serta pendidikan Islam. Selain memberikan gambaran mengenai kondisi *Stress Academic Fear of Missing Out* yang dialami mahasiswa, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber informasi

mengenai penerapan konseling individu spiritual Islami sebagai salah satu pendekatan dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik di era digital.

E. Kerangka Berpikir

Kerangka pemikiran penelitian ini disusun berdasarkan pemahaman bahwa mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun psikologis. Perkembangan teknologi digital, meningkatnya budaya kompetisi akademik, serta kemudahan dalam mengakses informasi mengenai aktivitas dan pencapaian orang lain melalui berbagai *platform* digital telah membentuk lingkungan akademik yang semakin terbuka dan kompetitif. Dalam situasi tersebut, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, tetapi juga dihadapkan pada berbagai informasi mengenai keberhasilan mahasiswa lain, seperti prestasi akademik, pengalaman organisasi, publikasi ilmiah, beasiswa, kegiatan akademik, maupun peluang pengembangan diri. Paparan tersebut dapat mendorong mahasiswa melakukan perbandingan sosial dan menilai pencapaian dirinya berdasarkan pencapaian orang lain.

Dalam kondisi tersebut dapat muncul *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)*, yaitu pengalaman psikologis berupa kekhawatiran atau ketakutan bahwa dirinya tertinggal dari orang lain dalam memperoleh pengalaman, kesempatan, maupun pencapaian yang berkaitan dengan kehidupan akademik. *Academic FoMO* bukan sekadar dorongan untuk berprestasi, melainkan berkaitan dengan perasaan tidak ingin tertinggal dari pencapaian mahasiswa lain serta kekhawatiran bahwa orang lain memperoleh kesempatan akademik yang lebih baik daripada dirinya. Kondisi tersebut dapat mendorong mahasiswa untuk terus mengikuti perkembangan pencapaian orang lain, memantau informasi akademik secara berlebihan, membandingkan dirinya dengan teman sebaya, serta merasa bahwa pencapaian yang telah diperoleh belum cukup.

Academic FoMO yang berlangsung secara terus-menerus dapat memunculkan berbagai respons psikologis dan perilaku. Mahasiswa dapat mengalami kekhawatiran terhadap kemampuan diri, merasa tidak cukup berhasil,

menetapkan standar pencapaian yang semakin tinggi, serta terdorong untuk mengikuti berbagai aktivitas karena takut kehilangan kesempatan. Perbandingan sosial yang dilakukan secara berulang juga dapat menyebabkan mahasiswa lebih berfokus pada pencapaian orang lain daripada perkembangan dirinya sendiri. Apabila tuntutan yang dirasakan semakin besar sementara kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan tersebut dipersepsikan tidak memadai, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi tekanan psikologis dan stres.

Dengan demikian, dalam penelitian ini stres akibat *Academic FoMO* dipahami sebagai kondisi yang muncul melalui dinamika pengalaman mahasiswa ketika menghadapi ketakutan tertinggal dalam pencapaian atau kesempatan akademik, melakukan perbandingan sosial, serta memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Stres yang muncul dapat tercermin melalui kekhawatiran, ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, tekanan untuk terus berprestasi, serta kesulitan menerima pencapaian diri secara proporsional. Oleh karena itu, pengelolaan stres akibat *Academic FoMO* memerlukan pemahaman yang tidak hanya memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga cara mahasiswa memaknai pengalaman akademiknya.

Dalam praktik layanan bimbingan dan konseling, kondisi kecemasan dan tekanan akademik dapat ditangani melalui konseling individu dengan berbagai pendekatan psikologis, antara lain *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan-pendekatan tersebut memberikan perhatian pada identifikasi dan perubahan pola pikir yang kurang adaptif, pengelolaan respons emosional, serta pengembangan perilaku yang lebih adaptif sehingga individu memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik. Keberadaan pendekatan tersebut menunjukkan bahwa proses konseling dapat membantu mahasiswa mengembangkan cara berpikir dan perilaku yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan akademik.

Meskipun demikian, dalam konteks mahasiswa Muslim, pengelolaan tekanan akademik juga dapat dipahami melalui dimensi spiritual yang berkaitan dengan cara individu memaknai usaha, keberhasilan, kegagalan, keterbatasan diri, serta ketetapan Allah Swt. Oleh karena itu, selain aspek kognitif, emosional, dan

perilaku, dimensi spiritual dapat menjadi bagian penting dalam proses konseling. Integrasi nilai-nilai spiritual Islam dalam konseling individu memungkinkan proses pendampingan tidak hanya diarahkan pada perubahan pola pikir dan perilaku, tetapi juga pada proses pemaknaan pengalaman akademik berdasarkan ajaran Islam. Dengan demikian, konseling individu berbasis nilai-nilai spiritual Islam dalam penelitian ini dipandang sebagai pendekatan yang berupaya menghadirkan proses pendampingan secara lebih holistik dengan memperhatikan keterkaitan antara aspek psikologis dan spiritual mahasiswa.

Dalam perspektif Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling berkaitan. Oleh karena itu, pengalaman *Academic FoMO* dan stres yang menyertainya tidak hanya dapat dipahami sebagai persoalan psikologis, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana mahasiswa memaknai dirinya, usaha yang dilakukan, hasil yang diperoleh, serta hubungan dirinya dengan Allah Swt. Ketika keberhasilan akademik dipandang semata-mata sebagai ukuran keberhargaan diri, mahasiswa dapat menjadi lebih mudah terjebak dalam perbandingan sosial dan ketakutan terhadap pencapaian orang lain. Sebaliknya, pemaknaan akademik yang didasarkan pada nilai-nilai spiritual Islam dapat membantu mahasiswa menempatkan pencapaian dalam kerangka yang lebih proporsional.

Nilai-nilai spiritual Islam yang relevan dalam proses konseling meliputi niat yang lurus, ikhtiar, tawakal, sabar, syukur, husnuzan kepada Allah Swt., ikhlas, serta pemahaman terhadap qada dan qadar. Nilai ikhtiar membantu mahasiswa memahami pentingnya melakukan usaha secara optimal sesuai kemampuan. Tawakal membantu mahasiswa menyerahkan hasil kepada Allah Swt. setelah melakukan usaha. Sabar membantu mahasiswa menghadapi proses dan berbagai keterbatasan secara lebih tenang, sedangkan syukur membantu mahasiswa mengenali dan menghargai potensi serta pencapaian yang telah dimiliki. Husnuzan kepada Allah Swt. membantu mahasiswa membangun prasangka positif terhadap ketetapan dan proses kehidupannya, sementara ikhlas membantu mahasiswa mengurangi ketergantungan terhadap pengakuan eksternal. Pemahaman terhadap qada dan qadar membantu mahasiswa menyadari bahwa tidak seluruh hasil berada

dalam kendali dirinya. Nilai-nilai tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa membangun keseimbangan antara usaha, penerimaan, dan penyerahan diri kepada Allah Swt.

Integrasi nilai-nilai spiritual Islam dalam konseling individu dilakukan melalui proses yang memungkinkan mahasiswa mengeksplorasi pengalaman *Academic FoMO*, mengenali situasi yang menjadi pemicu, memahami pola perbandingan sosial, mengidentifikasi pikiran dan emosi yang muncul, serta merefleksikan pengalaman tersebut berdasarkan nilai-nilai spiritual Islam. Proses konseling kemudian diarahkan pada pengembangan cara pandang dan respons yang lebih adaptif terhadap tuntutan akademik. Mahasiswa tidak diarahkan untuk menghilangkan keinginan berprestasi, tetapi untuk membedakan antara usaha yang sehat untuk mencapai tujuan akademik dengan dorongan mengejar pencapaian orang lain karena takut tertinggal.

Melalui proses tersebut, mahasiswa diharapkan dapat membangun pemaknaan baru terhadap keberhasilan akademik. Prestasi tidak lagi semata-mata dipandang sebagai ukuran harga diri atau sebagai sesuatu yang harus disamai dari orang lain, melainkan sebagai bagian dari proses ikhtiar yang dilakukan sesuai kemampuan, tujuan, dan nilai yang diyakini. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan respons yang lebih adaptif, seperti mengenali pemicu *Academic FoMO*, mengurangi perbandingan sosial yang tidak produktif, mengelola pikiran dan emosi, menerima keterbatasan diri, menghargai pencapaian yang dimiliki, serta menentukan tindakan berdasarkan tujuan dan kemampuan dirinya.

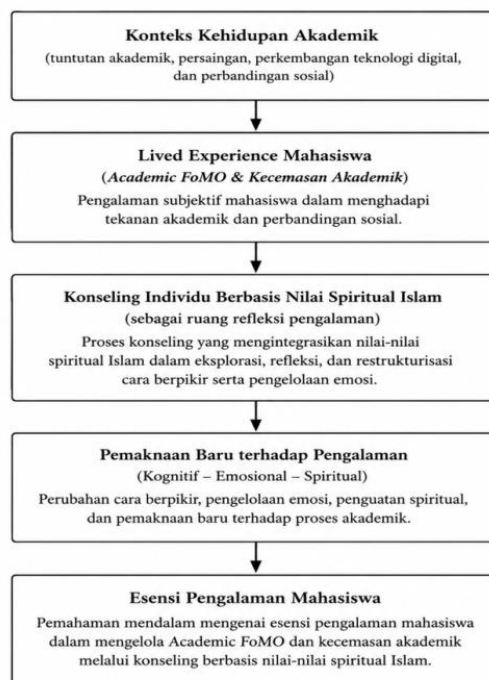
Dalam penelitian ini, konseling individu spiritual Islami dipahami sebagai ruang pendampingan yang memungkinkan mahasiswa melakukan proses refleksi dan rekonstruksi makna terhadap pengalaman *Academic FoMO* dan stres yang dialaminya. Oleh karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, proses tersebut tidak diarahkan untuk menguji efektivitas konseling secara statistik ataupun membuktikan hubungan sebab-akibat. Kerangka pemikiran digunakan sebagai landasan konseptual untuk memahami secara mendalam kondisi awal mahasiswa, pengalaman *Academic FoMO*, bentuk dan

tingkat stres yang dialami, proses konseling individu spiritual Islami, serta perubahan yang dirasakan oleh masing-masing partisipan.

Desain ini memungkinkan pengalaman setiap partisipan dipahami secara kontekstual dan mendalam. Perbedaan kondisi awal partisipan, termasuk perbedaan tingkat stres, menjadi bagian penting dalam melihat bagaimana masing-masing mahasiswa mengalami Academic FoMO, merespons tekanan akademik, mengikuti proses konseling, serta memaknai perubahan yang terjadi. Dengan demikian, penelitian tidak hanya melihat hasil akhir konseling, tetapi juga memperhatikan dinamika proses yang berlangsung pada setiap kasus.

Secara konseptual, penelitian ini bergerak dari lingkungan akademik dan digital yang kompetitif menuju munculnya *Academic FoMO* yang dapat memicu perbandingan sosial, perasaan tidak cukup, tekanan, dan stres. Kondisi tersebut menjadi dasar pemberian konseling individu spiritual Islami melalui proses eksplorasi pengalaman, pengenalan pemicu, refleksi, dan pemaknaan berdasarkan nilai-nilai Islam. Proses ini diharapkan membantu mahasiswa mengelola tekanan dan membangun cara pandang yang lebih adaptif terhadap pencapaian akademik.

Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran



Sumber: Dibuat oleh peneliti (2026)

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Fear of Missing Out* (FoMO)

1. Pengertian *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan salah satu fenomena psikologis yang berkembang seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya penggunaan media sosial. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan perasaan khawatir, cemas, atau takut ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman, aktivitas, informasi, maupun kesempatan yang sedang dialami oleh orang lain. Individu yang mengalami FoMO memiliki kecenderungan untuk terus mengikuti berbagai perkembangan melalui media digital karena khawatir kehilangan sesuatu yang dianggap penting atau bernilai.

Fenomena FoMO semakin banyak mendapat perhatian para peneliti dalam bidang psikologi karena dinilai memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, penggunaan media sosial secara berlebihan, serta munculnya berbagai bentuk kecemasan pada individu. Pada awalnya, FoMO lebih banyak dikaji dalam konteks penggunaan media sosial. Namun, perkembangan penelitian menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan aktivitas digital, melainkan juga dapat muncul dalam berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, karier, ekonomi, hingga bidang pendidikan.

Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai kekhawatiran yang meluas (*pervasive apprehension*) bahwa orang lain mungkin sedang memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan atau lebih berharga, sementara individu merasa dirinya tertinggal dari pengalaman tersebut. Kondisi ini ditandai dengan adanya keinginan yang kuat untuk terus mengetahui aktivitas orang lain serta kebutuhan untuk tetap terhubung (*stay continually connected*) melalui media sosial maupun sarana komunikasi lainnya.⁹

⁹ 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), hlm. 1841–1848.

Menurut Przybylski dkk., FoMO berakar pada kebutuhan psikologis dasar manusia sebagaimana dijelaskan dalam *Self-Determination Theory* yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan. Teori tersebut menjelaskan bahwa setiap individu memiliki tiga kebutuhan psikologis utama, yaitu kebutuhan akan kompetensi (*competence*), otonomi (*autonomy*), dan keterhubungan sosial (*relatedness*). Ketika salah satu atau beberapa kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, individu cenderung lebih rentan mengalami FoMO.¹⁰ Sebagai contoh, seseorang yang merasa kurang diterima dalam lingkungan sosial atau merasa tidak mampu mencapai prestasi tertentu akan lebih mudah mengalami kecemasan ketika melihat keberhasilan atau aktivitas orang lain.

Dalam perkembangannya, media sosial menjadi salah satu faktor yang memperkuat munculnya FoMO. Berbagai platform digital memungkinkan individu memperoleh informasi secara cepat mengenai aktivitas, pencapaian, maupun pengalaman orang lain. Paparan informasi tersebut sering kali mendorong individu melakukan *social comparison* atau perbandingan sosial. Menurut teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Leon Festinger, individu secara alami memiliki kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai cara untuk mengevaluasi kemampuan maupun pencapaiannya. Akan tetapi, apabila perbandingan tersebut dilakukan secara terus-menerus dan tidak realistis, individu dapat mengalami penurunan kepuasan hidup, meningkatnya kecemasan, serta munculnya perasaan tidak mampu memenuhi standar yang dianggap ideal.

FoMO tidak hanya berkaitan dengan keinginan memperoleh informasi, tetapi juga melibatkan aspek emosional, kognitif, dan perilaku. Dari aspek emosional, individu mengalami kecemasan, kekhawatiran, rasa takut tertinggal, atau perasaan bersalah ketika tidak mengikuti aktivitas tertentu. Dari aspek kognitif, individu memiliki pikiran bahwa dirinya sedang kehilangan kesempatan penting yang mungkin akan memengaruhi keberhasilan atau kebahagiaannya. Sementara itu, dari aspek perilaku, individu cenderung memeriksa media sosial secara

¹⁰ Richard M. Ryan dan Edward L. Deci, *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* (New York: Guilford Press, 2017), hlm. 3–5.

berulang, sulit melepaskan diri dari perangkat digital, serta merasa terdorong untuk selalu mengikuti aktivitas yang dilakukan orang lain.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan sejumlah konsekuensi negatif terhadap kesehatan mental. Individu yang memiliki tingkat FoMO tinggi cenderung mengalami stres, kecemasan, kelelahan emosional, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, hingga menurunnya kesejahteraan psikologis. Selain itu, FoMO juga berhubungan dengan penggunaan media sosial secara kompulsif (*problematic social media use*), rendahnya kepuasan hidup, serta meningkatnya kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang tidak sehat.

Meskipun demikian, FoMO tidak sepenuhnya bersifat negatif. Dalam tingkat tertentu, keinginan untuk memperoleh informasi dan mengikuti perkembangan lingkungan dapat menjadi motivasi bagi individu untuk meningkatkan kompetensi, memperluas wawasan, serta membangun relasi sosial. Namun, apabila dorongan tersebut berkembang menjadi kecemasan yang berlebihan dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, maka FoMO berubah menjadi kondisi psikologis yang memerlukan perhatian dan

Selain itu, Rasulullah saw. menganjurkan umat Islam untuk melihat kepada orang yang berada di bawahnya dalam urusan dunia agar lebih mudah bersyukur, serta melihat kepada orang yang lebih baik dalam urusan ibadah sebagai motivasi untuk meningkatkan kualitas keimanan. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa Islam mendorong kompetisi dalam kebaikan (*fastabiqul khairat*), bukan persaingan yang melahirkan kecemasan, ketidakpuasan, ataupun tekanan psikologis.

Berdasarkan uraian tersebut, FoMO dalam penelitian ini dipahami sebagai kondisi psikologis berupa rasa takut, khawatir, atau cemas karena merasa tertinggal dari pengalaman, aktivitas, informasi, atau pencapaian yang diperoleh orang lain, yang selanjutnya mendorong individu untuk terus mengikuti dan memantau apa yang dilakukan orang lain. Pemahaman tersebut menjadi dasar untuk melihat perkembangan konsep FoMO dalam konteks yang lebih spesifik, yaitu *Academic Fear of Missing Out* pada mahasiswa.

2. Aspek-Aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Dalam penelitian awal mengenai *Fear of Missing Out*, Przybylski et al. tidak membagi FoMO ke dalam beberapa dimensi terpisah seperti konstruk psikologis multidimensional pada umumnya. FoMO dipahami sebagai suatu kecenderungan psikologis yang bersifat umum, yang tercermin melalui kekhawatiran individu terhadap pengalaman yang diperoleh orang lain dan dorongan untuk tetap terhubung dengan aktivitas tersebut.

Berdasarkan konsep tersebut, aspek FoMO dapat dipahami melalui dua karakteristik utama, yaitu:

- a. Kekhawatiran tertinggal dari pengalaman orang lain (*apprehension of missing out*). Aspek ini menunjukkan adanya rasa khawatir, cemas, atau tidak nyaman ketika individu menyadari bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan, berharga, atau bermakna sementara dirinya tidak terlibat di dalamnya. Przybylski et al. menempatkan kekhawatiran tersebut sebagai inti dari definisi FoMO.¹¹
- b. Keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain (*desire for continual connection*). Aspek ini menunjukkan adanya dorongan individu untuk terus mengetahui, mengikuti, atau memantau apa yang sedang dilakukan orang lain. Dorongan tersebut dapat diwujudkan melalui upaya memperoleh informasi secara terus-menerus, termasuk melalui media sosial.¹²

Kedua aspek tersebut menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berupa perasaan takut tertinggal, tetapi juga diikuti oleh dorongan untuk mempertahankan keterhubungan dengan aktivitas orang lain. Dengan demikian, semakin kuat kekhawatiran individu bahwa dirinya tertinggal dari pengalaman orang lain, semakin kuat pula kecenderungannya untuk mencari informasi dan mempertahankan keterhubungan dengan lingkungan sosialnya. Konsep ini

¹¹ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841.

¹² Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," 1841–1842.

kemudian menjadi dasar penting untuk memahami FoMO dalam konteks yang lebih spesifik, termasuk *Academic Fear of Missing Out*.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) tidak muncul secara tunggal, tetapi dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan perkembangan teknologi. Salah satu landasan teoritis utama mengenai faktor FoMO dikemukakan oleh Przybylski et al. melalui *Self-Determination Theory* (SDT). Menurut perspektif ini, FoMO berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar individu, yaitu kebutuhan akan kompetensi (*competence*), otonomi (*autonomy*), dan keterhubungan (*relatedness*). Individu yang mengalami kekurangan dalam pemenuhan kebutuhan tersebut lebih rentan mengalami FoMO.¹³

Berdasarkan teori dan temuan penelitian tersebut, faktor-faktor yang dapat memengaruhi munculnya FoMO meliputi:

a. Ketidakpuasan terhadap kebutuhan kompetensi (*competence*)

Kebutuhan kompetensi berkaitan dengan perasaan bahwa individu mampu menguasai lingkungan, menyelesaikan tugas, serta mencapai sesuatu secara efektif. Ketika individu merasa kurang mampu, kurang berhasil, atau melihat orang lain memiliki pencapaian yang lebih baik, dapat muncul kekhawatiran bahwa dirinya tertinggal. Dalam konteks akademik, kondisi ini menjadi relevan ketika mahasiswa membandingkan kemampuan dan pencapaiannya dengan mahasiswa lain.

b. Ketidakpuasan terhadap kebutuhan otonomi (*autonomy*)

Kebutuhan otonomi berkaitan dengan pengalaman individu dalam menentukan pilihan dan mengarahkan perilakunya berdasarkan kemauan serta tujuan pribadi. Ketika individu kurang memiliki rasa kendali terhadap pilihan hidupnya, ia dapat lebih mudah mengikuti aktivitas atau pencapaian orang lain karena merasa perlu menyesuaikan diri dengan apa yang dianggap penting oleh lingkungan. Kondisi tersebut dapat memperkuat kecenderungan FoMO.

c. Ketidakpuasan terhadap kebutuhan keterhubungan (*relatedness*)

¹³ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1842–1843.

Kebutuhan keterhubungan berkaitan dengan keinginan individu untuk merasa dekat, diterima, dan terhubung dengan orang lain. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu dapat menjadi lebih sensitif terhadap aktivitas sosial yang dilakukan orang lain dan merasa khawatir bahwa dirinya tidak dilibatkan atau tertinggal. Karena itu, kebutuhan keterhubungan menjadi salah satu faktor yang penting dalam memahami FoMO.

d. Penggunaan dan paparan media sosial

Perkembangan media sosial memperbesar peluang individu untuk mengetahui berbagai aktivitas, pengalaman, informasi, dan pencapaian orang lain secara terus-menerus. Paparan informasi tersebut membuat individu semakin menyadari berbagai hal yang sedang dilakukan orang lain dan sekaligus menyadari pengalaman yang tidak diikutinya. Przybylski et al. menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan yang kuat dengan keterlibatan dalam media sosial.

e. Kondisi psikologis dan kepuasan hidup

FoMO juga berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis individu. Penelitian Przybylski et al. menemukan bahwa FoMO berhubungan dengan mood yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih rendah. Dengan demikian, kondisi psikologis yang kurang positif dapat menjadi konteks yang membuat individu lebih rentan mengalami kekhawatiran tertinggal dari pengalaman orang lain.

f. Karakteristik individu

Selain kebutuhan psikologis dan lingkungan digital, karakteristik individual juga dapat berkaitan dengan tingkat FoMO. Penelitian Przybylski et al. menemukan kecenderungan tingkat FoMO yang lebih tinggi pada individu yang lebih muda. Penelitian meta-analisis yang lebih baru juga menunjukkan adanya hubungan antara karakteristik kepribadian *Big Five* dengan FoMO, meskipun kekuatan hubungan berbeda menurut karakteristik yang diteliti.¹⁴

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa FoMO terbentuk melalui interaksi antara kondisi psikologis individu, pemenuhan kebutuhan

¹⁴ Lihat hasil meta-analisis mengenai hubungan karakteristik kepribadian *Big Five* dengan FoMO dalam *Personality and Individual Differences* 230 (2024), artikel 112788.

psikologis dasar, karakteristik individu, serta lingkungan sosial-digital. Dalam penelitian ini, faktor tersebut menjadi penting karena *Academic FoMO* pada mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan penggunaan media sosial, tetapi juga dengan bagaimana mahasiswa memaknai kemampuan dirinya, pencapaian orang lain, kebutuhan untuk diterima, serta keinginan untuk tetap mengikuti perkembangan lingkungan akademiknya.

4. Dampak Fear of Missing Out (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) tidak hanya berupa perasaan takut tertinggal dari pengalaman orang lain, tetapi dapat berpengaruh terhadap kondisi emosional, perilaku, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis individu. Penelitian Przybylski et al. menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan mood yang lebih rendah, kepuasan hidup yang lebih rendah, pemenuhan kebutuhan psikologis yang lebih rendah, serta keterlibatan media sosial yang lebih tinggi.¹⁵

Berdasarkan berbagai kajian, dampak FoMO dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Dampak terhadap kondisi emosional

FoMO dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, khawatir, cemas, dan takut ketika individu mengetahui bahwa orang lain memperoleh pengalaman yang tidak diikutinya. Kekhawatiran tersebut dapat berkembang menjadi kondisi emosional negatif karena individu terus memikirkan apa yang sedang dilakukan atau diperoleh orang lain. Penelitian awal Przybylski et al. menunjukkan adanya hubungan antara FoMO dan *mood* yang lebih rendah.

b. Menurunnya kepuasan hidup

Individu dengan FoMO yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah. Hal ini dapat terjadi karena individu lebih banyak memperhatikan pengalaman yang tidak dimilikinya dibandingkan menghargai kondisi dan pengalaman yang sedang dijalani.

c. Meningkatnya penggunaan media sosial

¹⁵ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–1843.

FoMO berkaitan kuat dengan meningkatnya keterlibatan individu dalam media sosial. Dorongan untuk mengetahui aktivitas orang lain menyebabkan individu terdorong untuk terus memeriksa informasi, mengikuti perkembangan aktivitas, dan mempertahankan keterhubungan secara digital. Przybylski et al. menemukan hubungan yang kuat antara FoMO dan keterlibatan media sosial.

d. Munculnya perilaku penggunaan media sosial yang bermasalah

Dorongan untuk terus terhubung dapat berkembang menjadi penggunaan media sosial yang berlebihan atau sulit dikendalikan. Kajian sistematis menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan penggunaan internet dan media sosial yang bermasalah serta berbagai gangguan terhadap kesejahteraan digital.¹⁶

e. Gangguan konsentrasi dan aktivitas sehari-hari

FoMO dapat mengarahkan perhatian individu pada aktivitas orang lain sehingga mengganggu keterlibatan pada aktivitas yang sedang dilakukan. Penelitian Przybylski et al. menemukan bahwa FoMO berkaitan dengan penggunaan media sosial ketika mengikuti perkuliahan dan perilaku terdistraksi dalam aktivitas lain.¹⁷

f. Dampak terhadap kesehatan psikologis

FoMO juga berkaitan dengan berbagai kondisi psikologis negatif. Kajian sistematis terbaru menunjukkan bahwa FoMO dalam konteks penggunaan media digital ditemukan bersama dengan masalah seperti kecemasan, depresi, penggunaan internet bermasalah, dan rendahnya pencapaian akademik.¹⁸

g. Dampak terhadap kehidupan akademik

Dalam konteks mahasiswa, FoMO dapat mengalihkan perhatian dari aktivitas akademik karena individu merasa perlu terus mengetahui informasi atau aktivitas yang dilakukan teman dan lingkungan sosialnya. Ketika pola tersebut berkaitan dengan informasi dan pencapaian akademik, dampaknya dapat

¹⁶ Amna Tandon et al., "Fear of Missing Out (FoMO) among Social Media Users: A Systematic Literature Review, Synthesis and Framework for Future Research," *Internet Research* 31, no. 3 (2021): hlm. 782–821.

¹⁷ Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," hlm. 1844–1845.

¹⁸ "Fear of Missing Out (FoMO) and Digital Well-Being: A Systematic Literature Review," *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2026. hlm. 423.

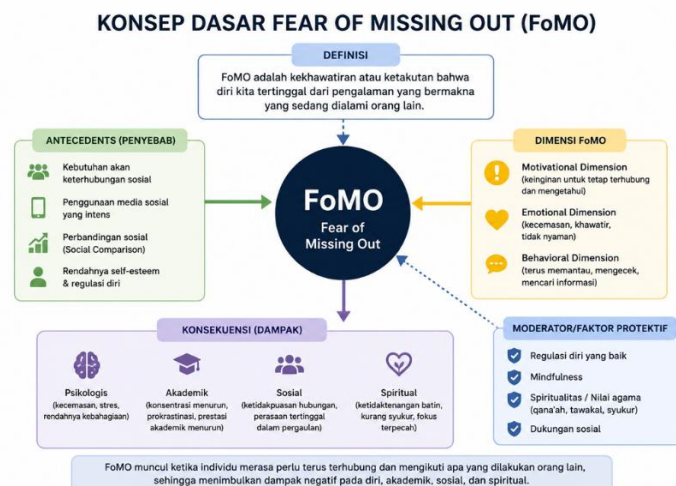
berkembang menjadi tekanan untuk selalu mengikuti perkembangan akademik orang lain. Hal ini menjadi dasar penting untuk memahami munculnya *Academic FoMO* sebagai bentuk FoMO dalam konteks akademik.

B. *Academic Fear of Missing Out*

1. Konsep *Academic Fear of Missing Out*

Academic Fear of Missing Out (*Academic FoMO*) merupakan bentuk khusus dari fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang terjadi dalam konteks akademik. *Academic Fear of Missing Out* mengacu pada kondisi ketika mahasiswa merasa cemas, khawatir, atau takut tertinggal informasi, kegiatan, kesempatan, maupun pencapaian akademik yang dimiliki oleh teman-temannya. Kondisi ini mendorong mahasiswa untuk terus memantau berbagai informasi akademik melalui media digital, seperti pengumuman perkuliahan, tugas, seminar, beasiswa, publikasi ilmiah, maupun aktivitas organisasi kampus. Akibatnya, mahasiswa merasa harus selalu terhubung dengan media sosial atau platform pembelajaran agar tidak kehilangan informasi yang dianggap penting bagi keberhasilan akademiknya.¹⁹

Gambar 2.1 Konsep dasar Fear of Missing Out (FoMO)



Sumber: Diolah Penulis berdasarkan Przybylski dkk.

¹⁹ Andrew K. Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): hlm. 1841–1848;

Menurut Przybylski dkk., FoMO merupakan kekhawatiran yang muncul karena individu merasa orang lain memperoleh pengalaman yang lebih berharga, sementara dirinya tertinggal dari pengalaman tersebut. Dalam konteks akademik, konsep tersebut berkembang menjadi *Academic Fear of Missing Out*, yaitu kecenderungan mahasiswa untuk selalu mengikuti perkembangan akademik secara berlebihan sehingga menimbulkan tekanan psikologis, stres, dan kecemasan. Dengan demikian, *Academic Fear of Missing Out* bukan sekadar keinginan memperoleh informasi, tetapi telah berkembang menjadi kondisi psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan mental, konsentrasi belajar, dan kesejahteraan mahasiswa

2. Perbedaan FoMO dengan *Academic FoMO*

Fear of Missing Out (FoMO) pada dasarnya merupakan konsep psikologis yang menggambarkan kekhawatiran individu bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan atau berharga sementara dirinya tidak mengalaminya. Kondisi tersebut disertai dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain.²⁰ Sementara itu, *Academic Fear of Missing Out* (*Academic FoMO*) merupakan pengembangan konsep FoMO yang ditempatkan secara khusus dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa, terutama berkaitan dengan ketakutan tertinggal informasi, aktivitas, pengalaman, maupun pencapaian akademik yang dimiliki oleh mahasiswa lain.

Dengan demikian, perbedaan utama keduanya terletak pada ruang lingkup pengalaman yang menjadi sumber kekhawatiran. FoMO bersifat umum dan dapat muncul dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pertemanan, hiburan, gaya hidup, kegiatan sosial, maupun pengalaman pribadi. Sebaliknya, *Academic FoMO* memiliki ruang lingkup yang lebih spesifik karena berhubungan dengan kehidupan akademik, seperti prestasi, nilai, organisasi akademik, kegiatan ilmiah, magang, beasiswa, kompetisi, pengalaman akademik, serta informasi yang berkaitan dengan pendidikan. Perbedaan tersebut dapat diringkas sebagai berikut:

²⁰ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): hlm. 1841–1842.

Tabel 2.1 Perbedaan Signifikan FoMO dan *Academic FoMO*

Aspek	FoMO	<i>Academic FoMO</i>
Ruang lingkup	Bersifat umum dalam kehidupan sosial	Spesifik pada kehidupan akademik
Objek yang ditakuti tertinggal	Pengalaman, aktivitas, informasi, atau pencapaian orang lain	Informasi, aktivitas, pengalaman, atau pencapaian akademik orang lain
Perbandingan	Membandingkan pengalaman atau kehidupan secara umum	Membandingkan kemampuan dan pencapaian akademik
Pemicu	Aktivitas sosial, gaya hidup, hiburan, relasi, media sosial	Nilai, prestasi, organisasi, lomba, beasiswa, magang, penelitian, dan aktivitas akademik
Media informasi	Media sosial dan lingkungan sosial secara umum	Media sosial, grup kelas, grup akademik, platform pembelajaran, dan lingkungan kampus
Dampak potensial	Ketidaknyamanan, kecemasan, penggunaan media sosial berlebihan, dan menurunnya kesejahteraan	Tekanan akademik, kecemasan terhadap pencapaian, perbandingan akademik, kesulitan berkonsentrasi, dan stres akademik

Sumber: Diolah dan disintesis oleh peneliti berdasarkan Przybylski et al. (2013), Nurhidayatun et al. (2025), Alifia et al. (2025), dan Putri et al. (2026).

Secara konseptual, *Academic FoMO* dapat dipahami sebagai bentuk spesifik dari FoMO yang terjadi ketika objek ketakutan untuk tertinggal berada dalam ranah akademik. Mahasiswa tidak sekadar takut kehilangan pengalaman sosial, tetapi merasa perlu mengikuti perkembangan pencapaian, aktivitas, dan peluang akademik yang diperoleh mahasiswa lain.

Dalam konteks mahasiswa, kondisi tersebut dapat terlihat ketika individu merasa harus mengetahui pencapaian teman, mengikuti berbagai kegiatan akademik, memperoleh prestasi yang sama, mengikuti program magang atau organisasi tertentu, mendapatkan beasiswa, maupun terus memantau informasi akademik karena khawatir tertinggal. Ketika mahasiswa melihat teman memperoleh pencapaian tertentu, informasi tersebut dapat menjadi bahan perbandingan sosial dan menimbulkan persepsi bahwa dirinya kurang berhasil atau tertinggal.

Hal tersebut menjadi penting dalam penelitian ini karena *Academic FoMO* tidak hanya dipahami sebagai keinginan untuk mengetahui aktivitas akademik orang lain, tetapi sebagai kondisi ketika ketakutan tertinggal tersebut mulai memberikan tekanan terhadap individu. Tekanan tersebut dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran terhadap pencapaian, perasaan tidak cukup baik, kecemasan, perbandingan sosial, hingga stres akademik.

3. Aspek-Aspek *Academic Fear of Missing Out*

Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO) merupakan bentuk khusus *Fear of Missing Out* yang terjadi dalam konteks kehidupan akademik. Apabila FoMO secara umum berpusat pada kekhawatiran bahwa orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan atau bernilai sementara individu tidak mengalaminya, maka *Academic FoMO* berfokus pada kekhawatiran tertinggal dari informasi, aktivitas, pengalaman, peluang, pencapaian, maupun pengakuan dalam bidang akademik.²¹

Dalam konteks mahasiswa, *Academic FoMO* dapat dipahami melalui beberapa aspek yang menggambarkan proses munculnya ketakutan tertinggal, yaitu sebagai berikut.

a. Kekhawatiran tertinggal informasi akademik

Aspek ini menunjukkan adanya rasa takut atau khawatir ketika mahasiswa merasa tidak mengetahui informasi akademik yang diketahui atau diikuti oleh mahasiswa lain. Informasi tersebut dapat berupa informasi perkuliahan, tugas, seminar, lomba, beasiswa, magang, penelitian, organisasi, maupun peluang pengembangan diri. Mahasiswa dapat merasa perlu terus memantau berbagai sumber informasi karena khawatir terdapat informasi penting yang terlewat.

b. Kekhawatiran tertinggal aktivitas dan pengalaman akademik

Academic FoMO juga ditandai oleh kekhawatiran ketika mahasiswa melihat orang lain mengikuti berbagai kegiatan atau pengalaman akademik yang tidak diikutinya. Kondisi tersebut dapat berupa mengikuti organisasi, seminar,

²¹ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): hlm. 1841–1842.

konferensi, penelitian, kompetisi, program pertukaran, magang, sertifikasi, atau kegiatan pengembangan kompetensi lainnya. Ketika melihat mahasiswa lain aktif dalam berbagai kegiatan, individu dapat merasa bahwa dirinya sedang tertinggal.

c. Perbandingan pencapaian akademik

Aspek ini berkaitan dengan kecenderungan mahasiswa membandingkan kemampuan dan pencapaian akademiknya dengan mahasiswa lain. Perbandingan dapat mencakup nilai, prestasi, jumlah kegiatan yang diikuti, pengalaman organisasi, publikasi, penghargaan, beasiswa, maupun pencapaian lainnya. Ketika mahasiswa memandang pencapaian orang lain lebih tinggi daripada dirinya, dapat muncul perasaan kurang berhasil, tertinggal, atau tidak cukup baik.

d. Ketakutan kehilangan peluang akademik

Aspek ini menunjukkan kekhawatiran bahwa kesempatan akademik yang tersedia akan terlewat dan tidak dapat diperoleh kembali. Mahasiswa dapat merasa harus mengikuti berbagai kesempatan karena takut bahwa tidak mengikuti suatu kegiatan akan membuat dirinya kehilangan keuntungan bagi perkembangan akademik maupun masa depannya. Dalam lingkungan akademik yang kompetitif, peluang tersebut dapat berupa beasiswa, magang, penelitian, kompetisi, organisasi, maupun jejaring akademik.

e. Dorongan untuk terus terhubung dan memantau lingkungan akademik

Aspek ini merupakan bentuk perilaku yang muncul dari kekhawatiran tertinggal. Mahasiswa terdorong untuk terus memeriksa media sosial, grup kelas, grup organisasi, platform akademik, maupun sumber informasi lainnya untuk mengetahui apa yang sedang dilakukan atau diperoleh mahasiswa lain. Kajian konseptual mengenai *academic* FoMO menyebut pola pemantauan terus-menerus terhadap berbagai sinyal peluang dan keterlibatan akademik sebagai *digital hypervigilance*.²²

f. Tekanan untuk mengikuti pencapaian orang lain

²² Mattia Bozzetti, Alessio Lo Cascio, dan Daniele Napolitano, "Fear of Missing Out in Academic Workers: A Theoretical Framework," *Annals of the New York Academy of Sciences* 1561, no. 1 (2026): e70338

Academic FoMO dapat berkembang menjadi tekanan internal untuk melakukan aktivitas yang sama atau bahkan melampaui pencapaian mahasiswa lain. Mahasiswa bukan lagi mengikuti kegiatan karena sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan dan tujuan dirinya, tetapi karena merasa harus mengikuti agar tidak tertinggal. Kondisi tersebut dapat mendorong keterlibatan berlebihan (*overengagement*) dalam berbagai aktivitas akademik.

g. Kecemasan terhadap eksklusi dan pengakuan akademik

Aspek ini berkaitan dengan kekhawatiran tidak dilibatkan, tidak dianggap berprestasi, atau tidak memperoleh pengakuan sebagaimana mahasiswa lain. Kajian konseptual terbaru menjelaskan bahwa *academic* FoMO berkaitan dengan *performance-driven relational anxiety*, yaitu tekanan emosional yang muncul ketika individu melihat orang lain memperoleh kesempatan, pendanaan, pengakuan, atau posisi yang dianggap bernilai dalam lingkungan akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, aspek *Academic* FoMO dalam penelitian ini dapat dirangkum menjadi tujuh aspek, yaitu: (1) kekhawatiran tertinggal informasi akademik, (2) kekhawatiran tertinggal aktivitas dan pengalaman akademik, (3) perbandingan pencapaian akademik, (4) ketakutan kehilangan peluang akademik, (5) dorongan untuk terus terhubung dan memantau lingkungan akademik, (6) tekanan untuk mengikuti pencapaian orang lain, dan (7) kecemasan terhadap eksklusi dan pengakuan akademik.

Aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa *Academic* FoMO tidak berhenti pada rasa takut tertinggal, tetapi dapat berkembang menjadi suatu proses yang melibatkan kognisi, emosi, perilaku, dan relasi sosial akademik. Mahasiswa yang terus-menerus melihat pencapaian orang lain dapat mengalami perbandingan sosial, merasa tertinggal, kemudian terdorong untuk meningkatkan keterlibatan akademik secara berlebihan. Apabila tuntutan tersebut tidak sejalan dengan kemampuan, kebutuhan, dan tujuan pribadi, kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi tekanan dan stres akademik.

Dalam penelitian ini, aspek-aspek tersebut digunakan sebagai landasan konseptual untuk mengidentifikasi karakteristik *Academic* FoMO pada partisipan, bukan sebagai skala pengukuran kuantitatif. Hal ini sesuai dengan pendekatan

penelitian kualitatif yang berupaya memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengalami, memaknai, dan mengelola *Academic FoMO*.

4. Karakteristik *Academic Fear of Missing Out* pada Mahasiswa

Academic Fear of Missing Out (*Academic FoMO*) pada mahasiswa merupakan bentuk ketakutan tertinggal yang secara khusus berkaitan dengan kehidupan akademik, seperti informasi, aktivitas, pengalaman, peluang, dan pencapaian akademik mahasiswa lain. Karakteristiknya tidak hanya terlihat dari apa yang dipikirkan mahasiswa, tetapi juga dari respons emosional, perilaku, dan pola hubungan sosial-akademik yang muncul ketika mahasiswa merasa dirinya tertinggal.

Berdasarkan sintesis konsep FoMO dan karakteristik *Academic FoMO*, karakteristik *Academic FoMO* pada mahasiswa dapat dijelaskan sebagai berikut.

a. Merasa takut tertinggal dari informasi akademik

Mahasiswa memiliki kekhawatiran ketika tidak mengetahui informasi yang telah diketahui oleh mahasiswa lain. Kekhawatiran tersebut dapat berkaitan dengan tugas, jadwal perkuliahan, kegiatan akademik, beasiswa, seminar, lomba, magang, penelitian, maupun berbagai peluang pengembangan diri. Mahasiswa merasa perlu selalu mengetahui informasi terbaru agar tidak kehilangan kesempatan.

b. Memiliki kecenderungan membandingkan diri dengan mahasiswa lain

Mahasiswa dengan *Academic FoMO* cenderung menjadikan pencapaian mahasiswa lain sebagai standar untuk menilai dirinya sendiri. Perbandingan dapat mencakup nilai, prestasi, organisasi, pengalaman, sertifikat, beasiswa, magang, publikasi, maupun berbagai pencapaian akademik lainnya. Ketika pencapaian orang lain dipersepsikan lebih tinggi, mahasiswa dapat merasa dirinya kurang berhasil atau tertinggal.

c. Merasa pencapaian diri tidak cukup

Perbandingan yang terus-menerus dapat menimbulkan persepsi bahwa pencapaian yang telah dimiliki belum cukup. Mahasiswa mungkin telah memperoleh prestasi atau menyelesaikan berbagai kegiatan, tetapi tetap merasa kurang karena melihat pencapaian orang lain yang dianggap lebih tinggi. Kondisi

ini menunjukkan bahwa standar keberhasilan mulai ditentukan oleh pencapaian orang lain, bukan semata-mata oleh tujuan dan kemampuan diri.

d. Memiliki dorongan untuk terus mengikuti aktivitas akademik

Mahasiswa merasa perlu mengikuti berbagai kegiatan karena khawatir tertinggal dari teman sebaya. Dorongan tersebut dapat berupa mengikuti organisasi, seminar, kompetisi, magang, penelitian, kepanitiaan, sertifikasi, maupun kegiatan pengembangan diri lainnya. Keterlibatan tersebut tidak selalu didasarkan pada kebutuhan atau minat pribadi, tetapi dapat muncul karena keinginan untuk menyamai pencapaian orang lain.

e. Terus memantau aktivitas dan pencapaian mahasiswa lain

Mahasiswa cenderung melakukan pemantauan terhadap aktivitas akademik orang lain, terutama melalui media sosial dan berbagai kelompok komunikasi digital. Ketika melihat teman memperoleh prestasi, mengikuti kegiatan, mendapatkan beasiswa, atau melakukan aktivitas akademik tertentu, mahasiswa dapat terdorong untuk terus mencari informasi mengenai pencapaian orang lain.

f. Mengalami kecemasan ketika merasa tertinggal

Kesadaran bahwa mahasiswa lain lebih aktif atau lebih berprestasi dapat memunculkan rasa khawatir, cemas, tidak tenang, dan takut bahwa dirinya akan semakin tertinggal. Kecemasan tersebut dapat menjadi semakin kuat ketika mahasiswa tidak mampu memenuhi standar yang dibentuk berdasarkan pencapaian orang lain.

g. Merasakan tekanan untuk mencapai standar tertentu

Academic FoMO dapat membuat mahasiswa merasa harus mencapai standar tertentu agar dianggap berhasil. Tekanan tersebut dapat berasal dari diri sendiri maupun persepsi terhadap lingkungan. Mahasiswa dapat merasa harus memiliki banyak prestasi, aktif dalam berbagai kegiatan, memperoleh nilai tinggi, atau memiliki pengalaman tertentu agar tidak merasa kalah dibandingkan mahasiswa lain.

h. Sulit merasa puas terhadap pencapaian diri

Mahasiswa dapat mengalami kesulitan menghargai pencapaian yang telah diperoleh karena perhatian lebih banyak diarahkan pada apa yang belum dimiliki.

Keberhasilan teman dapat membuat pencapaian diri terasa kurang berarti. Kondisi ini dapat memperkuat siklus perbandingan sosial dan ketakutan tertinggal.

i. Mengalami tekanan psikologis dan stres akademik

Apabila tuntutan untuk terus mengikuti pencapaian orang lain semakin besar dan tidak sesuai dengan kemampuan atau sumber daya mahasiswa, *Academic FoMO* dapat berkembang menjadi tekanan psikologis. Mahasiswa dapat mengalami kelelahan, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, perasaan tertekan, dan gejala stres akademik. Dalam konteks penelitian ini, karakteristik tersebut menjadi penting karena penelitian berfokus pada pengelolaan stres yang muncul akibat *Academic FoMO*.

5. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Academic Fear of Missing Out*

Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO) merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal individu dan faktor lingkungan akademik serta digital. Berbeda dengan FoMO secara umum, *Academic FoMO* muncul dalam situasi ketika mahasiswa memandang lingkungan akademiknya sebagai ruang yang kompetitif dan merasa bahwa terdapat berbagai informasi, pengalaman, peluang, atau pencapaian yang harus diikuti agar dirinya tidak tertinggal. Kajian konseptual terbaru mengenai *academic FoMO* menjelaskan bahwa fenomena tersebut berkaitan dengan tekanan visibilitas, frustrasi kebutuhan psikologis, perbandingan sosial yang semakin intensif, tuntutan kinerja, dan persepsi adanya eksklusi dari peluang akademik.²³

Berdasarkan sintesis teori FoMO dan kajian mengenai *academic FoMO*, faktor-faktor yang memengaruhinya dapat dijelaskan sebagai berikut.

a. Perbandingan sosial akademik

Perbandingan sosial merupakan salah satu faktor penting yang dapat memperkuat *Academic FoMO*. Mahasiswa cenderung menilai kemampuan dan pencapaiannya dengan membandingkannya dengan mahasiswa lain. Ketika mahasiswa melihat teman memperoleh nilai tinggi, memenangkan kompetisi,

²³ Mattia Bozzetti, Alessio Lo Cascio, dan Daniele Napolitano, "Fear of Missing Out in Academic Workers: A Theoretical Framework," *Annals of the New York Academy of Sciences* 1561, no. 1 (2026): e70338.

mendapatkan beasiswa, mengikuti magang, aktif dalam organisasi, atau memiliki berbagai pengalaman akademik, individu dapat menilai dirinya sebagai kurang berhasil atau tertinggal.

Penelitian Piko et al. terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa social comparison merupakan prediktor paling kuat terhadap FoMO, dengan koefisien $\beta = 0,43$. Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya proses membandingkan diri dengan orang lain dalam munculnya FoMO pada mahasiswa.²⁴

b. Ketidakpuasan terhadap kebutuhan psikologis

Dalam perspektif *Self-Determination Theory*, FoMO berkaitan dengan tidak optimalnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang merasa kurang kompeten, kurang memiliki kendali atas pilihan akademiknya, atau kurang memperoleh keterhubungan dan penerimaan dari lingkungan dapat lebih mudah merasa bahwa dirinya tertinggal dari mahasiswa lain.²⁵

Pada *Academic* FoMO, kondisi tersebut dapat terlihat ketika mahasiswa merasa tidak cukup kompeten dibandingkan teman, tidak mampu menentukan prioritas akademiknya sendiri, atau merasa tidak menjadi bagian dari kelompok yang dianggap berhasil. Kajian Bozzetti et al. juga menempatkan motivational frustration sebagai salah satu kondisi yang mendahului munculnya *academic* FoMO.

c. Tekanan pencapaian dan lingkungan akademik yang kompetitif

Lingkungan akademik yang menekankan prestasi, produktivitas, kompetisi, dan pencapaian dapat memperkuat *Academic* FoMO. Ketika keberhasilan mahasiswa banyak dipersepsikan melalui nilai, prestasi, publikasi, pengalaman organisasi, beasiswa, atau peluang karier, mahasiswa dapat merasa harus terus mengikuti pencapaian orang lain.

²⁴ Bettina F. Piko, Vanessa Müller, Hedvig Kiss, dan David Mellor, "Exploring Contributors to FoMO (Fear of Missing Out) among University Students: The Role of Social Comparison, Social Media Addiction, Loneliness, and Perfectionism," *Acta Psychologica* 253 (2025): 104771.

²⁵ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–1848.

Kajian Bozzetti et al. menjelaskan bahwa *academic* FoMO berkembang terutama dalam lingkungan akademik yang ditandai oleh *intensified social comparison* dan *structurally embedded performance demands*.

d. Penggunaan dan paparan media sosial

Media sosial menjadi faktor penting karena memungkinkan mahasiswa melihat pencapaian orang lain secara terus-menerus. Informasi mengenai prestasi, kegiatan, sertifikat, beasiswa, magang, organisasi, maupun pengalaman akademik dapat muncul secara berulang dalam *feed* media sosial.

Semakin banyak informasi yang diterima mahasiswa mengenai pencapaian orang lain, semakin besar pula peluang munculnya kesadaran bahwa terdapat pengalaman atau pencapaian yang belum dimilikinya. Penelitian pada mahasiswa menunjukkan adanya hubungan kuat antara FoMO dan penggunaan media sosial.²⁶

e. Kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan

Bukan hanya paparan media sosial, tetapi pola penggunaan yang berlebihan juga dapat memperkuat FoMO. Mahasiswa yang terus memeriksa media sosial untuk mengetahui perkembangan aktivitas orang lain dapat semakin sering terpapar informasi pembandingan.

Penelitian Piko et al. menunjukkan bahwa social media addiction memberikan kontribusi langsung terhadap FoMO pada mahasiswa.

f. Perfeksionisme

Perfeksionisme dapat membuat mahasiswa menetapkan standar pencapaian yang tinggi terhadap dirinya. Ketika melihat mahasiswa lain mencapai sesuatu yang dianggap lebih baik, individu dengan kecenderungan perfeksionistik dapat merasa bahwa pencapaiannya belum cukup. Kondisi tersebut dapat memperkuat ketakutan tertinggal dan dorongan untuk terus mengejar pencapaian.

Penelitian Piko et al. menemukan bahwa perfectionism berkontribusi secara signifikan terhadap FoMO pada mahasiswa.

g. Kesepian dan kebutuhan akan keterhubungan

²⁶ Hala Abd Ellatif Elsayed, "Fear of Missing Out and Its Impact: Exploring Relationships with Social Media Use, Psychological Well-Being, and Academic Performance among University Students," *Frontiers in Psychology* 16 (2025): 1582572.

Perasaan kesepian dapat meningkatkan kebutuhan individu untuk merasa terhubung dengan orang lain. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang merasa kurang memiliki keterhubungan dengan teman atau lingkungan akademiknya dapat lebih sensitif terhadap aktivitas yang dilakukan kelompoknya dan khawatir tidak dilibatkan.

Piko et al. menemukan bahwa *loneliness* berkontribusi secara langsung terhadap FoMO pada mahasiswa.

h. Rendahnya evaluasi diri

Cara mahasiswa menilai dirinya sendiri juga dapat memengaruhi kecenderungan mengalami FoMO. Individu yang memiliki penilaian diri yang negatif dapat lebih mudah menjadikan pencapaian orang lain sebagai standar untuk menilai dirinya. Penelitian mengenai FoMO dan penggunaan media sosial menunjukkan adanya hubungan antara *social comparison*, *self-esteem*, dan FoMO.²⁷

i. Persepsi kehilangan peluang akademik

Academic FoMO juga dipengaruhi oleh persepsi bahwa kesempatan akademik bersifat terbatas dan dapat hilang apabila tidak segera diikuti. Mahasiswa dapat merasa bahwa jika tidak mengikuti suatu kegiatan, mendapatkan suatu prestasi, bergabung dalam organisasi, mengikuti magang, atau memperoleh beasiswa pada saat tertentu, maka kesempatan tersebut akan terlewatkan.

Kajian Bozzetti et al. secara khusus mendefinisikan *academic* FoMO sebagai kekhawatiran yang terus-menerus bahwa individu akan tereksklusi dari peluang akademik yang bernilai, termasuk publikasi, kolaborasi, pendanaan, undangan, dan pengakuan profesional. Meskipun konteks kajian tersebut adalah pekerja akademik, prinsip tentang persepsi kehilangan peluang dapat digunakan secara hati-hati untuk memahami konteks mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, faktor-faktor yang memengaruhi *Academic Fear of Missing Out* pada mahasiswa dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok besar:

²⁷ “Fear of Missing Out and Problematic Social Media Use: A Serial Mediation Model of Social Comparison and Self-Esteem,” *Addictive Behaviors Reports* 19 (2024): 100536.

Tabel 2.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Academic Fear of Missing Out*

Kelompok Faktor	Faktor
Internal	ketidakpuasan kebutuhan psikologis, perfeksionisme, evaluasi diri negatif
Sosial	perbandingan sosial, kesepian, kebutuhan keterhubungan, tekanan teman sebaya
Lingkungan dan digital	lingkungan akademik kompetitif, tuntutan pencapaian, paparan media sosial, penggunaan media sosial berlebihan, persepsi kehilangan peluang

Sumber: Diolah dan disintesis oleh peneliti berdasarkan Przybylski et al. (2013), penelitian mengenai *Fear of Missing Out* pada mahasiswa, serta kajian *Academic FoMO* dan kesejahteraan digital oleh Nurhidayatun et al. (2025), Alifia et al. (2025), dan Putri et al. (2026).

Dengan demikian, *Academic FoMO* tidak semata-mata disebabkan oleh penggunaan media sosial. Media sosial dapat menjadi ruang yang memperlihatkan pencapaian orang lain, tetapi proses psikologis seperti perbandingan sosial, evaluasi diri, kebutuhan untuk diterima, perfeksionisme, serta tekanan pencapaian akademik yang menentukan bagaimana informasi tersebut dimaknai oleh mahasiswa.

6. Dampak *Academic Fear of Missing Out*

Academic Fear of Missing Out (*Academic FoMO*) dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikologis, perilaku, dan kehidupan akademik mahasiswa. Ketika mahasiswa terus-menerus merasa tertinggal dari pencapaian, pengalaman, informasi, atau peluang akademik mahasiswa lain, perhatian dapat bergeser dari pengembangan diri berdasarkan kebutuhan dan tujuan pribadi menuju upaya untuk mengejar atau menyamai pencapaian orang lain. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis dan memengaruhi kesejahteraan mahasiswa.²⁸

Dampak *Academic FoMO* pada mahasiswa dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Munculnya perbandingan sosial akademik

Salah satu dampak yang dapat muncul adalah semakin kuatnya kecenderungan mahasiswa membandingkan dirinya dengan mahasiswa lain.

²⁸ Mattia Bozzetti, Alessio Lo Cascio, dan Daniele Napolitano, "Fear of Missing Out in Academic Workers: A Theoretical Framework," *Annals of the New York Academy of Sciences* 1561, no. 1 (2026): e70338.

Pencapaian teman, seperti nilai, prestasi, beasiswa, organisasi, magang, penelitian, maupun pengalaman akademik lainnya dapat dijadikan standar untuk mengevaluasi keberhasilan diri. Perbandingan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa lebih berfokus pada kekurangan dirinya dibandingkan perkembangan yang telah dicapai.

Dalam penelitian mengenai FoMO pada mahasiswa, *social comparison* ditemukan sebagai salah satu prediktor terkuat FoMO. Kondisi ini menunjukkan adanya hubungan erat antara rasa takut tertinggal dan kecenderungan menjadikan pencapaian orang lain sebagai pembanding.²⁹

b. Munculnya perasaan tidak cukup dan rendah diri

Paparan terhadap pencapaian mahasiswa lain dapat membuat individu merasa bahwa pencapaian dirinya belum memadai. Mahasiswa mungkin telah memiliki sejumlah prestasi, tetapi tetap merasa kurang ketika melihat orang lain memperoleh pencapaian yang dianggap lebih tinggi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi evaluasi diri dan menimbulkan perasaan tidak kompeten atau tidak cukup baik.

c. Kecemasan terhadap pencapaian akademik

Academic FoMO dapat menimbulkan kekhawatiran mengenai kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan akademik. Mahasiswa dapat merasa cemas ketika melihat teman yang lebih aktif, lebih berprestasi, atau memperoleh peluang yang tidak dimilikinya. Kekhawatiran tersebut dapat semakin kuat ketika mahasiswa merasa bahwa pencapaian tertentu merupakan standar yang harus dicapai agar dirinya dianggap berhasil.

d. Tekanan untuk terus berprestasi

Ketakutan tertinggal dapat mendorong mahasiswa untuk terus meningkatkan pencapaian akademiknya. Dorongan tersebut pada awalnya dapat bersifat adaptif, tetapi dapat menjadi tekanan ketika mahasiswa merasa harus selalu aktif, produktif, dan berprestasi agar tidak kalah dari mahasiswa lain. Dalam kajian

²⁹ Bettina F. Piko, Vanessa Müller, Hedvig Kiss, dan David Mellor, "Exploring Contributors to FoMO (Fear of Missing Out) among University Students: The Role of Social Comparison, Social Media Addiction, Loneliness, and Perfectionism," *Acta Psychologica* 253 (2025): 104771.

academic FoMO, tekanan pencapaian dan tuntutan performa merupakan bagian penting dari lingkungan yang dapat memperkuat fenomena tersebut.³⁰

e. Keterlibatan akademik secara berlebihan

Mahasiswa dapat terdorong mengikuti terlalu banyak aktivitas karena takut kehilangan kesempatan atau tertinggal dari mahasiswa lain. Kegiatan tersebut dapat meliputi organisasi, seminar, kompetisi, kepanitiaan, magang, penelitian, sertifikasi, dan berbagai kegiatan pengembangan diri. Akibatnya, mahasiswa dapat mengalami *overengagement*, yaitu keterlibatan yang berlebihan yang tidak selalu didasarkan pada kebutuhan dan tujuan pribadinya.³¹

f. Kesulitan menentukan prioritas

Ketika mahasiswa merasa setiap kesempatan harus diikuti, kemampuan untuk menentukan prioritas dapat terganggu. Mahasiswa dapat mengalami kesulitan membedakan kegiatan yang benar-benar penting bagi tujuan akademiknya dengan kegiatan yang hanya diikuti karena takut tertinggal. Akibatnya, waktu, energi, dan perhatian dapat terbagi ke terlalu banyak aktivitas.

g. Gangguan konsentrasi dan keseimbangan aktivitas

Dorongan untuk terus mengetahui aktivitas dan pencapaian orang lain dapat membuat mahasiswa lebih sering memantau media sosial atau sumber informasi akademik. Aktivitas tersebut dapat mengalihkan perhatian dari tugas atau kegiatan yang sedang dikerjakan. FoMO secara umum diketahui berkaitan dengan penggunaan media sosial dan kecenderungan memeriksa aktivitas orang lain secara berulang. Dalam konteks akademik, pola tersebut berpotensi mengganggu konsentrasi dan pengelolaan waktu mahasiswa.

h. Menurunnya kepuasan terhadap pencapaian diri

Mahasiswa yang terus membandingkan dirinya dengan orang lain dapat mengalami kesulitan menikmati atau menghargai pencapaian yang telah diperoleh. Keberhasilan diri menjadi kurang bermakna karena selalu terdapat pencapaian

³⁰ Bozzetti, Lo Cascio, dan Napolitano, "Fear of Missing Out in Academic Workers," e70338.

³¹ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): hlm. 1841–1845.

orang lain yang dianggap lebih tinggi. FoMO secara umum diketahui berkaitan dengan rendahnya kepuasan hidup dan kondisi afektif yang kurang positif.

i. Munculnya stres akademik

Dampak yang paling relevan dengan penelitian ini adalah munculnya stres akademik. Ketika mahasiswa merasa harus terus mengikuti pencapaian orang lain, memenuhi berbagai tuntutan, dan tidak boleh tertinggal, muncul tekanan yang dapat melebihi kemampuan individu dalam mengelola tuntutan tersebut. Kondisi tersebut dapat ditandai dengan rasa tertekan, khawatir, sulit berkonsentrasi, kelelahan, dan perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan akademik.

Penelitian terhadap mahasiswa menunjukkan adanya hubungan antara FoMO dengan berbagai konsekuensi psikologis dan akademik, termasuk kecemasan, penggunaan media sosial yang bermasalah, serta performa akademik. Dengan demikian, *Academic FoMO* dapat menjadi salah satu konteks yang memperkuat tekanan akademik ketika ketakutan tertinggal berubah menjadi tuntutan internal untuk selalu mengikuti pencapaian orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut, dampak *Academic FoMO* dapat dikelompokkan menjadi empat ranah:

Tabel 2.3 Sintesis Dampak *Academic FoMO*

Ranah	Dampak
Kognitif	Perbandingan sosial, pikiran tentang ketertinggalan, kekhawatiran terhadap pencapaian
Emosional	Cemas, tidak tenang, merasa kurang, takut gagal, tertekan
Perilaku	Memantau pencapaian orang lain, mengikuti terlalu banyak kegiatan, penggunaan media sosial berlebihan
Akademik	Tekanan akademik, stres akademik, kesulitan berkonsentrasi, kekhawatiran terhadap pencapaian akademik

Sumber: Diolah dan disintesis oleh peneliti berdasarkan Przybylski et al. (2013), Nurhidayatun et al. (2025), Alifia et al. (2025), dan Putri et al. (2026).

C. *Stress Academic Fear of Missing Out*

1. Konsep Stres

Stres merupakan salah satu fenomena psikologis yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap individu berpotensi mengalami stres ketika menghadapi tuntutan, tekanan, atau perubahan yang dipersepsikan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Dalam batas tertentu, stres dapat

berfungsi sebagai pendorong individu untuk meningkatkan motivasi, kewaspadaan, dan kinerja. Namun, apabila berlangsung secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi serta tidak diimbangi dengan kemampuan penyesuaian diri yang memadai, stres dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik terhadap kondisi fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual.

Istilah *stress* pertama kali diperkenalkan dalam bidang kesehatan oleh Hans Selye, yang mendefinisikan stres sebagai respons nonspesifik tubuh terhadap setiap tuntutan (*non-specific response of the body to any demand*). Menurut Selye, setiap individu akan memberikan respons fisiologis ketika menghadapi berbagai bentuk tekanan, baik yang berasal dari lingkungan maupun dari dalam dirinya sendiri. Respons tersebut merupakan mekanisme adaptasi tubuh untuk mempertahankan keseimbangan (*homeostasis*). Namun, apabila tekanan berlangsung dalam waktu yang lama dan melebihi kapasitas adaptasi individu, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan fisik maupun psikologis.³²

Lazarus dan Folkman memandang stres dari perspektif yang lebih kognitif. Mereka menjelaskan bahwa stres tidak semata-mata ditentukan oleh berat atau ringannya suatu peristiwa, tetapi bergantung pada bagaimana individu menilai (*appraisal*) peristiwa tersebut serta kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan yang dihadapi. Dengan kata lain, suatu situasi yang dianggap mengancam oleh seseorang belum tentu dipersepsikan sama oleh individu lain. Oleh karena itu, stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya yang dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif serta strategi koping yang digunakan.³³

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa stres bersifat subjektif. Dua individu dapat menghadapi situasi yang sama, tetapi menunjukkan tingkat stres yang berbeda karena adanya perbedaan pengalaman, kepribadian, keyakinan, dukungan sosial, maupun kemampuan dalam mengelola emosi. Faktor-faktor tersebut menjadikan stres sebagai pengalaman yang kompleks sehingga memerlukan pendekatan multidimensional dalam memahami penyebab maupun dampaknya.

³² Hans Selye, *The Stress of Life* (New York: McGraw-Hill, 1978), hlm. 63–64.

³³ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 19.

Dalam perspektif psikologi, stres dipahami sebagai kondisi ketika individu mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan sumber daya yang dimilikinya. Ketidakseimbangan tersebut menimbulkan berbagai respons, seperti kecemasan, ketakutan, frustrasi, kebingungan, kesulitan berkonsentrasi, perubahan perilaku, hingga munculnya keluhan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan daya tahan tubuh. Respons-respons tersebut merupakan bentuk adaptasi individu terhadap tekanan yang dialaminya.

Tidak semua stres bersifat negatif. Selye membedakan stres menjadi dua bentuk, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan stres yang bersifat positif karena mampu meningkatkan motivasi, semangat, kreativitas, dan produktivitas individu. Misalnya, mahasiswa yang merasa tertantang untuk mempersiapkan presentasi seminar atau menyelesaikan tesis sesuai target waktu dapat mengalami *eustress* yang mendorongnya bekerja lebih optimal. Sebaliknya, *distress* merupakan stres yang bersifat negatif karena menimbulkan tekanan psikologis, menghambat fungsi individu, serta berpotensi menurunkan kesehatan fisik maupun mental. Dalam konteks akademik, *distress* dapat muncul ketika mahasiswa merasa kewalahan menghadapi tuntutan perkuliahan, tugas, persaingan akademik, maupun tekanan sosial dari lingkungan kampus.

Pada kalangan mahasiswa, stres merupakan kondisi yang cukup umum terjadi karena masa perkuliahan merupakan periode transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan personal. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memperoleh prestasi akademik yang baik, tetapi juga mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun relasi sosial, mengikuti berbagai kegiatan organisasi, serta mempersiapkan karier di masa depan. Kompleksitas tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami stres apabila tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang memadai.

Dalam perspektif Islam, stres dipandang sebagai bagian dari sunnatullah dalam kehidupan manusia. Setiap individu akan menghadapi berbagai bentuk ujian sebagai sarana untuk mengembangkan kualitas keimanan, kesabaran, dan ketakwaan kepada Allah Swt. Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia akan diuji

dengan berbagai bentuk kesulitan, namun Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan batas kemampuannya (QS. Al-Baqarah [2]: 286). Selain itu, Allah Swt. juga menegaskan bahwa setiap kesulitan akan disertai dengan kemudahan sebagaimana termaktub dalam QS. Al-Insyirah [94]: 5–6. Oleh karena itu, Islam mengajarkan bahwa stres bukan semata-mata kondisi yang harus dihindari, melainkan dapat menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt., memperkuat kesabaran, meningkatkan tawakal, serta mengembangkan kematangan spiritual.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respons multidimensional yang muncul sebagai akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi individu dengan kemampuan yang dimilikinya dalam mengatasi tuntutan tersebut. Respons tersebut dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada cara individu memaknai situasi, kemampuan koping yang dimiliki, serta dukungan yang diperoleh dari lingkungan.

2. Konsep Stres Akademik

Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang secara khusus muncul dalam konteks pendidikan sebagai akibat dari berbagai tuntutan akademik yang dihadapi peserta didik. Berbeda dengan stres pada umumnya yang dapat dipicu oleh berbagai aspek kehidupan, stres akademik berkaitan secara langsung dengan aktivitas pembelajaran, seperti tuntutan memperoleh prestasi yang tinggi, penyelesaian tugas, pelaksanaan ujian, penyusunan karya ilmiah, hubungan dengan dosen, persaingan akademik, maupun berbagai tuntutan lain yang muncul selama proses pendidikan berlangsung. Pada tingkat perguruan tinggi, stres akademik menjadi salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa karena kompleksitas tuntutan akademik yang semakin meningkat seiring dengan bertambahnya jenjang pendidikan.

Menurut Lazarus dan Folkman, stres akademik terjadi ketika individu menilai bahwa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Penilaian tersebut bersifat subjektif karena dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap tingkat kesulitan, kemampuan diri, pengalaman sebelumnya, serta strategi koping yang dimiliki.

Dengan demikian, situasi akademik yang sama dapat menimbulkan tingkat stres yang berbeda pada setiap mahasiswa, tergantung pada cara mereka memaknai dan merespons tuntutan tersebut.³⁴

Gadzella mengemukakan bahwa stres akademik merupakan respons psikologis dan fisiologis yang muncul sebagai akibat dari adanya stresor akademik. Respons tersebut dapat berupa perubahan pada aspek emosional, kognitif, perilaku, maupun fisik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik umumnya menunjukkan gejala seperti kecemasan, mudah marah, sulit berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, gangguan tidur, kelelahan, hingga penurunan prestasi akademik.³⁵ Pendapat ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga berdampak pada efektivitas proses belajar dan pencapaian akademiknya.

Lin dan Chen menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan mahasiswa akibat tuntutan pembelajaran yang dipersepsikan sebagai beban. Tekanan tersebut dapat berasal dari banyaknya tugas, keterbatasan waktu, harapan memperoleh nilai yang tinggi, kompetisi dengan teman sebaya, tekanan dari keluarga, maupun kekhawatiran terhadap masa depan akademik dan karier.³⁶ Oleh karena itu, stres akademik merupakan hasil interaksi antara tuntutan lingkungan pendidikan dengan kemampuan adaptasi yang dimiliki mahasiswa.

Dalam kehidupan mahasiswa, sumber stres akademik semakin kompleks seiring dengan berkembangnya sistem pendidikan tinggi yang menuntut mahasiswa untuk aktif, mandiri, dan produktif. Mahasiswa tidak hanya dituntut mengikuti perkuliahan secara optimal, tetapi juga harus menyelesaikan berbagai tugas individu maupun kelompok, melakukan penelitian, mengikuti seminar ilmiah, melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, serta mengembangkan kompetensi melalui organisasi kemahasiswaan maupun kegiatan nonakademik. Berbagai tuntutan tersebut sering kali berlangsung secara bersamaan sehingga berpotensi

³⁴ Lazarus, R. S., & Folkman, S., . *Stress, Appraisal, and Coping*, 1984, hlm. 5-6.

³⁵ Gadzella, B. M *Student-Life Stress Inventory (SSI)*. (serta artikel-artikel pengembangannya), 1991, hlm. 7-9.

³⁶ Lin, Y. M., & Chen, F. S.. *Academic Stress Inventory of Students at Universities and Colleges of Technology*, 2009, hlm. 46.

menimbulkan tekanan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen waktu, regulasi diri, serta strategi koping yang efektif.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi turut memberikan dinamika baru terhadap munculnya stres akademik. Kehadiran media sosial, platform pembelajaran digital, aplikasi komunikasi, serta berbagai kanal informasi akademik memungkinkan mahasiswa memperoleh informasi dengan cepat dan mudah. Di satu sisi, kondisi ini memberikan banyak manfaat dalam mendukung proses pembelajaran. Namun, di sisi lain, paparan informasi yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan psikologis ketika mahasiswa merasa harus selalu mengikuti perkembangan akademik teman-temannya, mengetahui berbagai peluang beasiswa, publikasi ilmiah, kompetisi, maupun prestasi yang dicapai oleh orang lain. Situasi tersebut mendorong munculnya kecenderungan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) yang pada akhirnya dapat memperburuk tingkat stres akademik.

Stres akademik tidak selalu memberikan dampak negatif. Dalam intensitas yang wajar, stres dapat meningkatkan motivasi belajar, memperkuat tanggung jawab akademik, serta mendorong mahasiswa mengembangkan kemampuan pemecahan masalah. Kondisi ini dikenal sebagai *eustress*, yaitu tekanan yang mampu memotivasi individu untuk mencapai performa yang lebih baik. Sebaliknya, apabila tekanan akademik berlangsung secara terus-menerus, melebihi kapasitas adaptasi mahasiswa, serta tidak disertai strategi koping yang memadai, stres tersebut berubah menjadi *distress*. Distress akademik dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi, kelelahan emosional, kecemasan yang berlebihan, hilangnya motivasi belajar, bahkan meningkatkan risiko munculnya berbagai gangguan psikologis.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki tingkat kerentanan tinggi terhadap stres akademik. Hal ini disebabkan oleh fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan berbagai tuntutan penyesuaian diri, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun personal. Selain menghadapi tuntutan penyelesaian studi, mahasiswa juga dihadapkan pada harapan keluarga, persaingan dunia kerja, ketidakpastian masa depan, serta

kebutuhan untuk membangun identitas diri. Akumulasi berbagai tekanan tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan kesejahteraan psikologis.

Dalam perspektif Islam, proses menuntut ilmu merupakan ibadah yang memiliki kedudukan mulia. Namun demikian, Islam juga mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara usaha (*ikhtiar*), kesabaran (*sabr*), tawakal, dan ketenangan hati dalam menghadapi setiap tantangan. Tekanan akademik dipandang sebagai bagian dari ujian kehidupan yang dapat meningkatkan kualitas keimanan apabila disikapi dengan benar. Al-Qur'an menegaskan bahwa Allah Swt. tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya (QS. Al-Baqarah [2]: 286). Selain itu, Rasulullah saw. juga mengajarkan pentingnya memohon pertolongan kepada Allah Swt., menjaga keseimbangan hidup, serta tidak membebani diri secara berlebihan. Dengan demikian, pengelolaan stres akademik dalam perspektif Islam tidak hanya dilakukan melalui pendekatan psikologis, tetapi juga melalui penguatan dimensi spiritual agar mahasiswa memiliki ketahanan mental (*psychological resilience*) sekaligus ketahanan spiritual (*spiritual resilience*).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan respons psikologis, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang muncul akibat tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Tingkat stres akademik dipengaruhi oleh karakteristik individu, persepsi terhadap tuntutan akademik, strategi koping, dukungan sosial, serta lingkungan belajar.

3. Dimensi *Stress Academic Fear of Missing Out*

Dimensi *Stress Academic Fear of Missing Out* memiliki beberapa dimensi yang menunjukkan tingkat kecenderungan seseorang mengalami ketakutan tertinggal dalam bidang akademik.³⁷ Pertama, kecemasan terhadap ketertinggalan informasi akademik, yaitu perasaan khawatir apabila tidak mengetahui informasi terbaru mengenai tugas, ujian, jadwal kuliah, seminar, maupun kesempatan

³⁷ Eszter Alt, "College Students' Academic Motivation, Media Engagement and Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 49 (2015): hlm. 111–119.

akademik lainnya. Kedua, dorongan untuk terus memantau media digital, yaitu kecenderungan memeriksa media sosial, grup perkuliahan, maupun aplikasi pembelajaran secara berulang karena takut melewatkan informasi penting. Ketiga, perasaan membandingkan diri dengan mahasiswa lain, yaitu munculnya kecemasan ketika melihat pencapaian akademik teman yang dianggap lebih baik. Keempat, kesulitan melepaskan diri dari aktivitas digital, sehingga mahasiswa merasa tidak nyaman apabila tidak terhubung dengan perangkat digital dalam waktu tertentu. Kelima, munculnya tekanan psikologis, seperti rasa bersalah, gelisah, dan stres apabila merasa tertinggal dari mahasiswa lain.

4. Faktor Penyebab *Stress Academic Fear of Missing Out*

Stress Academic Fear of Missing Out dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya kepuasan terhadap diri sendiri, rendahnya *self-esteem*, tingginya kebutuhan akan pengakuan sosial, perfeksionisme, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Individu yang memiliki kontrol diri rendah umumnya lebih mudah mengalami *Stress Academic Fear of Missing Out* karena merasa harus selalu mengikuti setiap perkembangan akademik yang terjadi di lingkungan sekitarnya.

Sementara itu, faktor eksternal meliputi meningkatnya penggunaan media sosial, sistem pembelajaran berbasis digital, persaingan akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan kampus, serta kemudahan akses terhadap berbagai informasi akademik. Keberadaan grup WhatsApp, Telegram, *Learning Management System* (LMS), media sosial, dan platform digital lainnya menyebabkan mahasiswa memperoleh informasi secara terus-menerus sehingga muncul perasaan takut apabila tidak selalu mengikuti perkembangan tersebut. Selain itu, budaya kompetisi akademik dan kecenderungan mahasiswa membagikan prestasi di media sosial juga menjadi pemicu meningkatnya *Stress Academic Fear of Missing Out*.³⁸

³⁸ Jon D. Elhai et al., "Fear of Missing Out, Need for Touch, Anxiety and Depression Are Related to Problematic Smartphone Use," *Computers in Human Behavior* 63 (2016): hlm. 509–516.

5. Dampak *Stress Academic Fear of Missing Out*

Stress Academic Fear of Missing Out memberikan dampak terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik secara akademik maupun psikologis. Dari aspek akademik, mahasiswa menjadi sulit berkonsentrasi saat belajar, mudah terdistraksi oleh notifikasi media sosial, mengalami penurunan produktivitas, serta kesulitan mengatur waktu karena terus memantau informasi akademik. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelelahan belajar (*academic burnout*), penurunan kualitas hasil belajar, bahkan menurunkan prestasi akademik apabila berlangsung secara terus-menerus.

Dari aspek psikologis, *Stress Academic Fear of Missing Out* dapat meningkatkan kecemasan, *overthinking*, gangguan tidur, kelelahan emosional, hingga menurunkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Individu juga cenderung mengalami ketergantungan terhadap smartphone dan media sosial sehingga sulit melepaskan diri dari aktivitas digital. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa apabila tidak memperoleh penanganan yang tepat

6. Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*

Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* dilakukan melalui berbagai strategi yang bertujuan mengurangi kecemasan akademik sekaligus meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri. Salah satu strategi yang efektif adalah meningkatkan *self-regulation*, yaitu kemampuan mengatur pikiran, emosi, dan perilaku sehingga mahasiswa mampu menggunakan media digital secara lebih bijaksana. Selain itu, pengelolaan FoMO juga dapat dilakukan melalui pengaturan waktu penggunaan media sosial, peningkatan literasi digital, penguatan hubungan sosial secara langsung, serta pengembangan keterampilan manajemen stres.³⁹

Dalam perspektif penelitian ini, pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* dilakukan melalui konseling individu spiritual Islami. Pendekatan ini membantu mahasiswa memahami bahwa keberhasilan akademik tidak semata-mata

³⁹ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York: Guilford Press, 2011), hlm. 147–168;

ditentukan oleh kemampuan mengikuti seluruh informasi yang beredar, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas ikhtiar, pengendalian diri, serta kedekatan kepada Allah Swt. Melalui proses konseling spiritual, mahasiswa dibimbing untuk memperkuat nilai-nilai sabar, syukur, tawakal, muhasabah, dzikir, dan doa sehingga mampu mengurangi kecemasan akademik, meningkatkan ketenangan batin, serta menjalani aktivitas akademik secara lebih seimbang tanpa harus merasa tertekan oleh ketakutan tertinggal dari orang lain.

D. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling merupakan salah satu bentuk layanan bantuan profesional yang terdapat dalam bimbingan dan konseling. Secara umum, konseling diarahkan untuk membantu individu memahami dirinya, mengenali permasalahan yang sedang dihadapi, serta mengembangkan kemampuan dalam menentukan pilihan dan mengambil keputusan yang sesuai dengan kondisi dirinya. Proses konseling berlangsung melalui hubungan interpersonal antara konselor dan konseli yang dibangun atas dasar kepercayaan, penerimaan, keterbukaan, dan penghargaan terhadap keberadaan konseli. Oleh karena itu, konseling bukan sekadar proses pemberian nasihat atau penyampaian solusi dari konselor kepada konseli, melainkan suatu proses bantuan yang memungkinkan konseli terlibat secara aktif dalam memahami dan menyelesaikan persoalan yang dihadapinya.

Prayitno dan Erman Amti menjelaskan bahwa konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah, dengan tujuan agar masalah yang dihadapi individu tersebut dapat teratasi.⁴⁰ Pengertian ini memperlihatkan bahwa konseling merupakan kegiatan yang dilakukan secara profesional dan memiliki tujuan yang jelas, yaitu membantu individu menghadapi permasalahan yang dialaminya. Dalam proses tersebut, konselor memiliki peran sebagai pihak yang memberikan bantuan, sedangkan konseli tetap menjadi individu

⁴⁰ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Cet. ke-4 (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), hlm. 105.

yang memiliki tanggung jawab terhadap dirinya dan proses perubahan yang ingin dicapainya.

Winkel dan Hastuti memandang konseling sebagai salah satu bentuk hubungan bantuan yang diberikan kepada individu dalam rangka membantu individu tersebut menghadapi berbagai persoalan dan mencapai perkembangan yang optimal. Dalam konteks pendidikan, konseling memiliki kedudukan penting karena membantu peserta didik maupun mahasiswa dalam menghadapi persoalan karirnya yang dapat menghambat perkembangan pribadi, akademik, sosial, maupun kariernya. Buku *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* juga memberikan perhatian khusus terhadap konseling individual sebagai salah satu bentuk layanan yang banyak digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling.⁴¹ Dengan demikian, konseling individual memiliki karakteristik berupa hubungan bantuan yang lebih personal dan memungkinkan permasalahan konseli dibahas secara lebih mendalam sesuai dengan kondisi individualnya.

Konseling individu pada dasarnya merupakan proses konseling yang dilakukan secara perseorangan antara konselor dan konseli. Dalam layanan ini, konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan berbagai pengalaman, pikiran, perasaan, kebutuhan, maupun permasalahan yang sedang dialaminya secara lebih terbuka. Hubungan yang bersifat individual memungkinkan konselor memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi konseli sehingga proses bantuan dapat disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan konseli. Dengan adanya suasana yang aman dan kondusif, konseli diharapkan dapat mengeksplorasi permasalahannya tanpa merasa takut untuk dinilai atau dihakimi.

Sofyan S. Willis menjelaskan bahwa konseling individual merupakan pertemuan antara konselor dan klien secara individual yang di dalamnya berlangsung hubungan konseling yang bernuansa *rapport*. Hubungan tersebut memungkinkan konselor memberikan bantuan terhadap perkembangan pribadi klien sekaligus membantu klien mengantisipasi berbagai permasalahan yang

⁴¹ W.S. Winkel dan M.M. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Cet. ke-5 (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), hlm. 16.

mungkin dihadapinya.⁴² Konsep *rapport* menjadi penting dalam konseling individu karena kualitas hubungan antara konselor dan konseli sangat menentukan keterbukaan konseli dalam mengungkapkan pengalaman dan permasalahannya. Semakin kuat rasa percaya dan penerimaan yang dirasakan konseli, semakin besar kemungkinan konseli dapat terlibat secara aktif dalam proses konseling.

Pandangan tersebut sejalan dengan pemikiran Gerald Corey yang menempatkan konseling sebagai suatu proses yang membantu klien mengenali kekuatan yang dimilikinya, memahami hambatan yang menghalangi pemanfaatan sumber daya dirinya, serta memperjelas kehidupan seperti apa yang ingin dijalani. Corey menekankan bahwa konseling tidak diarahkan untuk membuat klien bergantung kepada konselor, melainkan membantu klien mengambil keputusan dan melakukan perubahan yang diperlukan dalam kehidupannya.⁴³ Dengan demikian, konseling individu mengandung prinsip pemberdayaan, yaitu membantu konseli agar mampu mengenali kemampuan dirinya dan menggunakan sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapi permasalahan.

Pemikiran Corey tersebut menunjukkan bahwa konseling individu tidak hanya berorientasi pada pengentasan masalah, tetapi juga pada proses perubahan dan perkembangan diri konseli. Konseli didorong untuk melihat secara lebih jujur pola pikir, perasaan, dan perilakunya serta memahami bagaimana hal-hal tersebut berkaitan dengan permasalahan yang sedang dialaminya. Dalam proses tersebut, konselor dapat memberikan dukungan sekaligus membantu konseli mengeksplorasi pilihan-pilihan yang memungkinkan terjadinya perubahan positif. Dengan demikian, keberhasilan konseling tidak hanya ditentukan oleh berkurangnya masalah yang dirasakan konseli, tetapi juga oleh meningkatnya kemampuan konseli dalam memahami dirinya dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab.

Sementara itu, Gibson dan Mitchell memandang konseling sebagai suatu *helping relationship* atau hubungan pertolongan. Hubungan tersebut dibangun untuk membantu individu memahami dan menghadapi persoalan yang berkaitan

⁴² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 158–159.

⁴³ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 9th ed. (Belmont, CA: Brooks/Cole, 2013), hlm. 33.

dengan kehidupan serta perkembangannya. Dalam pembahasan mengenai *individual counseling*, Gibson dan Mitchell menekankan pentingnya pembentukan hubungan yang dilandasi rasa saling menghormati, kepercayaan, komunikasi yang bebas dan terbuka, serta pemahaman terhadap proses konseling.⁴⁴ Pandangan tersebut memperkuat pemahaman bahwa konseling individu membutuhkan hubungan profesional yang memungkinkan konseli merasa aman untuk mengeksplorasi permasalahannya.

Hubungan konseling yang demikian menjadi semakin penting ketika konseli menghadapi permasalahan yang bersifat pribadi dan emosional. Konseli membutuhkan ruang yang memungkinkan dirinya mengungkapkan pengalaman secara bebas, sementara konselor bertugas menciptakan kondisi yang mendukung proses eksplorasi tersebut. Konselor tidak mengambil alih tanggung jawab konseli dalam menyelesaikan masalah, tetapi membantu konseli memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap situasi yang dihadapinya. Oleh karena itu, proses konseling individu pada akhirnya diarahkan pada tumbuhnya kemampuan konseli untuk mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang konstruktif.

Tohirin juga menjelaskan bahwa konseling merupakan proses pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara konselor dan konseli, sehingga konseli mampu melihat dan menemukan masalahnya serta memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah tersebut secara mandiri.⁴⁵ Pengertian ini mempertegas bahwa kemandirian konseli merupakan salah satu tujuan penting dalam proses konseling. Konselor memberikan bantuan bukan dengan menentukan keputusan bagi konseli, melainkan dengan memfasilitasi konseli agar mampu memahami persoalan, mempertimbangkan berbagai alternatif, dan menentukan pilihan yang sesuai dengan dirinya.

Berdasarkan beberapa pandangan tersebut, dapat dipahami bahwa konseling individu memiliki beberapa unsur utama. Pertama, konseling individu merupakan

⁴⁴ Robert L. Gibson dan Marianne H. Mitchell, *Introduction to Counseling and Guidance*, 7th ed. (Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall, 2008), hlm. 128.

⁴⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm. 296.

proses bantuan profesional yang dilakukan oleh konselor kepada konseli. Kedua, proses tersebut berlangsung melalui hubungan interpersonal secara tatap muka yang dilandasi kepercayaan, penerimaan, keterbukaan, dan penghargaan. Ketiga, konseling individu memberikan ruang kepada konseli untuk mengeksplorasi pikiran, perasaan, pengalaman, dan permasalahannya secara personal. Keempat, konseling tidak hanya bertujuan mengatasi masalah yang sedang dialami, tetapi juga membantu konseli mengembangkan kemampuan diri, mengambil keputusan, dan mencapai kemandirian. Kelima, tanggung jawab terhadap perubahan tetap berada pada konseli, sedangkan konselor berperan sebagai fasilitator dalam proses perubahan tersebut.

Dengan demikian, konseling individu dapat dimaknai sebagai proses pemberian bantuan profesional secara perseorangan melalui hubungan tatap muka antara konselor dan konseli yang dibangun atas dasar kepercayaan, penerimaan, keterbukaan, dan penghargaan, dengan tujuan membantu konseli memahami dirinya dan permasalahannya, mengidentifikasi sumber permasalahan, mengembangkan potensi serta sumber daya dirinya, menemukan alternatif pemecahan masalah, mengambil keputusan, dan mencapai kemandirian dalam menghadapi permasalahan kehidupan.

Dalam konteks penelitian ini, konseling individu dipahami sebagai proses bantuan yang diberikan secara personal kepada mahasiswa yang mengalami permasalahan berkaitan dengan *Academic Fear of Missing Out* dan stres akademik. Pemilihan layanan konseling individu didasarkan pada karakteristik permasalahan yang bersifat personal, sehingga membutuhkan ruang konseling yang memungkinkan mahasiswa mengungkapkan pengalaman, pikiran, perasaan, dan tekanan akademik yang dialaminya secara lebih mendalam. Melalui hubungan konseling yang kondusif, mahasiswa diharapkan dapat memahami pola pengalaman *Academic Fear of Missing Out*, mengenali faktor yang memicu stres akademik, serta mengembangkan cara yang lebih adaptif dalam mengelola tekanan tersebut.

Selanjutnya, dalam penelitian ini konseling individu tidak hanya dipahami dari perspektif psikologis, tetapi dikembangkan dengan mengintegrasikan nilai-

nilai spiritual Islam. Integrasi tersebut diarahkan agar proses konseling tidak hanya membantu mahasiswa memahami dan mengelola aspek psikologis dari permasalahannya, tetapi juga memberikan ruang bagi penguatan dimensi spiritual dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, konseling individu spiritual Islami dalam penelitian ini diposisikan sebagai proses bantuan yang bersifat personal, profesional, dan holistik dengan memperhatikan aspek psikologis sekaligus spiritual mahasiswa.

2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan Konseling individu pada dasarnya memiliki tujuan untuk membantu konseli memahami dirinya secara lebih mendalam, memahami permasalahan yang sedang dihadapi, serta memperoleh kemampuan untuk mengatasi permasalahan tersebut secara mandiri. Tujuan konseling tidak hanya diarahkan pada penyelesaian masalah yang sedang terjadi, tetapi juga pada perkembangan pribadi konseli sehingga mampu menjalani kehidupan secara lebih efektif. Dengan demikian, konseling individu memiliki orientasi yang bersifat kuratif sekaligus developmental, yaitu membantu mengentaskan masalah sekaligus mengembangkan kemampuan konseli dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Menurut Tohirin, tujuan layanan konseling individu adalah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya. Dengan kata lain, konseling perorangan bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli.⁴⁶ Pandangan tersebut menunjukkan bahwa pemahaman terhadap diri dan permasalahan merupakan bagian penting dari proses konseling. Konseli perlu memiliki pemahaman yang memadai mengenai apa yang sedang dialaminya sebelum dapat menentukan langkah yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Secara lebih khusus, Tohirin menghubungkan tujuan konseling individu dengan fungsi-fungsi bimbingan dan konseling. Pertama, berdasarkan fungsi pemahaman, konseling bertujuan membantu konseli memahami berbagai hal yang

⁴⁶ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm. 157–158.

berkaitan dengan dirinya dan permasalahan yang dialami secara mendalam, komprehensif, positif, dan dinamis. Kedua, berdasarkan fungsi pengentasan, konseling bertujuan membantu konseli keluar atau terbebas dari permasalahan yang sedang dihadapinya. Ketiga, berdasarkan fungsi pengembangan dan pemeliharaan, konseling bertujuan mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki konseli sekaligus memelihara unsur-unsur positif yang terdapat dalam dirinya.⁴⁷

Prayitno dan Erman Amti menjelaskan bahwa tujuan konseling berkaitan dengan upaya membantu individu memperoleh kondisi kehidupan yang lebih baik melalui pemahaman terhadap diri, lingkungan, serta permasalahan yang dihadapi. Dalam proses tersebut, konseli diarahkan agar mampu melakukan perubahan yang diperlukan dan mengembangkan kemampuan untuk menghadapi kehidupannya secara lebih efektif.⁴⁸ Oleh karena itu, tujuan konseling tidak berhenti pada berkurangnya keluhan atau masalah yang dirasakan konseli, tetapi juga mencakup terciptanya perubahan positif dalam cara berpikir, bersikap, dan bertindak.

Tujuan konseling juga dapat dipahami dari perspektif Gerald Corey. Corey menjelaskan bahwa tujuan konseling atau terapi dapat berbeda sesuai dengan pendekatan yang digunakan, tetapi secara umum konseling diarahkan pada perubahan yang memungkinkan klien menjalani kehidupannya secara lebih efektif. Tujuan tersebut antara lain mencakup pengembangan kepercayaan terhadap diri sendiri, peningkatan kemampuan aktualisasi diri, pengurangan kecemasan, perubahan perilaku yang maladaptif menjadi lebih adaptif, pengelolaan emosi yang intens, serta memperoleh kontrol yang lebih efektif terhadap kehidupannya.⁴⁹ Dengan demikian, konseling individu tidak hanya diarahkan untuk menghilangkan masalah, tetapi juga membantu konseli memperoleh kemampuan baru dalam menghadapi pengalaman dan tuntutan kehidupannya.

Corey juga menekankan bahwa tujuan konseling perlu dikembangkan melalui kerja sama antara konselor dan konseli. Tujuan tidak semestinya ditentukan

⁴⁷ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, hlm. 164–165.

⁴⁸ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), hlm. 113–115.

⁴⁹ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 9th ed. (Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning, 2013), hlm. 17–18.

sepenuhnya oleh konselor, karena konseli merupakan pihak yang mengalami permasalahan sekaligus memiliki tanggung jawab terhadap perubahan dirinya. Oleh sebab itu, tujuan konseling perlu disusun berdasarkan kebutuhan, nilai, dan aspirasi konseli dengan tetap mempertimbangkan kemampuan serta kondisi yang dimilikinya.⁵⁰ Prinsip tersebut menegaskan pentingnya posisi konseli sebagai subjek aktif dalam proses konseling.

Sementara itu, Gibson dan Mitchell bersama Basile mengemukakan sejumlah tujuan konseling yang mencakup beberapa aspek, antara lain tujuan perkembangan, pencegahan, perbaikan, penyelidikan, penguatan, kognitif, fisiologis, serta psikologis. Tujuan perkembangan berkaitan dengan membantu individu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan serta mengantisipasi berbagai hal yang mungkin terjadi dalam kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, dan fisiknya. Tujuan pencegahan diarahkan untuk membantu individu menghindari munculnya kondisi yang tidak diharapkan, sedangkan tujuan perbaikan berkaitan dengan membantu individu mengatasi atau menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.⁵¹

Dari berbagai tujuan tersebut, dapat dipahami bahwa konseling individu memiliki cakupan yang luas. Konseling bukan hanya diperuntukkan bagi individu yang sedang mengalami masalah berat, tetapi juga dapat digunakan untuk membantu individu mengembangkan kemampuan diri, mencegah munculnya permasalahan, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta mempersiapkan diri menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan. Dengan demikian, konseling individu memiliki dimensi pemahaman, pengentasan, pencegahan, pengembangan, pemeliharaan, dan pemberdayaan.

Dalam konteks mahasiswa, tujuan konseling individu menjadi semakin relevan karena mahasiswa berada pada tahap perkembangan yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, pribadi, dan perencanaan masa depan. Berbagai

⁵⁰ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 9th ed., hlm. 33–34

⁵¹ Robert L. Gibson, Marianne H. Mitchell, dan Joseph M. Basile, *Introduction to Counseling and Guidance*, 7th ed. (Upper Saddle River, NJ: Pearson/Merrill Prentice Hall, 2008), hlm. 127–128.

tuntutan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa apabila tidak dikelola secara tepat. Konseling individu dapat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memahami pengalaman yang dialaminya, mengidentifikasi sumber permasalahan, mengevaluasi pola pikir dan perilaku yang kurang adaptif, serta mengembangkan strategi yang lebih tepat dalam menghadapi tuntutan tersebut.

Berkaitan dengan *Academic Fear of Missing Out*, tujuan konseling individu tidak hanya diarahkan agar mahasiswa berhenti mengikuti berbagai informasi atau aktivitas akademik, tetapi lebih jauh membantu mahasiswa memperoleh pemahaman mengenai dorongan dan kecemasan yang mendasari keinginannya untuk selalu mengikuti perkembangan akademik. Mahasiswa diharapkan mampu membedakan antara kebutuhan akademik yang benar-benar penting dengan dorongan untuk terus mengikuti informasi karena takut tertinggal. Dengan pemahaman tersebut, mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan menentukan prioritas dan mengelola respons terhadap berbagai tuntutan akademik secara lebih adaptif.

Selanjutnya, karena penelitian ini menggunakan pendekatan konseling individu spiritual Islami, tujuan konseling tidak hanya diarahkan pada perubahan aspek kognitif, emosional, dan perilaku, tetapi juga pada penguatan dimensi spiritual konseli. Nilai-nilai spiritual Islam dapat menjadi sumber penguatan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, termasuk melalui pengembangan kesadaran tentang keterbatasan diri, sikap tawakal, sabar, syukur, ikhtiar, serta kemampuan menempatkan aktivitas akademik dalam kerangka kehidupan yang lebih bermakna. Dengan demikian, konseling diharapkan membantu mahasiswa memperoleh cara pandang yang lebih seimbang terhadap pencapaian akademik dan kehidupannya secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling individu adalah membantu konseli memahami dirinya dan permasalahannya secara mendalam, mengentaskan permasalahan yang dihadapi, mengembangkan potensi dan sumber daya dirinya, mencegah munculnya permasalahan baru, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta membangun kemandirian dalam mengambil keputusan dan menghadapi tuntutan kehidupan. Dalam penelitian ini, tujuan tersebut

diarahkan secara khusus pada kemampuan mahasiswa dalam memahami dan mengelola *Academic Fear of Missing Out* serta stres akademik melalui proses konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam. Dengan demikian, perubahan yang diharapkan tidak hanya berupa berkurangnya tekanan psikologis, tetapi juga berkembangnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri, menentukan prioritas, membangun sikap yang lebih adaptif, dan memperoleh ketenangan serta makna melalui penguatan spiritualitas Islam.

3. Fungsi Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memiliki peran strategis dalam membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. Melalui hubungan konseling yang profesional, konselor tidak hanya membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi, tetapi juga memfasilitasi pengembangan potensi, peningkatan kemampuan pengambilan keputusan, serta penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan kehidupan. Oleh karena itu, fungsi konseling individu tidak terbatas pada aspek kuratif, melainkan mencakup fungsi preventif, developmental, dan pemeliharaan.

Menurut Prayitno, fungsi konseling individu meliputi fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan, serta advokasi. Kelima fungsi tersebut saling berkaitan dalam membantu konseli mencapai kehidupan efektif sehari-hari melalui proses bantuan yang sistematis dan berkesinambungan.⁵²

Adapun fungsi-fungsi konseling individu dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Fungsi Pemahaman, bertujuan membantu konseli memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai dirinya, potensi yang dimiliki, kondisi lingkungan, serta berbagai faktor yang memengaruhi munculnya permasalahan. Melalui proses konseling, konseli diharapkan mampu mengenali kekuatan, kelemahan, kebutuhan, dan sumber daya yang dimiliki sehingga dapat menentukan langkah penyelesaian masalah secara tepat.⁵³

⁵² Prayitno, & Amti, E. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta, 2021, hlm. 34

⁵³ Prayitno. *Op cit*, hlm. 45.

- b. Fungsi Pencegahan (Preventif) merupakan upaya konseling untuk mengantisipasi munculnya permasalahan yang dapat menghambat perkembangan individu. Melalui pemberian informasi, penguatan keterampilan, dan peningkatan kesadaran diri, konseli diharapkan mampu menghindari perilaku atau kondisi yang berpotensi menimbulkan masalah di masa mendatang. Dengan demikian, konseling tidak hanya bersifat reaktif terhadap masalah, tetapi juga proaktif dalam membangun ketahanan psikologis individu.⁵⁴
- c. Fungsi Pengentasan (Kuratif) merupakan fungsi utama dalam konseling individu, yaitu membantu konseli mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya. Pada tahap ini, konselor memfasilitasi konseli untuk mengeksplorasi akar permasalahan, memahami faktor penyebab, serta menemukan alternatif solusi yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan dirinya. Keberhasilan fungsi ini ditandai dengan berkurangnya intensitas masalah serta meningkatnya kemampuan konseli dalam menghadapi situasi yang dihadapi.⁵⁵
- d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan bertujuan mempertahankan kondisi positif yang telah dimiliki konseli sekaligus mengembangkan berbagai potensi agar mencapai perkembangan yang optimal. Konseling tidak hanya diberikan kepada individu yang mengalami masalah, tetapi juga kepada individu yang ingin meningkatkan kualitas diri, kemampuan adaptasi, serta keterampilan dalam menghadapi tantangan kehidupan.⁵⁶
- e. Fungsi Advokasi merupakan upaya konselor dalam membantu konseli memperoleh hak-haknya apabila mengalami hambatan yang disebabkan oleh faktor lingkungan. Dalam fungsi ini, konselor dapat berperan sebagai pendamping, mediator, maupun fasilitator agar konseli memperoleh kesempatan yang sama untuk berkembang secara optimal. Fungsi advokasi menjadi penting terutama ketika permasalahan konseli berkaitan dengan kebijakan, sistem, atau lingkungan sosial yang kurang mendukung perkembangan dirinya.

⁵⁴ Yusuf, S., & Nurihsan, A. *Jop. Cit*, hlm. 98

⁵⁵ Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. *op cit*, hlm. 76.

⁵⁶ Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. *Introduction to Counseling and Guidance* 7th ed. (Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, 2008), hlm. 32

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa fungsi konseling individu tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga mencakup upaya memahami kondisi konseli, mencegah munculnya permasalahan baru, mengembangkan potensi diri, mempertahankan kondisi positif, serta memberikan pendampingan ketika konseli menghadapi hambatan dari lingkungannya. Dalam konteks penelitian ini, fungsi pengentasan dan fungsi pemeliharaan serta pengembangan menjadi landasan utama dalam pelaksanaan konseling individu spiritual Islami untuk membantu mahasiswa mengelola stres yang muncul akibat *Academic Fear of Missing Out*.

4. Prinsip Konseling Individu

Konseling individu merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilaksanakan secara profesional melalui hubungan tatap muka antara konselor dan konseli. Agar proses konseling berlangsung secara efektif dan mencapai tujuan yang diharapkan, pelaksanaannya harus berpedoman pada prinsip-prinsip dasar konseling. Prinsip-prinsip tersebut menjadi landasan etik dan operasional bagi konselor dalam membangun hubungan konseling, memberikan intervensi, serta menjaga hak-hak konseli selama proses layanan berlangsung. Penerapan prinsip konseling yang tepat akan menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan kondusif sehingga konseli dapat mengungkapkan berbagai permasalahan yang dihadapinya secara terbuka.

Prayitno dan Erman Amti menjelaskan bahwa penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling didasarkan pada sejumlah asas yang menjadi pedoman dalam seluruh proses layanan, yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kemandirian, kekinian, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan kasus, dan tut wuri handayani.⁵⁷ Asas-asas tersebut saling berkaitan dan menjadi fondasi dalam menciptakan layanan konseling yang profesional, etis, dan berorientasi pada perkembangan konseli.

- a. Asas Kerahasiaan (*Confidentiality*) merupakan prinsip yang paling fundamental dalam konseling individu. Seluruh data, informasi, maupun permasalahan yang

⁵⁷ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta), 2022, hlm 23.

disampaikan oleh konseli selama proses konseling wajib dijaga kerahasiaannya oleh konselor. Kerahasiaan menjadi dasar terbentuknya hubungan saling percaya (*trust*) antara konselor dan konseli. Apabila konseli merasa bahwa informasi pribadinya akan disimpan dengan baik, maka ia akan lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, maupun konflik yang sedang dihadapinya. Sebaliknya, pelanggaran terhadap asas kerahasiaan dapat mengurangi kepercayaan konseli bahkan menyebabkan proses konseling menjadi tidak efektif.

- b. Asas Kesukarelaan (*Voluntariness*), Pelaksanaan konseling hendaknya dilakukan atas dasar kesediaan dan kemauan konseli tanpa adanya unsur paksaan. Kesukarelaan mencerminkan kesiapan psikologis konseli untuk menerima bantuan serta berpartisipasi secara aktif dalam proses konseling. Konseli yang datang secara sukarela umumnya memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk memahami permasalahannya dan melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif.
- c. Asas Keterbukaan (*Openness*), keberhasilan konseling sangat dipengaruhi oleh keterbukaan antara konselor dan konseli. Konseli diharapkan mampu menyampaikan kondisi dirinya secara jujur, sedangkan konselor menunjukkan sikap empatik, menerima tanpa menghakimi (*unconditional positive regard*), dan memberikan umpan balik secara objektif. Keterbukaan akan mempermudah konselor memahami akar permasalahan sehingga intervensi yang diberikan menjadi lebih tepat.
- d. Asas Kegiatan, onseling bukanlah proses yang bersifat pasif. Konseli harus terlibat secara aktif dalam setiap tahapan konseling, mulai dari mengidentifikasi masalah, mengeksplorasi penyebab, menemukan alternatif solusi, hingga melaksanakan keputusan yang telah disepakati bersama. Peran aktif konseli menjadi salah satu indikator keberhasilan proses konseling karena perubahan yang diharapkan berasal dari kesadaran diri konseli sendiri.
- e. Asas Kemandirian, salah satu tujuan utama konseling individu adalah membentuk pribadi yang mandiri. Oleh karena itu, konselor tidak memberikan keputusan secara langsung kepada konseli, melainkan membantu konseli

mengembangkan kemampuan berpikir kritis, mengambil keputusan, serta bertanggung jawab terhadap pilihan yang dibuatnya. Dengan demikian, konseli tidak bergantung pada konselor, tetapi memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan secara mandiri.

- f. Asas Kekinian. dalam proses konseling, perhatian utama diarahkan pada permasalahan yang sedang dialami konseli saat ini. Pengalaman masa lalu tetap dapat dibahas apabila memiliki hubungan dengan kondisi sekarang, namun fokus utama tetap pada penyelesaian masalah aktual yang memengaruhi kehidupan konseli. Pendekatan ini membantu konseli menemukan solusi yang relevan dengan situasi yang sedang dihadapinya.
- g. Asas Kedinamisan. konseling merupakan proses yang dinamis dan berorientasi pada perubahan. Melalui proses konseling, diharapkan terjadi perkembangan dalam cara berpikir, sikap, emosi, maupun perilaku konseli. Perubahan tersebut dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan dan kesiapan konseli sehingga menghasilkan perkembangan yang berkelanjutan.
- h. Asas Keterpaduan. konseling individu memandang konseli sebagai pribadi yang utuh. Oleh karena itu, penyelesaian masalah tidak hanya berfokus pada satu aspek, tetapi mempertimbangkan kondisi pribadi, sosial, akademik, keluarga, budaya, maupun lingkungan tempat konseli berada. Pendekatan yang terpadu akan menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap masalah yang dialami konseli.
- i. Asas Kenormatifan, setiap proses konseling harus dilaksanakan sesuai dengan norma agama, norma hukum, norma sosial, dan nilai-nilai moral yang berlaku dalam masyarakat. Konselor berkewajiban mengarahkan konseli agar solusi yang dipilih tidak bertentangan dengan nilai-nilai tersebut sehingga perubahan yang dicapai tetap berada dalam koridor etika dan tanggung jawab sosial.
- j. Asas Keahlian, konseling individu harus dilakukan oleh konselor yang memiliki kompetensi akademik, kompetensi profesional, kompetensi kepribadian, dan kompetensi sosial. Penguasaan teori, keterampilan konseling, serta kepatuhan terhadap kode etik profesi merupakan syarat utama agar layanan konseling dapat berlangsung secara efektif dan memberikan manfaat bagi konseli.

- k. Asas Alih Tangan Kasus, apabila konselor menghadapi kasus yang berada di luar batas kompetensinya, maka konselor berkewajiban melakukan alih tangan kasus kepada tenaga profesional lain, seperti psikolog, psikiater, dokter, maupun pekerja sosial. Asas ini menunjukkan bahwa kepentingan dan keselamatan konseli merupakan prioritas utama dalam proses pelayanan konseling.
- l. Asas Tut Wuri Handayani mengandung makna bahwa konselor memberikan dorongan, motivasi, dan pendampingan kepada konseli agar mampu berkembang secara optimal. Setelah proses konseling selesai, konselor tetap memberikan dukungan seperlunya agar konseli mampu mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa prinsip-prinsip konseling individu merupakan landasan etik dan profesional yang harus diterapkan dalam setiap proses konseling. Penerapan prinsip-prinsip tersebut tidak hanya menjamin kualitas hubungan antara konselor dan konseli, tetapi juga menentukan keberhasilan layanan dalam membantu konseli memahami dirinya, mengatasi permasalahan, serta mengembangkan potensi secara optimal. Dalam penelitian ini, prinsip-prinsip konseling individu menjadi dasar pelaksanaan konseling individu spiritual Islami untuk membantu mahasiswa mengelola stres yang timbul akibat *Academic Fear of Missing Out*.

5. Tahapan Konseling Individu

Konseling individu merupakan suatu proses yang berlangsung secara sistematis melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan. Setiap tahapan memiliki tujuan dan fungsi tertentu dalam membantu konseli memahami permasalahan, menemukan alternatif penyelesaian, serta mencapai perubahan perilaku yang lebih adaptif. Pelaksanaan tahapan konseling secara terstruktur memungkinkan konselor membangun hubungan terapeutik yang efektif sehingga tujuan konseling dapat tercapai secara optimal.

Menurut Gerald Corey, proses konseling pada dasarnya merupakan hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli yang berlangsung melalui beberapa tahap, mulai dari membangun hubungan kerja (*therapeutic relationship*),

mengidentifikasi masalah, melaksanakan intervensi, hingga melakukan evaluasi terhadap perubahan yang dicapai konseli.⁵⁸

Senada dengan itu, Prayitno menjelaskan bahwa proses konseling individu merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan agar konseli mampu memahami dirinya, mengentaskan masalah, serta mengembangkan potensi yang dimiliki.⁵⁹ Secara umum, tahapan konseling individu meliputi tahap pembentukan hubungan, tahap identifikasi dan eksplorasi masalah, tahap intervensi atau pemecahan masalah, serta tahap evaluasi dan terminasi.

a. Tahap Pembentukan Hubungan (*Rapport Building*)

Tahap pertama merupakan tahap awal dalam proses konseling yang bertujuan membangun hubungan yang hangat, terbuka, dan saling percaya antara konselor dan konseli. Hubungan terapeutik (*therapeutic relationship*) menjadi fondasi utama dalam keberhasilan proses konseling karena menentukan sejauh mana konseli merasa aman untuk mengungkapkan berbagai persoalan yang dihadapinya.

Pada tahap ini, konselor memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dan prosedur konseling, menyampaikan asas kerahasiaan, serta membangun suasana yang nyaman melalui sikap empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*genuineness*). Konselor juga berupaya menciptakan komunikasi yang efektif sehingga konseli memiliki kepercayaan terhadap proses konseling yang akan dijalani.⁶⁰

b. Tahap Identifikasi dan Eksplorasi Masalah

Setelah hubungan konseling terbentuk dengan baik, tahap berikutnya adalah mengidentifikasi serta mengeksplorasi permasalahan yang dialami konseli. Pada tahap ini, konselor membantu konseli mengungkapkan pengalaman, pikiran, perasaan, perilaku, maupun faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya masalah.

⁵⁸ Corey, G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th atau 11th ed.).2017, hlm 22.

⁵⁹ Prayitno. *Op. cit*, hlm 34.

⁶⁰ Prayitno & Erman Amti. *Op. cit*, hlm 22

Eksplorasi dilakukan melalui berbagai teknik konseling, seperti *attending*, pertanyaan terbuka (*open-ended questions*), refleksi perasaan (*reflection of feeling*), paraphrasing, klarifikasi, dan summarizing. Informasi yang diperoleh pada tahap ini menjadi dasar bagi konselor untuk memahami akar permasalahan serta menyusun strategi intervensi yang sesuai dengan kebutuhan konseli.⁶¹

c. Tahap Intervensi atau Pemecahan Masalah

Tahap intervensi merupakan inti dari proses konseling. Pada tahap ini, konselor bersama konseli merumuskan tujuan perubahan, mengeksplorasi berbagai alternatif penyelesaian masalah, serta membantu konseli memilih solusi yang paling sesuai dengan kondisi dirinya.

Intervensi yang diberikan disesuaikan dengan pendekatan konseling yang digunakan oleh konselor. Berbagai teknik seperti restrukturisasi kognitif, latihan perilaku, pemberian tugas rumah (*homework assignment*), refleksi diri, maupun teknik lainnya dapat digunakan sesuai dengan karakteristik masalah yang dialami konseli. Peran konselor pada tahap ini bukan sebagai pemberi keputusan, melainkan sebagai fasilitator yang membantu konseli menemukan solusi berdasarkan potensi yang dimilikinya.⁶²

d. Tahap Evaluasi dan Terminasi

Tahap terakhir dalam proses konseling adalah evaluasi dan terminasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tujuan konseling telah tercapai serta perubahan yang telah dialami oleh konseli. Konselor bersama konseli meninjau kembali perkembangan yang telah dicapai, hambatan yang masih dihadapi, serta strategi yang perlu dipertahankan setelah proses konseling berakhir.

Apabila tujuan konseling telah tercapai, maka konselor mengakhiri hubungan konseling secara profesional melalui proses terminasi. Pada tahap ini, konselor memberikan penguatan terhadap perubahan positif yang telah dicapai konseli serta mendorong konseli untuk menerapkan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, apabila diperlukan, konselor dapat melakukan

⁶¹ Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. *op. cit*, hlm 90.

⁶² Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. *op. cit*, hlm 67.

tindak lanjut (*follow-up*) guna memantau keberlangsungan perubahan perilaku konseli setelah layanan konseling selesai dilaksanakan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa tahapan konseling individu merupakan suatu proses yang sistematis dan berkesinambungan, dimulai dari pembentukan hubungan terapeutik, identifikasi masalah, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi dan terminasi. Setiap tahapan memiliki peranan penting dalam membantu konseli memahami diri, mengatasi permasalahan, serta mengembangkan kemampuan untuk menjalani kehidupan secara lebih efektif. Dalam penelitian ini, tahapan konseling individu menjadi dasar pelaksanaan konseling individu spiritual Islami yang diterapkan kepada mahasiswa dalam mengelola stres akibat *Academic Fear of Missing Out*.

6. Teknik Konseling

Teknik konseling individu merupakan seperangkat keterampilan profesional yang digunakan oleh konselor dalam memfasilitasi proses konseling sehingga tujuan layanan dapat tercapai secara efektif. Teknik-teknik tersebut tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun hubungan terapeutik, menggali informasi, memahami pengalaman konseli, serta membantu konseli menemukan alternatif penyelesaian terhadap masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu, keberhasilan proses konseling tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teori konseling, tetapi juga oleh kemampuan konselor dalam memilih dan menerapkan teknik yang sesuai dengan karakteristik konseli serta permasalahan yang sedang dihadapi.

Corey menjelaskan bahwa teknik konseling bukanlah tujuan utama dalam proses konseling, melainkan media yang digunakan untuk memfasilitasi perubahan pada diri konseli. Penggunaan suatu teknik harus mempertimbangkan kondisi konseli, pendekatan konseling yang digunakan, serta tujuan yang ingin dicapai.⁶³ Dengan demikian, konselor dituntut memiliki keterampilan komunikasi yang baik agar mampu menciptakan hubungan konseling yang hangat, empatik, dan berorientasi pada perkembangan konseli.

⁶³ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 10th ed. (Boston: Cengage Learning, 2017), hlm. 22–25.

Ivey, Ivey, dan Zalaquett mengemukakan bahwa teknik-teknik dasar konseling (*microcounseling skills*) merupakan fondasi yang harus dikuasai oleh setiap konselor sebelum menerapkan pendekatan konseling tertentu. Teknik tersebut meliputi keterampilan memperhatikan (*attending*), mendengarkan aktif (*active listening*), bertanya, melakukan refleksi, parafrase, klarifikasi, merangkum, hingga konfrontasi. Penguasaan teknik-teknik tersebut memungkinkan konselor membangun komunikasi yang efektif serta membantu konseli mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan perilakunya secara lebih mendalam.⁶⁴

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa teknik konseling individu merupakan keterampilan profesional yang digunakan konselor dalam setiap tahapan proses konseling untuk membantu konseli memahami diri, mengidentifikasi akar permasalahan, mengembangkan alternatif solusi, serta meningkatkan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri. Adapun beberapa teknik dasar yang umum digunakan dalam konseling individu adalah sebagai berikut:

a. Kehadiran (*Attending*)

Attending merupakan teknik dasar yang bertujuan menunjukkan perhatian penuh kepada konseli selama proses konseling berlangsung. Teknik ini diwujudkan melalui kontak mata yang wajar, posisi tubuh yang menghadap konseli, ekspresi wajah yang ramah, bahasa tubuh yang terbuka, serta nada bicara yang tenang. Melalui sikap tersebut, konselor memberikan pesan bahwa dirinya benar-benar hadir, mendengarkan, dan menghargai setiap pengalaman yang disampaikan oleh konseli.⁶⁵

Menurut Ivey, *attending* merupakan keterampilan paling mendasar dalam proses konseling karena menjadi pintu masuk terbentuknya hubungan terapeutik (*therapeutic relationship*). Konseli yang merasa diperhatikan cenderung lebih nyaman dalam mengungkapkan berbagai pikiran, perasaan, maupun pengalaman yang selama ini sulit disampaikan kepada orang lain. Sebaliknya, apabila konselor

⁶⁴ Allen E. Ivey, Mary Bradford Ivey, dan Carlos P. Zalaquett, *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society*, 9th ed. (Boston: Cengage Learning, 2018), hlm. 3–11.

⁶⁵ Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. *op. cit*, hlm 64.

kurang menunjukkan perhatian, konseli dapat merasa tidak dihargai sehingga enggan melanjutkan proses konseling.⁶⁶

Dalam praktiknya, teknik *attending* tidak hanya diwujudkan melalui komunikasi verbal, tetapi juga komunikasi nonverbal. Konselor perlu menjaga kontak mata secara proporsional, menganggukkan kepala ketika konseli berbicara, memberikan respons singkat seperti "baik", "silakan dilanjutkan", atau "saya memahami yang Anda rasakan", serta menghindari perilaku yang dapat mengganggu proses komunikasi, seperti melihat telepon genggam atau memotong pembicaraan konseli. Seluruh bentuk perhatian tersebut bertujuan membangun rasa aman dan kepercayaan konseli terhadap konselor.

Dalam konteks penelitian ini, teknik *attending* memiliki peranan penting karena mahasiswa yang mengalami *Academic Fear of Missing Out* sering kali datang dengan perasaan cemas, tertekan, dan khawatir akan penilaian orang lain. Oleh karena itu, perhatian penuh dari konselor menjadi langkah awal untuk menciptakan hubungan yang kondusif sehingga mahasiswa merasa diterima dan mampu mengungkapkan pengalaman akademiknya secara terbuka.

b. Empati (*Empathy*)

Empati merupakan kemampuan konselor untuk memahami pengalaman, pikiran, dan perasaan konseli dari sudut pandang konseli tanpa kehilangan objektivitas sebagai seorang profesional. Empati tidak berarti ikut larut dalam emosi konseli, melainkan berusaha memahami makna pengalaman yang dirasakan konseli sehingga konselor dapat memberikan respons yang tepat sesuai dengan kondisi psikologisnya.⁶⁷

Corey menyatakan bahwa empati merupakan salah satu kondisi utama yang menentukan keberhasilan hubungan konseling. Melalui sikap empatik, konselor menunjukkan penerimaan terhadap konseli sebagai individu yang memiliki nilai dan martabat. Sikap tersebut akan membantu konseli merasa dipahami sehingga lebih mudah mengeksplorasi pengalaman maupun konflik batin yang sedang dihadapi.

⁶⁶ Prayitno. *Op. cit*, hlm 19.

⁶⁷ Prayitno & Erman Amti. *Op. cit*, hlm 45.

Dalam proses konseling, empati dapat ditunjukkan melalui kemampuan konselor menangkap makna yang tersirat di balik perkataan konseli, memahami emosi yang sedang dirasakan, serta memberikan tanggapan yang mencerminkan pemahaman tersebut. Misalnya, ketika konseli mengatakan bahwa dirinya selalu merasa tertinggal dibandingkan teman-temannya, konselor dapat merespons, "Saya dapat memahami bahwa Anda merasa khawatir ketika melihat teman-teman tampak lebih berhasil, dan kondisi itu membuat Anda merasa tertekan." Respons seperti ini membantu konseli merasa bahwa perasaannya diterima dan dipahami.

Bagi mahasiswa yang mengalami stres akibat *Academic Fear of Missing Out*, empati menjadi teknik yang sangat penting karena memungkinkan konselor memahami kecemasan yang muncul akibat tuntutan akademik, perbandingan sosial, maupun paparan informasi di media digital. Dengan adanya empati, konseli akan lebih mudah membangun kepercayaan sehingga proses eksplorasi masalah dapat berlangsung secara lebih mendalam.

c. Mendengarkan Aktif (*Active Listening*)

Mendengarkan aktif merupakan kemampuan konselor untuk mendengarkan secara penuh setiap informasi yang disampaikan konseli, baik melalui komunikasi verbal maupun nonverbal. Teknik ini tidak sekadar mendengar kata-kata yang diucapkan, tetapi juga memperhatikan nada suara, ekspresi wajah, bahasa tubuh, jeda pembicaraan, serta emosi yang menyertai setiap ungkapan konseli.

Melalui teknik mendengarkan aktif, konselor berusaha memahami pesan yang disampaikan secara utuh sebelum memberikan tanggapan. Konselor tidak terburu-buru memberikan nasihat atau penilaian, melainkan memberikan ruang kepada konseli untuk menyampaikan seluruh pengalaman dan perasaannya. Dengan demikian, konseli memperoleh kesempatan untuk mengeksplorasi dirinya secara lebih bebas, sementara konselor mendapatkan informasi yang lebih komprehensif mengenai akar permasalahan yang dihadapi.

d. Teknik Refleksi Perasaan (*Reflection of Feeling*)

Refleksi perasaan (*reflection of feeling*) merupakan salah satu teknik dasar dalam konseling individu yang digunakan untuk membantu konseli mengenali, memahami, dan menyadari perasaan yang sedang dialaminya. Teknik ini dilakukan

dengan cara menangkap makna emosional yang terkandung dalam ungkapan konseli, kemudian menyampaikannya kembali menggunakan kalimat yang mencerminkan perasaan tersebut. Tujuan utama teknik refleksi perasaan bukan sekadar mengulang apa yang dikatakan konseli, melainkan membantu konseli memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap kondisi emosionalnya sehingga mampu mengelola perasaan secara lebih adaptif.⁶⁸

Menurut Gerald Corey, refleksi perasaan merupakan keterampilan konselor dalam mengidentifikasi dan mengomunikasikan kembali emosi yang dirasakan konseli berdasarkan pesan verbal maupun nonverbal yang disampaikan selama proses konseling. Melalui teknik ini, konselor menunjukkan bahwa dirinya memahami pengalaman emosional konseli tanpa memberikan penilaian ataupun interpretasi yang berlebihan. Senada dengan itu, Ivey, Ivey, dan Zalaquett menjelaskan bahwa refleksi perasaan merupakan respons konselor yang berfokus pada aspek afektif konseli sehingga konseli dapat mengenali, menerima, dan mengeksplorasi emosinya secara lebih mendalam.⁶⁹

Dalam penerapannya, teknik refleksi perasaan mengharuskan konselor memiliki kemampuan mendengarkan secara aktif (*active listening*) dan menunjukkan empati terhadap konseli. Konselor tidak hanya memperhatikan isi pembicaraan, tetapi juga mengamati ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, serta perubahan emosi yang muncul selama proses konseling berlangsung. Berdasarkan informasi tersebut, konselor kemudian menyampaikan kembali inti perasaan yang dirasakan konseli dengan menggunakan ungkapan yang sederhana dan mudah dipahami. Misalnya, ketika konseli mengatakan, "*Saya merasa sangat lelah mengikuti semua kegiatan akademik karena takut tertinggal dari teman-teman,*" konselor dapat memberikan refleksi dengan mengatakan, "*Anda tampaknya merasa sangat tertekan dan khawatir apabila tidak dapat mengikuti perkembangan teman-teman Anda.*" Respons tersebut menunjukkan bahwa konselor memahami perasaan konseli tanpa menghakimi ataupun memaksakan pendapat pribadi.

⁶⁸ Gerald Corey, *op. cit.*, hlm 34.

⁶⁹ Allen E. Ivey, Mary Bradford Ivey, dan Carlos P. Zalaquett, *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society*, , 2020, hlm 101.

Penggunaan teknik refleksi perasaan memberikan beberapa manfaat dalam proses konseling. Pertama, teknik ini membantu konseli menyadari emosi yang selama ini mungkin belum disadarinya secara utuh. Kedua, refleksi perasaan dapat memperkuat hubungan terapeutik (*therapeutic relationship*) karena konseli merasa dipahami, dihargai, dan diterima oleh konselor. Ketiga, teknik ini mendorong konseli untuk mengeksplorasi pengalaman emosionalnya secara lebih mendalam sehingga memudahkan proses identifikasi akar permasalahan yang dihadapi. Selain itu, refleksi perasaan juga membantu konselor memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai dinamika psikologis konseli sehingga intervensi yang diberikan menjadi lebih tepat sasaran.⁷⁰

Dalam pelaksanaannya, konselor perlu memperhatikan beberapa prinsip agar teknik refleksi perasaan dapat berjalan secara efektif. Refleksi harus disampaikan dengan bahasa yang sederhana, tidak menghakimi, serta sesuai dengan tingkat intensitas emosi yang dirasakan konseli. Konselor juga perlu menghindari interpretasi yang berlebihan atau memberikan label emosi yang tidak sesuai dengan pengalaman konseli karena hal tersebut dapat menimbulkan kesalahpahaman dan menghambat proses konseling. Sebaliknya, apabila refleksi dilakukan secara tepat, konseli akan merasa bahwa pengalaman emosionalnya diterima dan dipahami sehingga lebih terbuka untuk melanjutkan eksplorasi masalah.

Dalam konteks penelitian ini, teknik refleksi perasaan memiliki peran yang sangat penting karena mahasiswa yang mengalami *Academic Fear of Missing Out* umumnya tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga mengalami berbagai respon emosional seperti kecemasan, kekhawatiran, stres, rasa takut tertinggal, serta perasaan tidak mampu bersaing dengan teman sebaya. Melalui teknik refleksi perasaan, konselor membantu mahasiswa mengenali dan menerima emosi-emosi tersebut sebagai bagian dari pengalaman yang dapat dikelola secara positif. Kesadaran terhadap kondisi emosional ini selanjutnya menjadi dasar dalam pelaksanaan konseling individu spiritual Islami, di mana mahasiswa diarahkan untuk mengembangkan ketenangan batin melalui internalisasi nilai-nilai spiritual,

seperti tawakal, sabar, syukur, dan muhasabah, sehingga mampu mengelola stres yang muncul akibat *Academic Fear of Missing Out* secara lebih adaptif.

E. Konseling Spiritual Islami

1. Pengertian Spiritual Konseling Islam

Konseling spiritual Islami merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada konseli dengan berlandaskan nilai-nilai ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan As-Sunnah. Konseling ini bertujuan membantu individu mengatasi berbagai permasalahan hidup melalui penguatan aspek keimanan, ketakwaan, dan spiritualitas sehingga individu mampu menemukan ketenangan batin serta memperoleh solusi yang sesuai dengan tuntunan syariat Islam. Berbeda dengan konseling konvensional yang lebih menekankan aspek psikologis, konseling spiritual Islami memandang bahwa manusia merupakan makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, jiwa, dan ruh yang saling berkaitan. Oleh karena itu, penyelesaian masalah tidak hanya dilakukan melalui pendekatan psikologis, tetapi juga melalui pendekatan religius dengan mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Dalam praktiknya, konseling spiritual Islami mengarahkan konseli agar menyadari bahwa setiap permasalahan yang dihadapi merupakan bagian dari ujian kehidupan yang memiliki hikmah. Melalui proses konseling, konseli dibimbing untuk memperkuat hubungan dengan Allah Swt. melalui ibadah, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, muhasabah, serta menanamkan sikap sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal. Dengan demikian, konseli tidak hanya memperoleh penyelesaian terhadap masalah yang dihadapi, tetapi juga mengalami peningkatan kualitas spiritual yang berdampak pada kesehatan mental, ketenangan jiwa, serta kemampuan menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih positif.⁷¹

2. Tujuan Konseling Spiritual Islam

Tujuan utama konseling spiritual Islami adalah membantu individu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat melalui penguatan keimanan, pembentukan akhlak mulia, serta peningkatan kualitas hubungan dengan Allah Swt.

⁷¹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2017), hlm. 35–56.

Konseling spiritual Islami berupaya membimbing konseli agar mampu memahami makna setiap peristiwa yang dialaminya, menerima kenyataan dengan penuh kesabaran, serta menjadikan ajaran Islam sebagai pedoman dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan berbagai persoalan kehidupan. Selain itu, konseling spiritual Islami juga bertujuan mengembangkan potensi fitrah manusia agar tetap berada pada jalan yang diridai Allah Swt.

Dalam konteks pendidikan, konseling spiritual Islami bertujuan membantu mahasiswa mengatasi berbagai permasalahan akademik, psikologis, sosial, maupun pribadi dengan memperkuat aspek spiritualitas. Melalui proses konseling, mahasiswa diharapkan mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, mengembangkan pengendalian diri, memperkuat motivasi belajar, serta memiliki sikap optimis, sabar, syukur, dan tawakal dalam menghadapi tekanan akademik, termasuk fenomena *Academic Fear of Missing Out*.⁷² Dengan demikian, konseling spiritual Islami tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah sesaat, tetapi juga membentuk kepribadian yang sehat secara psikologis dan spiritual.

3.Prinsip Konseling Spiritual Islami

Pelaksanaan konseling spiritual Islami didasarkan pada beberapa prinsip utama yang menjadi landasan dalam proses pemberian bantuan kepada konseli.

- a. Prinsip tauhid, yaitu meyakini bahwa Allah Swt. merupakan tempat bergantung dan sumber pertolongan bagi setiap manusia.
- b. Prinsip fitrah, yaitu keyakinan bahwa setiap manusia dilahirkan dalam keadaan suci dan memiliki potensi untuk berkembang menuju kebaikan.
- c. Prinsip ikhtiar, yaitu mendorong konseli untuk berusaha secara maksimal dalam menyelesaikan masalah tanpa meninggalkan nilai-nilai agama.
- d. Prinsip tawakal, yaitu menyerahkan hasil segala usaha kepada Allah Swt. setelah melakukan ikhtiar secara sungguh-sungguh.
- e. Prinsip akhlak, yaitu membimbing konseli agar membangun perilaku yang sesuai dengan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari.

⁷² Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2016), hlm. 48–

Selain prinsip-prinsip tersebut, konseling spiritual Islami juga menjunjung tinggi nilai kasih sayang (*rahmah*), kejujuran, kerahasiaan, penghormatan terhadap martabat manusia, serta tanggung jawab moral. Konselor dituntut menjadi teladan yang mampu memberikan bimbingan secara bijaksana, penuh empati, dan tanpa menghakimi konseli.⁷³ Dengan berlandaskan prinsip-prinsip tersebut, proses konseling diharapkan mampu menciptakan perubahan perilaku yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual sehingga konseli memperoleh ketenangan hati dan kualitas kehidupan yang lebih baik.

4. Teknik Konseling Spiritual Islami

Teknik konseling spiritual Islami merupakan metode atau cara yang digunakan konselor dalam proses pemberian bantuan dengan mengintegrasikan keterampilan konseling profesional dan nilai-nilai ajaran Islam. Berbeda dengan konseling konvensional yang lebih menekankan aspek psikologis, konseling spiritual Islami memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, psikologis, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, proses konseling tidak hanya diarahkan pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga pada penguatan hubungan individu dengan Allah Swt. sehingga konseli memperoleh ketenangan hati, mampu memaknai setiap ujian kehidupan, dan memiliki kemampuan mengelola masalah secara lebih adaptif.

Menurut Anwar Sutoyo, teknik konseling Islami bertujuan membantu individu kembali kepada fitrah, mengembangkan potensi keimanan, serta mengoptimalkan fungsi akal, hati, dan perilaku sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Dalam pelaksanaannya, konselor dapat menggunakan berbagai teknik spiritual sesuai dengan kebutuhan dan kondisi konseli.

Adapun teknik-teknik konseling spiritual Islami yang dapat digunakan antara lain sebagai berikut.

a. *Muhasabah* (Introspeksi Diri)

Muhasabah merupakan proses evaluasi dan introspeksi terhadap pikiran, perasaan, perilaku, maupun hubungan seorang hamba dengan Allah Swt. Melalui

⁷³ M. Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), hlm. 25–37.

teknik ini, konselor membantu konseli merefleksikan pengalaman hidupnya, mengidentifikasi penyebab munculnya masalah, serta menyadari kekuatan dan kelemahan dirinya. Muhasabah bertujuan menumbuhkan kesadaran diri sehingga konseli terdorong melakukan perubahan ke arah yang lebih baik berdasarkan nilai-nilai Islam.

b. Tadabbur Ayat Al-Qur'an

Tadabbur merupakan upaya memahami, menghayati, dan mengambil hikmah dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan permasalahan konseli. Konselor memilih ayat-ayat yang relevan untuk membantu konseli memperoleh perspektif baru, meningkatkan keimanan, serta membangun keyakinan bahwa setiap ujian memiliki hikmah dan jalan keluar sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an.

c. Dzikir

Dzikir merupakan teknik spiritual yang dilakukan dengan mengingat Allah Swt. melalui bacaan-bacaan yang diajarkan dalam syariat Islam. Dalam konseling, dzikir digunakan sebagai media untuk menenangkan hati, mengurangi kecemasan, meningkatkan kesadaran spiritual, dan memperkuat keyakinan bahwa Allah merupakan tempat bergantung dalam menghadapi setiap persoalan kehidupan.

d. Doa

Doa merupakan bentuk komunikasi seorang hamba kepada Allah Swt. yang berisi permohonan, harapan, dan pengakuan atas keterbatasan dirinya. Dalam konseling spiritual Islami, konselor mengajak konseli membiasakan berdoa sebagai bentuk ikhtiar batin agar memperoleh ketenangan, kemudahan, serta kekuatan dalam menghadapi masalah yang dialami.

e. Penguatan Nilai Tawakal

Tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah Swt. setelah melakukan usaha secara maksimal. Teknik ini membantu konseli memahami bahwa hasil akhir dari setiap ikhtiar berada dalam ketentuan Allah Swt. Dengan demikian, konseli tidak larut dalam rasa cemas maupun takut terhadap sesuatu yang berada di luar kendalinya.

f. Penanaman Nilai Sabar dan Syukur

Teknik ini bertujuan menumbuhkan kemampuan konseli untuk menerima ujian dengan penuh kesabaran sekaligus menyadari berbagai nikmat yang telah diberikan Allah Swt. Melalui penguatan nilai sabar dan syukur, konseli diharapkan memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

g. Kisah Teladan (Qashash Qur'ani dan Nabawi)

Konselor memanfaatkan kisah para nabi, sahabat, maupun tokoh-tokoh saleh sebagai media pembelajaran. Kisah tersebut digunakan untuk memberikan inspirasi, motivasi, dan nilai-nilai kehidupan yang dapat dijadikan contoh oleh konseli dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami.

h. Penguatan Makna Hidup melalui Tauhid

Teknik ini diarahkan untuk membantu konseli memahami kembali tujuan hidup sebagai hamba Allah Swt. Kesadaran tauhid akan membantu konseli memandang keberhasilan dan kegagalan secara lebih proporsional sehingga tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan maupun perbandingan sosial.

Konseling spiritual Islami menggunakan berbagai teknik yang bersumber dari ajaran Islam untuk membantu konseli mengatasi permasalahan yang dihadapi. Teknik yang sering digunakan antara lain muhasabah, yaitu mengajak konseli melakukan introspeksi diri terhadap perilaku, pikiran, dan hubungan dengan Allah Swt. Selanjutnya adalah teknik dzikir, yang bertujuan menumbuhkan ketenangan hati melalui mengingat Allah Swt. sebagaimana diajarkan dalam Al-Qur'an. Teknik doa juga menjadi bagian penting dalam konseling spiritual Islami karena melalui doa konseli memohon pertolongan, petunjuk, dan kekuatan kepada Allah Swt. Selain itu, konselor dapat menggunakan teknik tilawah dan tadabbur Al-Qur'an, yaitu membaca, memahami, dan menghayati kandungan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan permasalahan konseli sehingga mampu memberikan ketenangan, motivasi, serta solusi berdasarkan nilai-nilai Islam.

Teknik lainnya adalah penguatan sikap sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal sebagai bentuk pembinaan spiritual agar konseli memiliki ketahanan dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Konselor juga dapat memberikan nasihat (*mau'izhah hasanah*), keteladanan (*uswah hasanah*), serta pembiasaan ibadah

seperti salat, membaca Al-Qur'an, dan memperbanyak amal saleh sebagai bagian dari proses perubahan perilaku. Penerapan berbagai teknik tersebut disesuaikan dengan kondisi, kebutuhan, dan tingkat pemahaman keagamaan konseli sehingga proses konseling dapat berlangsung secara efektif dan memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental maupun spiritual konseli.⁷⁴

Dalam konteks penelitian ini, teknik-teknik konseling spiritual Islami tersebut dipandang relevan untuk membantu mahasiswa yang mengalami *Academic Fear of Missing Out*. Mahasiswa yang mengalami kondisi tersebut umumnya merasakan kecemasan, tekanan akademik, serta ketakutan tertinggal informasi maupun prestasi. Melalui muhasabah, tadabbur ayat Al-Qur'an, dzikir, doa, serta penguatan nilai tawakal, sabar, dan syukur, mahasiswa diharapkan mampu membangun ketenangan batin, mengubah cara pandang terhadap keberhasilan akademik, serta mengelola stres secara lebih adaptif sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam.

5. Landasan Konseling Spiritual Islami

Konseling spiritual Islami memiliki landasan yang kuat dalam Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber utama ajaran Islam. Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia memperoleh ketenangan hati dengan senantiasa mengingat Allah Swt. sebagaimana firman-Nya dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).⁷⁵

Ayat ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual memiliki peran penting dalam mengatasi kegelisahan, kecemasan, dan berbagai tekanan psikologis yang dialami manusia. Selain itu, Allah Swt. juga memerintahkan agar setiap hamba senantiasa memohon pertolongan melalui kesabaran dan salat sebagaimana termuat

⁷⁴ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2017), hlm. 80–108;

⁷⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), QS. Ar-Ra'd [13]: 28.

dalam Surah Al-Baqarah ayat 153, yang menjadi dasar bahwa penyelesaian masalah hendaknya disertai dengan penguatan spiritual, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah [2]: 153).⁷⁶

Landasan konseling spiritual Islami juga diperkuat oleh hadis Nabi Muhammad saw.

مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ يَسِّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ، وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ

Berdasarkan hadis di atas bahwa pentingnya saling memberikan nasihat dan membantu sesama muslim dalam menghadapi kesulitan hidup. Rasulullah saw. bersabda bahwa siapa yang meringankan kesulitan seorang mukmin di dunia, maka Allah akan meringankan kesulitannya pada hari kiamat. Hadis tersebut menunjukkan bahwa memberikan bantuan, bimbingan, dan pendampingan kepada individu yang mengalami masalah merupakan bagian dari ajaran Islam yang bernilai ibadah. Oleh karena itu, konseling spiritual Islami tidak hanya berfungsi sebagai layanan psikologis, tetapi juga sebagai bentuk dakwah dan ikhtiar untuk membantu individu mencapai kesehatan mental dan spiritual sesuai dengan tuntunan syariat Islam

F. Mahasiswa sebagai Dewasa Awal

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi dan berada pada fase perkembangan yang memiliki karakteristik serta tantangan yang berbeda dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Selain dituntut untuk mengembangkan kemampuan intelektual, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan yang berkaitan dengan pembentukan identitas diri, kemandirian, penyesuaian sosial, serta persiapan memasuki dunia kerja dan kehidupan berkeluarga. Kompleksitas tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami berbagai

⁷⁶ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), QS. Al-Baqarah [2]: 153.

permasalahan psikologis, termasuk stres akademik, kecemasan, dan *Academic Fear of Missing Out*.

Secara umum, mahasiswa berada pada rentang usia 18–25 tahun yang dalam kajian psikologi perkembangan dikategorikan sebagai masa dewasa awal (*early adulthood*). Menurut Santrock, dewasa awal merupakan periode transisi dari masa remaja menuju kehidupan dewasa yang ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab, kemandirian, serta kemampuan individu dalam mengambil keputusan mengenai pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, dan masa depan.⁷⁷ Pada fase ini individu mulai membangun identitas sebagai orang dewasa sekaligus menghadapi berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional yang memengaruhi cara berpikir maupun perilakunya.

Papalia, Olds, dan Feldman menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan periode ketika individu berupaya mencapai stabilitas dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, relasi interpersonal, dan pengembangan diri. Pada tahap ini individu diharapkan mampu mengambil keputusan secara mandiri, mengembangkan tanggung jawab terhadap dirinya sendiri, serta membangun kemampuan mengatasi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.⁷⁸ Oleh karena itu, keberhasilan individu dalam menjalani masa dewasa awal sangat dipengaruhi oleh kemampuan penyesuaian diri, kematangan emosi, dan strategi koping yang dimiliki.

Menurut Erikson, individu pada masa dewasa awal berada pada tahap perkembangan psikososial *intimacy versus isolation*. Pada tahap ini seseorang berusaha membangun hubungan interpersonal yang sehat, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan rasa percaya terhadap orang lain. Apabila individu gagal melewati tahap ini, ia berpotensi mengalami perasaan terasing, kesepian, dan kesulitan menjalin hubungan yang bermakna.⁷⁹ Dalam konteks kehidupan mahasiswa, kebutuhan akan penerimaan sosial sering kali mendorong individu

⁷⁷ Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill, hlm. 418–422.

⁷⁸ Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (14th ed.), hlm. 362–367.

⁷⁹ Erikson, E. H. *Identity and the Life Cycle*, hlm. 92–101.

untuk aktif mengikuti berbagai aktivitas akademik maupun nonakademik agar tetap diterima dalam lingkungan pergaulan.

Selain menghadapi tugas perkembangan psikososial, mahasiswa juga berada pada fase perkembangan kognitif yang semakin matang. Menurut Piaget, individu pada usia dewasa awal telah memasuki tahap *formal operational*, yaitu kemampuan berpikir abstrak, logis, hipotetis, dan sistematis dalam menyelesaikan berbagai persoalan.⁸⁰ Kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa menganalisis informasi secara kritis, menyusun argumentasi ilmiah, serta mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan yang rasional. Namun, kemampuan berpikir yang semakin kompleks juga dapat menyebabkan mahasiswa lebih peka terhadap berbagai tuntutan dan tekanan akademik sehingga lebih mudah mengalami kecemasan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik.

Sebagai bagian dari lingkungan akademik, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan yang jauh lebih kompleks dibandingkan ketika berada di jenjang pendidikan sebelumnya. Tuntutan tersebut meliputi penyelesaian tugas perkuliahan, penyusunan karya ilmiah, pelaksanaan penelitian, presentasi akademik, ujian, kegiatan organisasi, pengabdian kepada masyarakat, hingga persiapan memasuki dunia kerja. Di samping itu, mahasiswa juga dituntut memiliki kemampuan berpikir kritis, bekerja sama, beradaptasi dengan perkembangan teknologi, serta mampu bersaing dalam lingkungan akademik yang semakin kompetitif.

Perkembangan teknologi digital memberikan peluang yang besar bagi mahasiswa untuk memperoleh informasi akademik secara cepat melalui berbagai platform pembelajaran, media sosial, maupun aplikasi komunikasi. Akan tetapi, kemudahan tersebut juga menghadirkan tantangan baru berupa meningkatnya intensitas perbandingan sosial. Mahasiswa dapat dengan mudah mengetahui prestasi teman sebaya, publikasi ilmiah, keberhasilan memperoleh beasiswa, keikutsertaan dalam kompetisi, maupun berbagai pencapaian akademik lainnya.

⁸⁰ Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, hlm. 246–252.

Paparan informasi tersebut sering kali memunculkan persepsi bahwa dirinya tertinggal dibandingkan orang lain sehingga meningkatkan kecemasan terhadap pencapaian akademik.

Fenomena tersebut berkaitan erat dengan munculnya *Academic Fear of Missing Out*, yaitu kondisi ketika mahasiswa merasa takut kehilangan informasi, peluang, pengalaman, maupun pencapaian akademik yang dianggap penting bagi keberhasilan studinya. Individu yang mengalami *Academic Fear of Missing Out* cenderung merasa harus selalu mengikuti perkembangan akademik teman-temannya, aktif dalam berbagai kegiatan, serta terus memantau informasi melalui media digital agar tidak merasa tertinggal. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, mahasiswa dapat mengalami kelelahan mental, kesulitan berkonsentrasi, gangguan keseimbangan hidup, hingga meningkatnya tingkat stres akademik.

Dalam perspektif Islam, masa dewasa awal merupakan fase yang sangat penting karena individu telah memasuki usia yang dibebani tanggung jawab (*mukallaf*) secara penuh terhadap setiap perbuatan yang dilakukan. Islam memandang bahwa masa muda merupakan periode yang harus dimanfaatkan untuk menuntut ilmu, mengembangkan potensi diri, serta mempersiapkan kehidupan dunia dan akhirat secara seimbang. Rasulullah saw. bersabda bahwa salah satu golongan yang memperoleh naungan Allah pada hari kiamat adalah pemuda yang tumbuh dalam ketaatan kepada Allah Swt. Nilai tersebut menunjukkan bahwa masa dewasa awal bukan hanya periode pencapaian akademik, tetapi juga masa pembentukan karakter, spiritualitas, dan akhlak.

Islam juga mengajarkan prinsip keseimbangan (*tawazun*) dalam menjalani kehidupan. Mahasiswa didorong untuk bersungguh-sungguh dalam menuntut ilmu sebagai bentuk ibadah, namun tetap menjaga kesehatan fisik, ketenangan jiwa, hubungan sosial, dan kedekatan kepada Allah Swt. Dengan demikian, keberhasilan mahasiswa tidak hanya diukur dari prestasi akademik, tetapi juga dari kematangan kepribadian, integritas moral, dan kualitas spiritual yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa mahasiswa sebagai individu pada masa dewasa awal menghadapi berbagai tugas perkembangan yang

kompleks, baik dalam aspek akademik, psikologis, sosial, maupun spiritual. Karakteristik tersebut menjadikan mahasiswa memiliki potensi besar untuk berkembang sekaligus rentan mengalami tekanan akibat meningkatnya tuntutan akademik dan perbandingan sosial di era digital. Dalam penelitian ini, karakteristik mahasiswa sebagai individu dewasa awal menjadi landasan untuk memahami mengapa mereka rentan mengalami *Academic Fear of Missing Out* yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. Oleh karena itu, konseling individu spiritual Islami dipandang sebagai salah satu pendekatan yang relevan untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mengelola stres, memperkuat ketahanan psikologis, serta meningkatkan kematangan spiritual dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

G. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan bagian penting dalam penelitian karena digunakan untuk mengetahui perkembangan kajian yang berkaitan dengan variabel atau fenomena yang diteliti, menemukan persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya, serta menunjukkan posisi dan kebaruan penelitian yang dilakukan. Penelitian mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO), stres akademik, konseling, dan pendekatan spiritual telah dilakukan dalam berbagai konteks. Namun, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan konseling individu dengan nilai-nilai spiritual Islam untuk membantu mahasiswa mengelola stres yang berkaitan dengan *Academic Fear of Missing Out* masih relatif terbatas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut.

Kajian mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO) pertama kali dipopulerkan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) melalui penelitian berjudul *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out*.⁸¹ Penelitian ini menjelaskan FoMO sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh ketakutan individu akan tertinggal dari pengalaman bermakna yang dialami orang lain. FoMO dipandang berkaitan erat dengan kebutuhan akan keterhubungan

⁸¹ Andrew K. Przybylski and others, 'Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out', *Computers in Human Behavior*, 29.4 (2013), pp. 1841–48, doi:10.1016/j.chb.2013.02.014.

sosial, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Meskipun penelitian ini menjadi landasan teoretis penting dalam memahami FoMO, fokus kajiannya masih bersifat umum dan belum menyentuh konteks akademik mahasiswa secara spesifik, apalagi dikaitkan dengan pendekatan konseling berbasis spiritual Islam.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Baker, Krieger, dan LeRoy (2016) dengan judul *Fear of Missing Out: Relationships with Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms*.⁸² Studi ini menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, serta rendahnya tingkat *mindfulness* pada mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa FoMO bukan sekadar fenomena sosial, melainkan persoalan psikologis yang berdampak luas pada kesehatan mental. Namun demikian, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan psikologi Barat, sehingga belum menggali pengalaman subjektif mahasiswa serta belum mengintegrasikan dimensi religius atau spiritual dalam upaya penanganannya.

Berikutnya, penelitian Fathurrochman dan Ediati (2021) yang berjudul *Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Era Adaptasi Kehidupan Baru*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek 205 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Instrumen yang digunakan adalah Skala *Fear of Missing Out* dan Skala Stres Akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan stres akademik dengan nilai korelasi Spearman sebesar 0,464 ($p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami.

Penelitian tersebut memiliki relevansi yang sangat kuat dengan penelitian ini karena sama-sama mengkaji keterkaitan antara FoMO dan stres akademik pada mahasiswa. Namun, penelitian Fathurrochman dan Ediati menggunakan

⁸² Zachary G. Baker, Heather Krieger, and Angie S. LeRoy, 'Fear of Missing Out: Relationships with Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms.', *Translational Issues in Psychological Science*, 2.3 (2016), pp. 275–82, doi:10.1037/tps0000075.

pendekatan kuantitatif dan berfokus pada hubungan antarvariabel, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini tidak hanya ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara FoMO dan stres akademik, tetapi berusaha memahami pengalaman mahasiswa secara mendalam serta bagaimana proses konseling individu spiritual Islami digunakan dalam membantu mahasiswa mengelola permasalahan tersebut.

Penelitian Polii, Solang, dan Kapahang (2023) berjudul *Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel 124 mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara FoMO dengan stres akademik, dengan nilai korelasi sebesar 0,593 dan koefisien determinasi sebesar 0,352. Temuan tersebut menunjukkan bahwa FoMO memiliki kontribusi sebesar 35,2% terhadap stres akademik dalam konteks penelitian tersebut.

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus terhadap FoMO dan stres akademik mahasiswa. Perbedaannya terletak pada pendekatan penelitian dan tujuan yang ingin dicapai. Polii dan kawan-kawan menguji hubungan secara statistik, sedangkan penelitian ini berupaya memahami dinamika pengalaman mahasiswa yang mengalami *Academic Fear of Missing Out* dan proses pengelolaan stres melalui konseling individu. Dengan demikian, penelitian ini berusaha memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui hubungan statistik antarvariabel.

Selanjutnya, penelitian Alifia, Sukmawati, dan Hermawati (2025) berjudul *Correlation between Fear of Missing Out and Academic Stress Medical Students Tanjungpura University*. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 168 mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. FoMO diukur menggunakan kuesioner FoMO, sedangkan stres akademik diukur menggunakan *Student Academic Stress Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat

FoMO tinggi, yaitu 81,5%, sedangkan 54,2% mahasiswa tidak mengalami stres akademik. Meskipun demikian, ditemukan korelasi positif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara FoMO dan stres akademik ($r=0,492$; $p=0,000$).

Penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa FoMO berkaitan dengan kondisi stres akademik mahasiswa. Perbedaanannya, penelitian Alifia dan kawan-kawan berfokus pada mahasiswa kedokteran yang memiliki karakteristik tuntutan akademik dan pendidikan profesional tertentu. Sementara itu, penelitian ini tidak membatasi subjek berdasarkan program studi tertentu, tetapi menempatkan pengalaman *Academic Fear of Missing Out* sebagai fenomena psikologis yang perlu dipahami melalui pengalaman individual konseli. Penelitian ini juga bergerak lebih jauh dari identifikasi hubungan menuju upaya pengelolaan melalui konseling individu spiritual Islami.

Keempat, penelitian Çevik Aktura, Özden, dan Çıtlık Sarıtaş (2021) berjudul *Undergraduate Nursing Students' Stress and Fear of Missing Out*. Penelitian ini melibatkan 1.119 mahasiswa keperawatan pada sebuah universitas negeri di Turki. Penelitian tersebut secara khusus mengkaji stres dalam pendidikan keperawatan dan fenomena FoMO pada mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO merupakan fenomena yang relevan untuk dikaji pada mahasiswa karena berkaitan dengan pengalaman psikologis dalam lingkungan pendidikan tinggi yang memiliki tuntutan akademik cukup besar.

Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini pada subjek mahasiswa dan fokus terhadap stres serta FoMO. Akan tetapi, penelitian tersebut menggunakan desain deskriptif dan belum berfokus pada intervensi konseling maupun integrasi nilai-nilai spiritual Islam. Oleh karena itu, penelitian ini melengkapi penelitian tersebut dengan memberikan perhatian terhadap proses bantuan yang dapat digunakan mahasiswa untuk mengelola permasalahan psikologis yang berkaitan dengan FoMO.

Penelitian Wu (2026) berjudul *Students' Social Anxiety, Fear of Missing Out, and Academic Procrastination and Their Effect on Online Learning Engagement: A Mixed-Methods Study*. Penelitian ini melibatkan 1.006 mahasiswa dan mengkaji hubungan antara kecemasan sosial, FoMO, prokrastinasi akademik,

dan keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran daring. Penelitian menggunakan pendekatan *mixed methods*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa FoMO menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam memahami pengalaman mahasiswa dalam lingkungan pembelajaran digital, terutama ketika FoMO berinteraksi dengan kecemasan sosial dan prokrastinasi akademik.

Penelitian Wu memiliki relevansi dengan penelitian ini karena memperlihatkan bahwa FoMO dalam konteks mahasiswa tidak berdiri sendiri, tetapi dapat berkaitan dengan persoalan psikologis dan perilaku akademik lainnya. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada keterlibatan dalam pembelajaran daring dan hubungan FoMO dengan kecemasan sosial serta prokrastinasi akademik. Penelitian ini secara khusus mengarahkan perhatian pada pengalaman *Academic Fear of Missing Out* sebagai salah satu sumber tekanan yang dapat berkontribusi terhadap stres akademik serta bagaimana konseling individu spiritual Islami dapat digunakan sebagai proses pengelolaannya.

Penelitian Putri, Rachmawati, Purnomosidi, dan Ernawati (2023) berjudul *Peran Konseling Islam dalam Penurunan Stres pada Mahasiswa*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen. Subjek penelitian berjumlah tujuh mahasiswa Psikologi Universitas Sahid Surakarta. Peneliti memberikan perlakuan menggunakan pendekatan konseling Islam dan mengukur tingkat stres melalui skala stres sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Islam yang diberikan dalam penelitian tersebut belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran.

Penelitian tersebut penting bagi penelitian ini karena secara langsung mempertemukan dua konsep yang menjadi perhatian penelitian, yaitu konseling Islam dan stres mahasiswa. Namun, hasil yang tidak menunjukkan pengaruh signifikan juga memberikan ruang untuk penelitian lebih lanjut. Penelitian ini memiliki perbedaan pada pendekatan penelitian, karakteristik subjek, serta bentuk integrasi spiritual yang digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam proses konseling individu spiritual

Islami, bukan sekadar mengukur perubahan skor stres sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian Sari dan Astuti (2022) berjudul *Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan dengan menganalisis berbagai artikel ilmiah, buku, dan laporan yang berkaitan dengan stres akademik dan bimbingan konseling Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islam dapat diarahkan untuk memperkuat aspek religius peserta didik melalui aspek tauhid, akhlak, ibadah, pribadi, sosial, dan akademik. Pendekatan tersebut dipandang dapat membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik sekaligus membangun kesehatan mental dan kepribadian yang sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis.

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terdapat pada penggunaan nilai-nilai Islam sebagai bagian dari upaya menghadapi stres akademik. Namun, penelitian Sari dan Astuti merupakan penelitian kepustakaan sehingga tidak menggambarkan pengalaman konseli secara langsung. Penelitian ini mengisi ruang tersebut melalui penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif terhadap mahasiswa yang mengalami permasalahan *Academic Fear of Missing Out* dan stres akademik.

Selanjutnya, penelitian Agtha (2021) berjudul *Layanan Konseling Islami dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian tersebut mengkaji kondisi stres belajar siswa serta pelaksanaan layanan konseling Islami yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling Islami dapat dilaksanakan dalam membantu mengatasi stres belajar siswa dan proses layanan berjalan dengan baik.

Penelitian Agtha memiliki persamaan dengan penelitian ini dalam penggunaan pendekatan kualitatif serta pemanfaatan konseling Islami untuk menghadapi masalah stres akademik atau belajar. Perbedaannya terletak pada karakteristik subjek dan fenomena yang diteliti. Agtha berfokus pada siswa sekolah

menengah dan stres belajar secara umum, sedangkan penelitian ini berfokus pada mahasiswa dan fenomena *Academic Fear of Missing Out*. Selain itu, penelitian ini menempatkan konseling individu spiritual Islami sebagai fokus utama proses pengelolaan stres.

Penelitian Dzikra, Umayah, Meidyansyah, Zubaidah, dan kolega (2025) berjudul *Islamic Spirituality Based Self-Guidance Model for Managing Stress among Working College Students*. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap lima mahasiswa yang bekerja. Penelitian tersebut mengeksplorasi peran spiritualitas Islam dalam membantu mahasiswa yang memiliki tuntutan ganda antara pekerjaan dan pendidikan dalam mengelola stres.

Penelitian ini memiliki kedekatan konseptual dengan penelitian yang dilakukan karena sama-sama menempatkan spiritualitas Islam sebagai sumber daya dalam pengelolaan stres mahasiswa dan menggunakan pendekatan kualitatif. Perbedaannya terletak pada bentuk bantuan dan sumber stres yang dikaji. Penelitian Dzikra dan kolega berfokus pada mahasiswa yang mengalami tekanan akibat peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, sedangkan penelitian ini berfokus pada stres yang berkaitan dengan *Academic Fear of Missing Out*. Selain itu, penelitian ini menggunakan konseling individu sebagai bentuk intervensi profesional dengan integrasi nilai-nilai spiritual Islam.

Penelitian Kaiwart, Gupta, Sao, dan Vishvakarma (2015) berjudul *Effect of Spiritual Counseling on Stress Level of College Going Students*. Penelitian tersebut menguji efektivitas konseling spiritual terhadap tingkat stres mahasiswa dengan menggunakan desain *two-group pre-post*. Sampel penelitian berjumlah 50 mahasiswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Intervensi diberikan selama 45 hari, sedangkan tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan dari konseling spiritual terhadap tingkat stres mahasiswa.

Penelitian tersebut memiliki relevansi karena memberikan bukti empiris bahwa pendekatan spiritual dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk membantu mahasiswa mengelola stres. Namun, pendekatan spiritual yang

digunakan tidak secara khusus berbasis pada nilai-nilai Islam dan tidak berfokus pada fenomena FoMO. Selain itu, penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggambarkan secara mendalam proses konseling individu spiritual Islami dalam konteks *Academic Fear of Missing Out*.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu tersebut, dapat diketahui bahwa penelitian mengenai *Stress Academic Fear of Missing Out* telah menunjukkan kecenderungan hubungan yang positif. Penelitian Fathurrochman dan Ediati, Polii dan kolega, serta Alifia dan kolega menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO, semakin tinggi pula kecenderungan stres akademik pada mahasiswa. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa FoMO bukan hanya berkaitan dengan penggunaan media sosial, tetapi juga dapat berhubungan dengan tekanan dan pengalaman akademik mahasiswa.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa dapat dipahami melalui berbagai faktor psikologis dan kondisi kehidupan mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi, tuntutan akademik, kebutuhan untuk mengikuti perkembangan informasi, perbandingan sosial, tekanan pencapaian, serta kondisi lingkungan digital dapat memperkuat pengalaman psikologis mahasiswa. Penelitian Wu memperlihatkan bahwa FoMO dapat muncul bersama dengan kecemasan sosial dan prokrastinasi akademik, sedangkan penelitian mengenai mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa FoMO dan stres juga relevan pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan pendidikan yang tinggi.

Pada sisi lain, penelitian mengenai konseling Islam dan spiritualitas dalam pengelolaan stres menunjukkan hasil yang beragam. Penelitian Sari dan Astuti serta Agtha menunjukkan potensi pendekatan konseling Islam dalam membantu individu menghadapi stres akademik atau stres belajar. Penelitian Kaiwart dan kolega juga menunjukkan efektivitas konseling spiritual terhadap stres mahasiswa. Namun, penelitian Putri dan kolega menunjukkan bahwa konseling Islam tidak selalu menghasilkan penurunan stres yang signifikan. Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa bentuk pendekatan, karakteristik konseli, konteks masalah, serta proses pelaksanaan konseling perlu diperhatikan secara lebih mendalam.

Dengan demikian, terdapat celah penelitian (*research gap*) yang menjadi dasar penelitian ini. Pertama, sebagian besar penelitian mengenai FoMO dan stres akademik menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga lebih banyak menjelaskan hubungan atau pengaruh antarvariabel, sementara penelitian yang menggali pengalaman subjektif mahasiswa mengenai *Academic Fear of Missing Out* dan stres akademik melalui pendekatan kualitatif masih terbatas. Kedua, penelitian mengenai konseling Islam atau spiritualitas umumnya membahas stres akademik atau stres mahasiswa secara umum dan belum secara khusus menghubungkannya dengan fenomena *Academic Fear of Missing Out*. Ketiga, penelitian yang secara khusus mengkaji proses konseling individu yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam untuk membantu mahasiswa mengelola stres akibat *Academic Fear of Missing Out* masih sangat terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki posisi yang berbeda dengan penelitian terdahulu karena tidak hanya mengkaji keberadaan atau hubungan FoMO dengan stres akademik, tetapi berusaha memahami bagaimana pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *Academic Fear of Missing Out*, bagaimana kondisi stres yang muncul, serta bagaimana proses konseling individu spiritual Islami dapat digunakan sebagai upaya pengelolaan stres tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kajian Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam mengintegrasikan pendekatan konseling individu dengan nilai-nilai spiritual Islam dalam menghadapi permasalahan psikologis mahasiswa di era digital.

Tabel 2.4 Sintesis Keunggulan (*Novelty*) Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Temuan Utama	Research Gap	Keunggulan Penelitian Penulis
1	Przybylski dkk. (2013)	<i>Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out</i>	Merumuskan konsep FoMO sebagai ketakutan tertinggal pengalaman orang lain.	Belum mengkaji konteks akademik dan konseling Islami.	Mengkaji <i>Academic FoMO</i> melalui konseling spiritual Islami.

2	Baker, Krieger, & LeRoy (2016)	<i>Fear of Missing Out: Relationships with Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms</i>	FoMO berkaitan dengan depresi, kecemasan, dan rendahnya mindfulness.	Pendekatan psikologi Barat, tidak membahas spiritualitas.	Mengintegrasikan dimensi spiritual Islam dalam penanganan <i>Academic FoMO</i> .
3	Fathurrochman & Ediati (2021)	<i>Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Era Adaptasi Kehidupan Baru</i>	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara FoMO dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi FoMO, semakin tinggi stres akademik yang dialami.	Menguji hubungan FoMO dan stres secara kuantitatif, belum mengeksplorasi pengalaman mahasiswa secara mendalam dan belum memberikan intervensi konseling.	Penelitian penulis menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman <i>Academic FoMO</i> dan proses pengelolaan stres melalui konseling individu spiritual Islami.
4	Polii, Solang & Kapahang (2023)	<i>Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado</i>	FoMO memiliki hubungan positif dan signifikan dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir, dengan kontribusi sebesar 35,2%.	Berfokus pada hubungan statistik dan belum mengkaji bagaimana mahasiswa mengalami serta mengelola tekanan yang muncul akibat FoMO.	Penelitian penulis mengkaji pengalaman subjektif konseli dan proses konseling secara mendalam, dengan integrasi nilai spiritual Islam.

5	Alifia, Sukmawati & Hermawati (2025)	<i>Correlation between Fear of Missing Out and Academic Stress Medical Students Tanjungpura University</i>	Ditemukan korelasi positif dan signifikan antara FoMO dengan stres akademik mahasiswa kedokteran.	Subjek terbatas pada mahasiswa kedokteran dan menggunakan pendekatan kuantitatif; belum membahas strategi konseling untuk mengelola stres akibat FoMO.	Penelitian penulis mengkaji mahasiswa secara lebih kontekstual dan mengembangkan konseling individu spiritual Islami sebagai upaya pengelolaan stres.
6	Çevik Aktura, Özden & Çitlik Sarıtaş (2021)	<i>Undergraduate Nursing Students' Stress and Fear of Missing Out</i>	FoMO dan stres ditemukan sebagai fenomena yang relevan dalam kehidupan mahasiswa keperawatan.	Penelitian berfokus pada deskripsi stres dan FoMO pada mahasiswa keperawatan tanpa mengkaji intervensi konseling dan aspek spiritual.	Penelitian penulis mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual melalui konseling individu untuk membantu konseling mengelola stres akibat <i>Academic FoMO</i> .
7	Wu (2026)	<i>Students' Social Anxiety, Fear of Missing Out, and Academic Procrastination and Their Effect on Online Learning Engagement : A Mixed-</i>	FoMO berkaitan dengan kecemasan sosial, prokrastinasi akademik, dan keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran daring.	Fokus utama pada pembelajaran daring dan keterlibatan akademik, belum secara khusus membahas stres akibat <i>Academic FoMO</i> dan konseling.	Penelitian penulis memusatkan perhatian pada pengalaman <i>Academic FoMO</i> sebagai fenomena yang berkaitan dengan stres serta proses pengelolaannya melalui konseling

		<i>Methods Study</i>			individu spiritual Islami
8	Putri, Rachmawati, Purnomosi di & Ernawati (2023)	<i>Peran Konseling Islam dalam Penurunan Stres pada Mahasiswa</i>	Konseling Islam yang diberikan belum menunjukkan pengaruh signifikan terhadap penurunan stres mahasiswa.	Belum menjelaskan secara mendalam proses konseling dan faktor yang menyebabkan keberhasilan atau keterbatasan konseling dalam mengelola stres. Selain itu, tidak mengaitkannya dengan FoMO.	Penelitian penulis menggunakan fenomenologi untuk mengeksplorasi proses konseling secara mendalam dan mengintegrasikan nilai spiritual Islam dengan permasalahan <i>Academic FoMO</i> .
9	Sari & Astuti (2022)	<i>Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19</i>	Bimbingan konseling Islam berpotensi membantu mengatasi stres akademik melalui penguatan aspek religius, pribadi, sosial, dan akademik.	Penelitian berbasis studi kepustakaan sehingga belum menggambarkan pengalaman konseli secara langsung dan belum membahas FoMO.	Penelitian penulis menggunakan data lapangan dan pengalaman konseli secara langsung untuk memahami proses konseling individu spiritual Islami dalam mengelola stres akibat <i>Academic FoMO</i> .
10	Agtha (2021)	<i>Layanan Konseling Islami dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas</i>	Konseling Islami dapat digunakan untuk membantu siswa dalam menghadapi dan	Subjek penelitian adalah siswa SMA dan permasalahan yang dikaji	Penelitian penulis berfokus pada mahasiswa sebagai kelompok yang menghadapi tuntutan akademik dan

		<i>XI SMA Negeri 1 Selesai</i>	menanggulangi stres belajar.	adalah stres belajar secara umum, bukan stres akibat <i>Academic FoMO</i> pada mahasiswa.	digital yang lebih kompleks serta mengkaji fenomena <i>Academic FoMO</i> .
11	Dzikra, Umayah, Meidyansyah, Zubaidah, dkk. (2025)	<i>Islamic Spirituality Based Self-Guidance Model for Managing Stress among Working College Students</i>	Spiritualitas Islam berperan sebagai sumber daya dalam membantu mahasiswa yang bekerja mengelola stres akibat tuntutan peran ganda.	Fokus pada konflik peran mahasiswa yang bekerja, bukan pada <i>Academic FoMO</i> , dan menggunakan model <i>self-guidance</i> bukan proses konseling individu.	Penelitian penulis mengintegrasikan nilai spiritual Islam dalam proses konseling individu yang secara khusus diarahkan pada pengelolaan stres akibat <i>Academic FoMO</i> .
12	Kaiwart, Gupta, Sao & Vishvakarma (2015)	<i>Effect of Spiritual Counseling on Stress Level of College Going Students</i>	Konseling spiritual menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa.	Menggunakan pendekatan eksperimen dan belum secara spesifik menggunakan perspektif spiritual Islam serta belum menghubungkan konseling spiritual dengan <i>FoMO</i> .	Penelitian penulis memberikan eksplorasi mendalam mengenai proses konseling individu berbasis spiritual Islam dalam konteks <i>Academic FoMO</i> dan stres akademik mahasiswa.

Berdasarkan kajian terhadap penelitian terdahulu, penelitian ini memiliki beberapa keunggulan dan nilai kebaruan (*novelty*) sebagai berikut:

- a. Penelitian ini secara spesifik membahas *Academic Fear of Missing Out*, yang masih relatif baru dan jarang dikaji dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam, khususnya pada mahasiswa.
- b. Penelitian ini tidak hanya membahas konseling Islam secara konseptual, tetapi menggali proses integrasi nilai spiritual Islam secara langsung dalam praktik konseling individu, sehingga memberikan kontribusi aplikatif bagi layanan Bimbingan Konseling Islam.
- c. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dominan kuantitatif, penelitian ini berfokus pada pengalaman, makna, dan dinamika psikospiritual mahasiswa, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam dan holistik.
- d. Penelitian ini mengkaji *Academic Fear of Missing Out* dan stress akademik secara bersamaan, sehingga memberikan gambaran komprehensif tentang tekanan akademik mahasiswa di era digital.
- e. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan model atau rekomendasi layanan konseling individu berbasis nilai spiritual Islam yang kontekstual dan responsif terhadap problem mahasiswa saat ini.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena sosial secara mendalam berdasarkan perspektif partisipan melalui pengumpulan data secara alamiah.⁸³ Penelitian kualitatif menekankan makna, pengalaman, persepsi, serta proses yang terjadi pada subjek penelitian sehingga menghasilkan deskripsi yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

Penelitian ini, metode kualitatif dipilih karena peneliti ingin memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai proses pelaksanaan konseling individu spiritual Islami dalam membantu mahasiswa mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out*. Fokus penelitian tidak hanya melihat hasil akhir konseling, tetapi juga menggambarkan dinamika konseling, pengalaman subjektif mahasiswa selama mengikuti konseling, teknik-teknik spiritual yang diterapkan konselor, serta perubahan psikologis dan spiritual yang dirasakan oleh partisipan setelah mengikuti layanan konseling.⁸⁴ Melalui pendekatan kualitatif, peneliti dapat menggali data secara langsung melalui wawancara mendalam, observasi selama proses konseling berlangsung, di Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Fenomenologi merupakan pendekatan penelitian kualitatif yang bertujuan memahami dan menggali secara mendalam pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena tertentu serta makna yang diberikan individu terhadap pengalaman tersebut. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi

⁸³ Muhammad Rijal Fadli, 'Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif', *Humanika*, 21.1 (2021), pp. 33–54, doi:10.21831/hum.v21i1.

⁸⁴ Reza Noprial Lubis Andina Aprilia Prawanti, ntan Kumala, Munadiya Nur Fadillah, Rani Yolanda Syahputri Damanik, 'Desain, Jenis, Dan Metode Dalam Penelitian Kualitatif', *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 4 (2025), pp. 384–88, doi:10.64464/tarbiyah.v4i1.186.

Stress Academic Fear of Missing Out serta bagaimana mereka memaknai pengalaman tersebut sebelum, selama, dan setelah mengikuti konseling individu Spiritual Islami.

Fenomenologi dipilih karena penelitian ini berfokus pada pelaksanaan layanan konseling individu spiritual Islami yang diberikan kepada mahasiswa yang mengalami *Stress Academic Fear of Missing Out* di Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Fenomena yang diteliti merupakan pengalaman nyata mahasiswa selama mengikuti proses konseling, mulai dari kondisi awal, pelaksanaan konseling, hingga perubahan yang dirasakan setelah layanan diberikan.

Melalui fenomenologi, peneliti dapat mengeksplorasi secara mendalam berbagai aspek yang memengaruhi keberhasilan pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*, seperti kondisi psikologis mahasiswa, hubungan konselor dan konseli, teknik konseling spiritual Islami yang digunakan, faktor pendukung dan penghambat, serta pengalaman spiritual yang muncul selama proses konseling berlangsung. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai implementasi konseling individu spiritual Islami sebagai upaya pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*.

Metode ini juga sesuai dengan tahapan penelitian yang dilakukan, yaitu mulai dari skrining partisipan, wawancara pra-konseling, observasi selama proses konseling, wawancara pasca-konseling, dokumentasi, hingga validasi data melalui triangulasi dan *member checking*. Tahapan tersebut memungkinkan peneliti memperoleh data secara mendalam mengenai setiap partisipan dan proses konseling yang dialaminya. Tahapan penelitian ini juga sejalan dengan rancangan pengumpulan data yang telah disusun peneliti.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung, yang berlokasi di lingkungan UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat. Lokasi penelitian dipilih karena Unit Layanan Psikologi merupakan lembaga yang menyelenggarakan layanan konseling

bagi mahasiswa, termasuk layanan konseling individu yang mengintegrasikan pendekatan spiritual Islami dalam proses konseling. Selain itu, Unit Layanan Psikologi ULP UIN Sunan Gunung Djati Bandung menjadi lokasi yang relevan dengan fokus penelitian karena menyediakan layanan konseling kepada mahasiswa yang mengalami berbagai permasalahan psikologis maupun akademik, termasuk permasalahan yang berkaitan dengan *Stress Academic Fear of Missing Out*.

Melalui penelitian di lokasi tersebut, peneliti dapat memperoleh data secara langsung mengenai proses pelaksanaan konseling individu spiritual Islami, interaksi antara konselor dan konseli, serta perubahan yang dialami mahasiswa setelah mengikuti layanan konseling. Pemilihan lokasi penelitian juga didasarkan pada pertimbangan bahwa Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki konselor yang kompeten dalam memberikan layanan konseling kepada mahasiswa, sehingga dapat memberikan informasi yang mendalam mengenai implementasi konseling individu spiritual Islami sebagai upaya pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari tahap penyusunan proposal, pengurusan perizinan penelitian, penyusunan instrumen penelitian, proses skrining partisipan, pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian. Adapun pelaksanaan penelitian direncanakan berlangsung pada bulan April sampai Juni 2026.

C. Partisipan Penelitian

Penentuan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel nonprobabilitas, di mana pemilihan partisipan dilakukan secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, teknik ini digunakan karena peneliti membutuhkan partisipan yang benar-benar memahami, mengalami, dan mampu memberikan informasi secara mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Menurut Sugiyono (2023), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, sehingga individu yang dipilih diyakini memiliki karakteristik yang

relevan dan mampu memberikan data yang kaya (*information-rich cases*) sesuai fokus penelitian.

Penggunaan *purposive sampling* dalam penelitian ini didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman mahasiswa yang mengalami *Stress Academic Fear of Missing Out*, bentuk stres akademik yang muncul, serta proses dan hasil konseling individu spiritual Islami yang mereka jalani di Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Oleh karena itu, tidak semua mahasiswa dijadikan partisipan, melainkan hanya mahasiswa yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Mengalami *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)* yang berkaitan dengan aktivitas akademik.
3. Menunjukkan gejala stres akademik berdasarkan hasil proses skrining awal.
4. Bersedia mengikuti proses konseling individu spiritual Islami di Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
5. Bersedia menjadi partisipan penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).
6. Mampu mengkomunikasikan pengalaman dan perasaannya secara terbuka selama proses wawancara.

Proses penentuan partisipan diawali dengan penjangkaran calon partisipan melalui proses skrining menggunakan instrumen yang telah ditetapkan oleh peneliti. Dari hasil skrining tersebut dilakukan observasi dan wawancara pendahuluan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi masing-masing calon partisipan. Berdasarkan hasil proses tersebut, dipilih tiga mahasiswa yang paling sesuai dengan tujuan penelitian dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian hingga selesai.

Jumlah partisipan sebanyak tiga orang dinilai memadai karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi yang berorientasi pada kedalaman data, bukan pada jumlah partisipan. Fokus penelitian

adalah memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman masing-masing partisipan dalam menjalani konseling individu spiritual Islami sebagai upaya pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*.

D. Jenis dan Sumber Data Penelitian

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif merupakan data yang berbentuk kata-kata, narasi, perilaku, tindakan, maupun dokumen yang diperoleh dari hasil interaksi peneliti dengan subjek penelitian. Oleh karena itu, data kualitatif memungkinkan peneliti memahami makna, pengalaman, persepsi, dan dinamika yang dialami oleh partisipan selama proses penelitian.

Data kualitatif berupa informasi mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)*, pelaksanaan konseling individu spiritual Islami, teknik-teknik konseling yang digunakan oleh konselor, respon mahasiswa selama proses konseling, serta perubahan psikologis, akademik, dan spiritual yang dirasakan setelah mengikuti layanan konseling. Data dalam penelitian ini tidak berorientasi pada angka, melainkan pada makna, pemahaman, dan interpretasi terhadap suatu fenomena berdasarkan perspektif partisipan. Oleh karena itu, data yang diperoleh berupa hasil wawancara mendalam, hasil observasi, catatan lapangan, serta dokumen yang berkaitan dengan proses penelitian.

1. Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama di lapangan melalui proses wawancara, observasi, maupun interaksi langsung dengan subjek penelitian.⁸⁵ Data primer menjadi sumber utama dalam penelitian kualitatif karena memberikan informasi yang autentik mengenai pengalaman dan perspektif partisipan. Dalam penelitian ini, sumber data primer meliputi:

- a. Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mengalami *Stress Academic Fear of Missing Out* dan menjadi partisipan penelitian berdasarkan

⁸⁵ Intan Indah and others, 'STUDENT SATISFACTION IN USING THE APPLICATION OF NON- CASH TRANSACTIONS', *Jurnal Akuntansi Keuangan Dan Teknologi Informasi Akutansi*, 3.1 (2022), hlm. 604–10.

teknik *purposive sampling*. Partisipan dipilih melalui proses skrining sehingga mewakili tingkat kondisi yang berbeda sesuai kebutuhan penelitian.

- b. Konselor Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang memberikan layanan konseling individu spiritual Islami kepada partisipan. Konselor menjadi informan pendukung untuk memberikan informasi mengenai proses asesmen, pelaksanaan konseling, teknik yang digunakan, serta evaluasi perkembangan konseli selama mengikuti layanan konseling.

2. Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung dari berbagai dokumen atau sumber tertulis yang mendukung penelitian.⁸⁶ Data sekunder berfungsi untuk melengkapi dan memperkuat data primer sehingga peneliti memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai objek penelitian. Dalam penelitian ini, sumber data sekunder meliputi:

- a. Dokumen administrasi Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling, sejauh diizinkan untuk diakses.
- b. Hasil skrining partisipan, lembar persetujuan (*informed consent*), jadwal konseling, serta catatan proses konseling yang diperoleh atas persetujuan pihak terkait.
- c. Buku-buku ilmiah yang membahas konseling Islami, konseling individual, psikologi pendidikan, kesehatan mental mahasiswa, serta *Stress Academic Fear of Missing Out*.
- d. Artikel ilmiah, jurnal nasional maupun internasional, tesis, disertasi, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan konseling spiritual Islami dan *Stress Academic Fear of Missing Out*.
- e. Dokumen kebijakan, pedoman layanan konseling, serta peraturan yang berkaitan dengan penyelenggaraan layanan konseling di perguruan tinggi apabila diperlukan sebagai data pendukung.

⁸⁶ Mohammad Muspawi Undari Sulung, 'Memahami Data Penelitian: Primer, Sekunder, Dan Tersier', *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5.September (2024), hlm. 110–16.

Dengan memadukan sumber data primer dan sekunder, peneliti diharapkan memperoleh informasi yang mendalam, lengkap, dan dapat dipertanggungjawabkan mengenai implementasi konseling individu spiritual Islami sebagai upaya pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis agar data yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian.⁸⁷ Pengumpulan data dilaksanakan dalam beberapa tahapan yang saling berkaitan, yaitu:

1. Tahap Persiapan Penelitian

a. Menyusun proposal penelitian.

Pada tahap awal, peneliti menyusun proposal penelitian sebagai pedoman dalam pelaksanaan penelitian. Proposal memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian teori, penelitian terdahulu, kerangka berpikir, serta metode penelitian yang meliputi pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan uji keabsahan data. Penyusunan proposal dilakukan secara sistematis agar penelitian memiliki arah yang jelas, terstruktur, dan sesuai dengan kaidah metodologi penelitian ilmiah. Setelah proposal selesai disusun, peneliti melakukan konsultasi secara berkala dengan dosen pembimbing untuk memperoleh masukan, perbaikan, dan persetujuan sebelum penelitian dilaksanakan.

b. Mengurus surat izin penelitian kepada Program Studi dan Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Setelah proposal penelitian disetujui oleh dosen pembimbing, peneliti mengurus administrasi perizinan penelitian melalui Program Studi. Surat izin penelitian yang telah diterbitkan kemudian diajukan kepada Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebagai lokasi penelitian.⁸⁸ Tahap ini bertujuan untuk memperoleh izin resmi sehingga proses pengumpulan data dapat

⁸⁷ John W. Creswell dan Cheryl N. Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, 4th ed. (California: SAGE Publications, 2018), hlm. 157–180.

⁸⁸ Feny Rita Fiantika dkk., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), hlm. 54–6

dilaksanakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di institusi. Selain sebagai bentuk kepatuhan terhadap prosedur administratif, surat izin penelitian juga menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan observasi, wawancara, serta memperoleh akses terhadap data yang dibutuhkan selama penelitian berlangsung.

c. Menentukan konselor sebagai informan pendukung.

Pada tahap ini, peneliti menetapkan konselor yang bertugas di Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebagai informan pendukung penelitian. Pemilihan konselor dilakukan secara *purposive*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu, seperti memiliki pengalaman dalam memberikan layanan konseling kepada mahasiswa, memahami permasalahan kesehatan mental mahasiswa, serta pernah menangani mahasiswa yang mengalami tekanan akademik atau permasalahan yang berkaitan dengan *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)*. Konselor dipilih karena memiliki pengetahuan dan pengalaman profesional yang dapat memberikan informasi secara mendalam mengenai proses pelaksanaan konseling individu spiritual Islami, teknik-teknik yang digunakan dalam membantu mahasiswa mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)*, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan layanan konseling. Informasi yang diperoleh dari konselor selanjutnya digunakan untuk memperkuat hasil wawancara dengan mahasiswa dan menjadi salah satu bentuk triangulasi sumber dalam penelitian.⁸⁹

d. Menyiapkan instrumen penelitian yang meliputi:

- 1) Pedoman wawancara partisipan, ini merupakan instrumen yang digunakan untuk membantu peneliti menggali informasi secara mendalam dari mahasiswa yang menjadi partisipan penelitian. Pedoman ini berisi daftar pertanyaan semi-terstruktur yang disusun berdasarkan fokus penelitian, meliputi pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)*, faktor-faktor yang memengaruhinya, dampaknya terhadap kehidupan akademik, serta pengalaman mengikuti konseling individu spiritual Islami. Pedoman wawancara bersifat fleksibel

⁸⁹ Hardani dkk., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group, 2020), hlm. 118–126.

sehingga peneliti dapat mengembangkan pertanyaan sesuai dengan jawaban partisipan tanpa keluar dari fokus penelitian.

Tabel 3. 1 Pedoman Wawancara Partisipan

Aspek	Tujuan	Pertanyaan
Kondisi Awal Partisipan	Mengidentifikasi latar belakang partisipan dan kondisi akademik yang sedang dialami.	Bisakah Anda menceritakan aktivitas akademik yang sedang dijalani saat ini?
		Bagaimana keseharian Anda sebagai mahasiswa?
		Apa saja tuntutan akademik yang menurut Anda paling berat?
		Bagaimana Anda biasanya memperoleh informasi akademik?
Pengalaman Stress Academic Fear of Missing Out	Menggali pengalaman partisipan mengenai ketakutan tertinggal informasi akademik.	Apa yang Anda pahami tentang rasa takut tertinggal informasi akademik?
		Pernahkah Anda merasa khawatir tidak mengetahui informasi terbaru mengenai kuliah?
		Situasi seperti apa yang paling sering membuat Anda merasa takut tertinggal?
		Bagaimana perasaan Anda ketika teman-teman mengetahui informasi yang belum Anda ketahui?
		Apakah Anda sering membandingkan diri dengan teman dalam hal prestasi atau pencapaian akademik?
		Apa yang biasanya Anda lakukan ketika merasa tertinggal?
Pengalaman Stres Akademik	Mengidentifikasi bentuk stres yang dialami partisipan.	Menurut Anda, bagaimana kondisi stres yang sedang Anda alami?
		Apa penyebab utama stres tersebut?
		Bagaimana stres memengaruhi aktivitas belajar Anda?
		Apakah stres tersebut memengaruhi tidur, konsentrasi, atau kesehatan Anda?
		Bagaimana biasanya Anda mengatasi stres tersebut sebelum mengikuti konseling?
Pengalaman Mengikuti Konseling Individu Spiritual Islami	Menggali pengalaman selama proses konseling.	Bagaimana pengalaman Anda selama mengikuti konseling?
		Apa yang paling berkesan selama proses konseling?
		Nilai-nilai spiritual Islam apa yang paling membantu Anda?

		Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti sesi konseling?
		Bagaimana hubungan Anda dengan konselor selama proses konseling?
Perubahan Setelah Konseling	Mengidentifikasi perubahan yang dirasakan partisipan.	Apakah ada perubahan dalam cara Anda memandang masalah akademik?
		Bagaimana perubahan tingkat kecemasan Anda terhadap informasi akademik?
		Apakah Anda masih sering merasa takut tertinggal informasi?
		Bagaimana perubahan dalam mengelola emosi ketika menghadapi tugas atau ujian?
		Bagaimana pengaruh konseling terhadap ibadah dan kedekatan spiritual Anda?
		Apakah terdapat perubahan pada cara Anda menggunakan media sosial atau mengikuti informasi akademik?
Evaluasi	Memperoleh penilaian partisipan terhadap proses konseling.	Apa manfaat terbesar yang Anda rasakan setelah mengikuti konseling?
		Apakah terdapat hal yang masih ingin Anda perbaiki?
		Apa saran Anda terhadap layanan konseling seperti ini?
		Apakah Anda bersedia mengikuti konseling kembali apabila diperlukan?

Sumber: Sumber: Dikembangkan oleh peneliti berdasarkan kajian teori dan fokus penelitian.

Pedoman wawancara konselor yang digunakan untuk memperoleh informasi dari konselor sebagai informan pendukung mengenai proses pelaksanaan konseling individu spiritual Islami. Pedoman ini memuat pertanyaan yang berkaitan dengan prosedur layanan konseling, teknik dan pendekatan yang digunakan, tahapan konseling, bentuk intervensi spiritual Islam, kendala selama proses konseling, serta penilaian konselor terhadap perubahan kondisi psikologis mahasiswa setelah mengikuti layanan konseling.

Tabel 3. 2 Pedoman Wawancara Konselor

No	Aspek	Pertanyaan
1	Latar Belakang Konselor	Mohon Bapak/Ibu memperkenalkan diri dan menjelaskan peran sebagai konselor di Unit

		Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
		Sudah berapa lama Bapak/Ibu memberikan layanan konseling?
		Kasus seperti apa yang paling sering ditangani di Unit Layanan Psikologi?
2	Identifikasi Permasalahan Partisipan	Bagaimana kondisi awal partisipan ketika pertama kali mengikuti konseling?
		Permasalahan apa yang paling dominan dialami oleh partisipan?
		Bagaimana Bapak/Ibu mengidentifikasi bahwa partisipan mengalami <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i> ?
		Apa saja indikator stres akademik yang tampak pada partisipan?
		Menurut Bapak/Ibu, faktor apa yang paling memengaruhi munculnya kondisi tersebut?
3	Proses Konseling Individu Spiritual Islami	Bagaimana tahapan konseling yang diberikan kepada partisipan?
		Pendekatan konseling apa yang digunakan selama proses konseling?
		Bagaimana nilai-nilai spiritual Islam diintegrasikan dalam proses konseling?
		Teknik konseling apa saja yang digunakan selama pendampingan?
		Bagaimana respons partisipan selama mengikuti setiap sesi konseling?
		Apakah terdapat kendala selama proses konseling? Jika ada, bagaimana cara mengatasinya?
3	Perkembangan Partisipan	Perubahan apa yang mulai terlihat setelah beberapa sesi konseling?
		Bagaimana perubahan kondisi emosional partisipan?
		Bagaimana perubahan cara berpikir partisipan terhadap tuntutan akademik?
		Apakah terdapat perubahan perilaku dalam mengelola aktivitas akademik?
		Bagaimana perkembangan aspek spiritual partisipan selama proses konseling?
		Menurut Bapak/Ibu, apakah tingkat kecemasan akibat <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i> mengalami perubahan? Mohon dijelaskan.

4	Evaluasi Proses Konseling	Faktor apa saja yang mendukung keberhasilan proses konseling?
		Faktor apa saja yang menjadi hambatan selama proses konseling?
		Apa rekomendasi Bapak/Ibu agar layanan konseling bagi mahasiswa dengan <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i> dapat dikembangkan lebih baik?
5	Penutup	Apakah terdapat informasi lain yang menurut Bapak/Ibu penting untuk disampaikan terkait penelitian ini?
		Apakah Bapak/Ibu memiliki saran bagi peneliti dalam pelaksanaan maupun pengembangan penelitian mengenai konseling individu spiritual Islami dan <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i> ?

Sumber: Dikembangkan oleh peneliti berdasarkan kajian teori dan fokus penelitian.

- 2) Lembar *informed consent*, merupakan dokumen persetujuan yang diberikan kepada partisipan sebelum penelitian dilaksanakan. Lembar ini berisi informasi mengenai tujuan penelitian, prosedur penelitian, manfaat penelitian, hak partisipan, jaminan kerahasiaan data, serta kebebasan partisipan untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Penandatanganan *informed consent* menunjukkan bahwa partisipan bersedia mengikuti penelitian secara sukarela.
- 3) Lembar *audio recording consent* yang digunakan untuk memperoleh persetujuan partisipan terkait perekaman suara selama proses wawancara berlangsung. Dokumen ini menjelaskan bahwa hasil rekaman hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, dijaga kerahasiaannya, tidak disebarluaskan kepada pihak lain, serta akan dimusnahkan setelah penelitian selesai sesuai dengan prinsip etika penelitian.
- 4) Lembar identitas partisipan yang digunakan untuk mendokumentasikan data umum partisipan yang berkaitan dengan penelitian, seperti kode partisipan, jenis kelamin, usia, program studi, semester, dan informasi lain yang relevan. Dalam penyajian hasil penelitian, identitas asli partisipan tidak dicantumkan untuk menjaga kerahasiaan dan privasi sesuai dengan kode etik penelitian.

- 5) Instrumen skrining partisipan yang digunakan untuk menyeleksi calon partisipan agar sesuai dengan kriteria penelitian. Skrining dilakukan untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)* serta memenuhi karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti, seperti aktif sebagai mahasiswa, pernah atau sedang mengikuti konseling individu spiritual Islami, serta bersedia menjadi partisipan penelitian. Hasil skrining menjadi dasar dalam menentukan partisipan yang memenuhi kriteria penelitian.⁹⁰

Tabel 3.3 Intrumen Skrining

NO	ASPEK	PERNYATAAN
1	Beban akademik	Saya merasa terbebani oleh banyaknya tugas kuliah yang harus diselesaikan.
2	Manajemen waktu	Saya merasa waktu yang saya miliki tidak cukup untuk menyelesaikan seluruh tugas akademik.
3	Kecemasan akademik	Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian atau presentasi.
4	Kekhawatiran prestasi	Saya khawatir memperoleh nilai yang tidak sesuai harapan.
5	Konsentrasi	Saya sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas karena memikirkan tuntutan akademik.
6	Kelelahan psikologis	Saya merasa lelah secara mental akibat aktivitas perkuliahan.
7	Tekanan diri	Saya merasa tertekan karena harus memenuhi harapan terhadap prestasi akademik.
8	Perbandingan sosial	Saya sering membandingkan pencapaian akademik saya dengan teman.
9	Tekanan akademik	Saya merasa takut tertinggal dalam mengikuti kegiatan akademik.
10	Kecemasan	Saya merasa gelisah apabila belum menyelesaikan tugas sesuai jadwal.
11	Gejala fisiologis	Saya mengalami kesulitan untuk beristirahat karena memikirkan urusan akademik.
12	Motivasi	Saya merasa motivasi belajar menurun akibat tekanan akademik yang saya alami.
13	Emosi	Saya merasa mudah marah atau emosional ketika menghadapi tuntutan perkuliahan.
14	Persepsi kemampuan	Saya merasa tidak mampu memenuhi seluruh tuntutan akademik yang diberikan.

⁹⁰ Djam'an Satori dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 22.

15	Distres	Saya merasa kondisi akademik saya membuat saya kehilangan semangat.
16	Persepsi stres	Secara keseluruhan, saya merasa stres akibat aktivitas akademik yang saya jalani.

Sumber: Dikembangkan oleh peneliti berdasarkan indikator stres akademik

- 6) Format dokumentasi, merupakan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pendukung berupa dokumen yang berkaitan dengan penelitian. Dokumentasi dapat berupa foto kegiatan penelitian, jadwal layanan konseling, buku pedoman layanan, surat izin penelitian, serta dokumen lain yang relevan. Dokumen-dokumen tersebut berfungsi sebagai data pelengkap untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara.⁹¹
- 7) Lembar persetujuan informan, merupakan dokumen yang diberikan kepada informan pendukung, seperti konselor, sebelum proses wawancara dilakukan. Dokumen ini menjelaskan tujuan penelitian, bentuk partisipasi yang diharapkan, jaminan kerahasiaan informasi, serta hak informan untuk memberikan atau menghentikan informasi kapan saja. Dengan adanya persetujuan ini, proses pengumpulan data dilaksanakan sesuai dengan prinsip etika penelitian.
- 8) Lembar catatan proses konseling yang digunakan untuk mendokumentasikan jalannya proses konseling individu spiritual Islami yang menjadi fokus penelitian. Catatan ini memuat informasi mengenai waktu pelaksanaan konseling, tujuan sesi, permasalahan yang dibahas, teknik konseling yang digunakan, intervensi spiritual yang diberikan, respons partisipan selama konseling, serta hasil atau perkembangan yang dicapai pada setiap sesi. Lembar ini membantu peneliti memahami proses perubahan yang dialami partisipan selama mengikuti layanan konseling dan menjadi salah satu sumber data dalam analisis penelitian.⁹²

2. Tahap Skrining Partisipan

- a. Menyebarkan instrumen skrining kepada mahasiswa.

⁹¹ Sharan B. Merriam dan Elizabeth J. Tisdell. *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. 4th ed. San Francisco: Jossey-Bass, 2016, hlm 45

⁹² A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2017).

Pada tahap awal pengumpulan data, peneliti menyebarkan instrumen skrining kepada mahasiswa yang menjadi calon partisipan penelitian. Penyebaran instrumen dilakukan kepada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang memenuhi kriteria awal, seperti berstatus mahasiswa aktif dan bersedia mengikuti penelitian. Tujuan penyebaran instrumen skrining adalah untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi psikologis mahasiswa, khususnya tingkat stres akademik yang dialami, sehingga peneliti dapat mengidentifikasi calon partisipan yang sesuai dengan fokus penelitian. Penyebaran instrumen dilakukan secara langsung maupun melalui media daring sesuai dengan kondisi dan kebijakan yang berlaku di lingkungan kampus.

b. Melakukan skrining terhadap calon partisipan.

Setelah instrumen dibagikan, peneliti melakukan proses skrining menggunakan instrumen skrining yang dikembangkan peneliti berdasarkan indikator stres akademik. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat persepsi stres yang dialami mahasiswa selama satu bulan terakhir, terutama yang berkaitan dengan tekanan akademik. Hasil skrining tersebut menjadi dasar dalam menentukan calon partisipan yang memenuhi kebutuhan penelitian.

c. Mengidentifikasi mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian.

Berdasarkan hasil skrining menggunakan instrumen skrining yang dikembangkan peneliti berdasarkan indikator stres akademik, peneliti melakukan identifikasi terhadap mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Selain memperhatikan tingkat stres yang diperoleh dari hasil skrining, peneliti juga mempertimbangkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, seperti mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandsung, mengalami tekanan akademik yang berkaitan dengan *Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)*, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, serta bersedia diwawancarai secara mendalam. Proses identifikasi dilakukan secara cermat agar partisipan yang dipilih benar-benar mampu memberikan informasi yang relevan, kaya, dan sesuai dengan tujuan penelitian.

d. Memilih tiga partisipan menggunakan teknik *purposive sampling* yang mewakili tingkat stres ringan, sedang, dan tinggi.

Setelah proses identifikasi selesai, peneliti memilih tiga orang partisipan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti menentukan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian. Ketiga partisipan dipilih untuk mewakili variasi tingkat stres, yaitu satu mahasiswa dengan tingkat stres ringan, satu mahasiswa dengan tingkat stres sedang, dan satu mahasiswa dengan tingkat stres tinggi berdasarkan hasil skrining PSS. Pemilihan partisipan yang mewakili setiap kategori bertujuan agar peneliti memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *Stress Academic Fear of Missing Out*, sekaligus memahami bagaimana proses konseling individu spiritual Islami diterapkan pada kondisi stres yang berbeda-beda.⁹³ Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

e. Meminta persetujuan partisipan melalui *informed consent*.

Sebelum proses wawancara, observasi, dan pengumpulan data dilakukan, peneliti meminta persetujuan kepada setiap partisipan melalui penandatanganan *informed consent*.⁹⁴ Dokumen ini memuat penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, prosedur penelitian, bentuk partisipasi yang diharapkan, hak partisipan untuk menolak atau menghentikan keikutsertaan kapan saja tanpa konsekuensi apa pun, serta jaminan kerahasiaan identitas dan data pribadi partisipan. Peneliti juga memberikan kesempatan kepada partisipan untuk mengajukan pertanyaan terkait penelitian sebelum memberikan persetujuan. Tahapan ini dilakukan sebagai bentuk penerapan prinsip etika penelitian yang menghormati hak, keamanan, kenyamanan, dan otonomi partisipan selama mengikuti penelitian.

3. Tahap Pengumpulan Data Awal (Pra-Konseling)

a. Wawancara mendalam kepada partisipan, untuk menggali:

1) Kondisi akademik;

⁹³ Cohen, Sheldon, Tom Kamarck, and Robin Mermelstein, "A Global Measure of Perceived Stress," *Journal of Health and Social Behavior* 24, no. 4 (1983): 385–396.

⁹⁴ Rose Wiles, *What Are Qualitative Research Ethics?* (London: Bloomsbury Academic, 2013).

- 2) Pengalaman mengalami *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)*;
 - 3) Penyebab stres;
 - 4) Dampak terhadap kehidupan sehari-hari;
 - 5) Strategi *coping* yang telah dilakukan;
 - 6) Kondisi spiritual partisipan.
- b. Wawancara kepada konselor, untuk memperoleh informasi mengenai:
- 1) Hasil asesmen awal;
 - 2) Kondisi psikologis mahasiswa;
 - 3) Alasan pemberian layanan konseling;
 - 4) Tujuan konseling.
- c. Observasi awal, meliputi:
- 1) Ekspresi;
 - 2) Perilaku;
 - 3) Komunikasi;
 - 4) Kondisi emosional partisipan selama wawancara.

4. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan penelitian merupakan inti dari proses pengumpulan data sekaligus implementasi intervensi dalam penelitian ini. Pada tahap ini, peneliti melaksanakan proses konseling individu spiritual Islami kepada subjek penelitian secara bertahap sesuai dengan prinsip-prinsip konseling individu dan pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam. Pelaksanaan konseling dilakukan secara tatap muka dalam tiga sesi yang disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi psikologis, serta perkembangan konseli selama proses konseling berlangsung.

Setiap sesi dirancang berdasarkan tahapan konseling individu yang meliputi tahap pembentukan hubungan (*rapport*), tahap kerja (*working stage*), dan tahap pengakhiran (*termination*). Ketiga tahapan tersebut diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual Islam sebagai landasan dalam membantu konseli memahami, mengelola, dan mengatasi stres yang dipicu oleh *Academic Fear of Missing Out*. Selama proses konseling berlangsung, peneliti berperan sebagai konselor dengan tetap menerapkan prinsip kerahasiaan, empati, penerimaan tanpa syarat

(*unconditional positive regard*), serta penghargaan terhadap pengalaman subjektif konseli.

Pelaksanaan konseling diawali dengan sesi pertama, yaitu tahap pembentukan hubungan dan identifikasi masalah. Pada sesi ini, peneliti membangun hubungan terapeutik dengan konseli melalui komunikasi yang hangat, empatik, dan penuh penerimaan sehingga tercipta suasana konseling yang nyaman dan kondusif. Setelah hubungan konseling terbentuk, peneliti melakukan eksplorasi terhadap kondisi konseli untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk *Stress Academic Fear of Missing Out* yang dialami, faktor-faktor penyebab, dampaknya terhadap kehidupan akademik maupun psikologis, strategi *coping* yang selama ini digunakan, serta harapan konseli terhadap proses konseling. Hasil dari sesi pertama menjadi dasar dalam menentukan fokus intervensi pada sesi berikutnya.

Selanjutnya, sesi kedua merupakan tahap kerja atau intervensi. Pada tahap ini, peneliti membantu konseli memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pola pikir, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan *Stress Academic Fear of Missing Out*. Intervensi dilakukan melalui refleksi diri (muhasabah), pemberian *insight*, eksplorasi makna pengalaman, serta penguatan nilai-nilai spiritual Islam seperti tawakal, syukur, qana'ah, sabar, husnuzan kepada Allah Swt., dan pentingnya ikhtiar secara proporsional dalam menjalani aktivitas akademik. Selain itu, konseli diarahkan untuk mengembangkan strategi pengelolaan diri yang lebih adaptif, seperti menetapkan prioritas akademik, mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara berlebihan, mengelola penggunaan media sosial secara bijaksana, serta memperkuat kedekatan spiritual melalui ibadah dan doa. Pada tahap ini peneliti juga melakukan penguatan terhadap potensi dan sumber daya yang dimiliki konseli agar mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat.

Tahap terakhir dilaksanakan pada sesi ketiga, yaitu evaluasi dan terminasi. Pada sesi ini, peneliti bersama konseli mengevaluasi keseluruhan proses konseling dengan mengidentifikasi perubahan yang telah dirasakan, baik dari aspek kognitif, emosional, spiritual, maupun perilaku. Peneliti memberikan penguatan terhadap perkembangan positif yang dicapai konseli, mendiskusikan kemungkinan hambatan

yang masih dihadapi, serta menyusun rencana tindak lanjut sebagai upaya mempertahankan perubahan yang telah dicapai. Proses konseling kemudian diakhiri dengan pemberian motivasi, penguatan nilai-nilai spiritual Islam agar konseli tetap istiqamah dalam mengelola stres akademik, serta penutupan hubungan konseling secara profesional.

Melalui tiga sesi tersebut, diharapkan proses konseling individu spiritual Islami tidak hanya memberikan pemahaman kepada konseli mengenai penyebab munculnya *Academic Fear of Missing Out*, tetapi juga mampu membantu konseli mengembangkan kemampuan mengelola stres akademik secara mandiri dengan menjadikan nilai-nilai spiritual Islam sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Tabel 3.4 Rancangan Pelaksanaan Konseling Individu Spiritual Islami

Pertemuan	Tahapan Konseling	Fokus Pembahasan	Tujuan
Sesi 1	Tahap Awal (<i>Rapport, Assessment, Kontrak</i>)	Membangun hubungan, menggali masalah <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i> , mengidentifikasi penyebab, dampak, serta harapan konseli	Konselor memahami kondisi konseli dan terbentuk hubungan yang aman serta saling percaya.
Sesi 2	Tahap Kerja (Intervensi)	Mengubah pola pikir irasional, meningkatkan kesadaran diri, menginternalisasi nilai-nilai Islam (tawakal, syukur, qana'ah, husnuzan, pengelolaan waktu), latihan coping dan refleksi spiritual	Membantu konseli mengurangi <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i> melalui perubahan kognitif, emosional, dan spiritual.
Sesi 3	Tahap Akhir (Evaluasi dan Terminasi)	Mengevaluasi perubahan, memperkuat komitmen, menyusun rencana tindak lanjut (<i>self-management</i>), doa dan penutup	Memastikan konseli memiliki strategi mempertahankan perubahan dan mampu menghadapi situasi serupa secara mandiri.

Sumber: Dikembangkan dan disusun oleh peneliti berdasarkan Ivey, Ivey, dan Zalaquett; Corey; serta kajian konseling spiritual Islami.

5. Tahap Wawancara Pasca Konseling

a. Wawancara kepada partisipan, untuk mengetahui:

1) Perubahan yang dirasakan;

Perubahan yang dirasakan oleh partisipan merupakan gambaran mengenai kondisi sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling individu spiritual Islami. Perubahan ini dapat terlihat dari meningkatnya kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, berkurangnya perasaan takut tertinggal (*Stress Academic Fear of Missing Out*), serta munculnya rasa lebih tenang dan mampu mengendalikan diri. Partisipan dapat merasakan adanya peningkatan kesiapan dalam menghadapi tuntutan perkuliahan, kemampuan menerima kondisi diri, serta berkurangnya tekanan akibat membandingkan pencapaian akademiknya dengan mahasiswa lain. Perubahan tersebut menjadi salah satu indikator bahwa proses konseling memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

2) Perubahan cara berpikir;

Perubahan cara berpikir berkaitan dengan perubahan pola kognitif partisipan dalam memahami dan memaknai permasalahan yang dihadapi. Sebelum mengikuti konseling, mahasiswa yang mengalami *Stress Academic Fear of Missing Out* cenderung memiliki pemikiran negatif seperti merasa tertinggal, merasa tidak cukup berhasil dibandingkan orang lain, atau menganggap pencapaian akademik teman sebagai ancaman terhadap dirinya. Setelah mengikuti konseling, partisipan diarahkan untuk membangun pola pikir yang lebih positif dan realistis melalui proses refleksi diri serta penguatan nilai-nilai spiritual Islam. Mahasiswa mulai memahami bahwa setiap individu memiliki proses dan kemampuan yang berbeda, sehingga tidak perlu terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain.

3) Perubahan emosi;

Perubahan emosi berkaitan dengan kemampuan partisipan dalam mengelola perasaan negatif yang muncul akibat tekanan akademik dan fenomena *Stress Academic Fear of Missing Out*. Melalui proses konseling, partisipan diharapkan mengalami penurunan rasa cemas, takut tertinggal, stres, dan tekanan psikologis lainnya. Penguatan spiritual melalui konseling membantu mahasiswa mengembangkan ketenangan batin, kesabaran, serta kemampuan menerima keadaan dengan lebih baik. Dengan demikian, mahasiswa tidak mudah mengalami

gangguan emosional ketika menghadapi keberhasilan orang lain atau tuntutan akademik yang tinggi.

4) Perubahan perilaku;

Perubahan perilaku menunjukkan adanya perubahan tindakan nyata yang dilakukan partisipan setelah mengikuti konseling. Perubahan tersebut dapat berupa kemampuan mengatur penggunaan media sosial, meningkatkan kedisiplinan belajar, mengelola waktu secara lebih efektif, serta mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan akademik. Selain itu, mahasiswa mulai menerapkan strategi koping yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan, seperti melakukan evaluasi diri, memperbanyak aktivitas positif, serta menerapkan nilai-nilai spiritual Islam dalam kehidupan sehari-hari.

5) Pengalaman spiritual selama konseling;

Pengalaman spiritual selama konseling berkaitan dengan perubahan hubungan individu dengan aspek keagamaannya selama proses konseling berlangsung. Dalam pendekatan konseling spiritual Islami, mahasiswa tidak hanya diarahkan untuk menyelesaikan permasalahan psikologis, tetapi juga diajak memahami makna kehidupan berdasarkan nilai-nilai Islam.

Partisipan dapat mengalami peningkatan kesadaran spiritual melalui praktik seperti introspeksi diri (*muhasabah*), memperkuat tawakal, meningkatkan rasa syukur, memperbanyak doa, serta meyakini bahwa keberhasilan akademik merupakan bagian dari usaha yang disertai dengan ketentuan Allah SWT. Pengalaman spiritual tersebut menjadi sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

6) Penilaian terhadap proses konseling.

Penilaian terhadap proses konseling dilakukan untuk mengetahui pandangan partisipan mengenai efektivitas layanan konseling individu spiritual Islami yang telah diterima. Penilaian tersebut mencakup kenyamanan partisipan selama mengikuti sesi konseling, hubungan yang terbangun antara konselor dan partisipan, kesesuaian pendekatan spiritual dengan kebutuhan mahasiswa, serta manfaat yang dirasakan setelah mengikuti konseling. Melalui penilaian ini, peneliti dapat mengetahui sejauh mana proses konseling mampu membantu mahasiswa

dalam mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out* serta menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas layanan konseling di perguruan tinggi.

b. Wawancara lanjutan kepada konselor, mengenai:

1) Perkembangan masing-masing partisipan;

Peneliti mendokumentasikan perkembangan setiap partisipan selama mengikuti proses konseling individu spiritual Islami. Perkembangan tersebut diamati sejak sesi awal hingga sesi akhir konseling dengan memperhatikan perubahan pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku partisipan dalam menghadapi *Stress Academic Fear of Missing Out*. Indikator perkembangan meliputi perubahan tingkat kecemasan akademik, kemampuan mengelola emosi, peningkatan pengendalian diri, pemanfaatan nilai-nilai spiritual Islam dalam menghadapi tekanan akademik, serta perubahan sikap terhadap penggunaan media digital. Data perkembangan diperoleh melalui hasil wawancara, observasi selama proses konseling, catatan konselor, serta refleksi yang disampaikan oleh partisipan pada setiap sesi konseling. Dokumentasi perkembangan ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai proses perubahan yang dialami oleh setiap partisipan sehingga efektivitas konseling dapat dianalisis secara mendalam.⁹⁵

2) Evaluasi hasil konseling;

Evaluasi hasil konseling dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tujuan konseling individu spiritual Islami telah tercapai dalam membantu partisipan mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out*. Evaluasi dilaksanakan dengan membandingkan kondisi partisipan sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling berdasarkan hasil wawancara, observasi, catatan proses konseling, serta tanggapan dari konselor dan partisipan. Aspek yang dievaluasi meliputi penurunan tingkat kecemasan akademik, peningkatan kemampuan mengelola stres, perubahan pola pikir terhadap tuntutan akademik, peningkatan regulasi diri, serta penguatan nilai-nilai spiritual seperti tawakal, sabar, syukur, dan qana'ah dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menggambarkan perubahan yang dirasakan partisipan melalui pendekatan

⁹⁵ Sharan B. Merriam dan Elizabeth J. Tisdell, *op. cit*, 188

konseling individu spiritual Islami sekaligus menjadi bahan refleksi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.⁹⁶

3) Faktor pendukung dan penghambat proses konseling

Peneliti mengidentifikasi berbagai faktor yang mendukung maupun menghambat pelaksanaan konseling individu spiritual Islami berdasarkan hasil wawancara, observasi, dokumentasi, serta informasi dari konselor dan partisipan. Faktor pendukung meliputi keterbukaan partisipan selama proses konseling, motivasi yang tinggi untuk mengatasi permasalahan akademik, hubungan konseling (*therapeutic relationship*) yang baik antara konselor dan partisipan, dukungan dari keluarga maupun lingkungan kampus, serta kesiapan partisipan dalam mengamalkan nilai-nilai spiritual Islam sebagai strategi menghadapi tekanan akademik. Sementara itu, faktor penghambat meliputi keterbatasan waktu pelaksanaan konseling, kesibukan akademik partisipan, rendahnya komitmen mengikuti seluruh sesi konseling, hambatan komunikasi, serta pengaruh penggunaan media sosial yang masih tinggi sehingga mempersulit proses perubahan perilaku. Identifikasi terhadap faktor-faktor tersebut bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi yang memengaruhi keberhasilan layanan konseling, sekaligus menjadi bahan evaluasi dalam penyelenggaraan layanan konseling spiritual Islami di lingkungan perguruan tinggi agar lebih efektif dan berkelanjutan⁹⁷

6. Tahap Dokumentasi

a. Mengumpulkan hasil skrining partisipan.

Peneliti mengumpulkan hasil skrining yang telah diisi oleh seluruh calon partisipan sebagai dasar dalam menentukan subjek penelitian. Hasil skrining digunakan untuk mengidentifikasi mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian berdasarkan indikator yang telah ditetapkan, seperti tingkat *Stress Academic Fear of Missing Out* atau tingkat stres akademik sesuai dengan instrumen yang

⁹⁶ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 10th ed. (Boston: Cengage Learning, 2017), 245–251; John McLeod, *An Introduction to Counselling and Psychotherapy*, 6th ed. (London: Open University Press, 2023), hlm. 312–320.

⁹⁷ Richard S. Sharf, *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*, 6th ed. (Boston: Cengage Learning, 2016), 18–24; Stephen Palmer, *The Handbook of Counselling*, 2nd ed. (London: Sage Publications, 2019), hlm. 94–108.

digunakan. Data hasil skrining selanjutnya dianalisis untuk mengelompokkan calon partisipan berdasarkan kategori yang telah ditentukan sehingga proses pemilihan partisipan dilakukan secara objektif dan sesuai dengan tujuan penelitian. Selain sebagai dasar penentuan partisipan, hasil skrining juga menjadi dokumen pendukung yang memperkuat transparansi proses pemilihan subjek penelitian.⁹⁸

b. Mengumpulkan lembar *informed consent*.

Setelah calon partisipan menyatakan kesediaannya mengikuti penelitian, peneliti mengumpulkan lembar *informed consent* yang telah ditandatangani. Dokumen ini menjadi bukti bahwa partisipan telah memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur penelitian, manfaat, potensi risiko, hak untuk menolak atau menghentikan keikutsertaan, serta jaminan kerahasiaan identitas dan data pribadi. Pengumpulan *informed consent* merupakan bagian penting dalam penerapan etika penelitian karena menunjukkan bahwa partisipasi dilakukan secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.⁹⁹

c. Mengumpulkan catatan konseling yang telah diizinkan.

Peneliti juga mengumpulkan catatan proses konseling yang telah memperoleh izin dari konselor maupun partisipan. Catatan tersebut dapat berupa ringkasan hasil konseling, perkembangan kondisi partisipan, teknik konseling yang diterapkan, maupun informasi lain yang relevan dengan fokus penelitian. Seluruh dokumen yang digunakan tetap memperhatikan prinsip kerahasiaan dengan tidak mencantumkan identitas asli partisipan. Catatan konseling dimanfaatkan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi sehingga peneliti memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pelaksanaan konseling individu spiritual Islami dalam mengelola *Academic Fear of Missing Out*.¹⁰⁰

d. Mengumpulkan jadwal konseling.

Peneliti mengumpulkan jadwal pelaksanaan konseling sebagai dokumen pendukung yang menunjukkan waktu, frekuensi, serta tahapan pelaksanaan layanan

⁹⁸ John W. Creswell dan Cheryl N. Poth, *op cit*, hlm. 159

⁹⁹ Rose Wiles, *What Are Qualitative Research Ethics*, London: Bloomsbury Academic, 2013), hlm. 31–47.

¹⁰⁰ Sharan B. Merriam dan Elizabeth J. Tisdell, *op. cit*, hlm. 162–166.

konseling individu spiritual Islami. Jadwal konseling membantu peneliti memahami alur pelaksanaan layanan, keteraturan sesi konseling, serta keterlibatan partisipan selama proses pendampingan berlangsung. Selain itu, dokumen ini digunakan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi sesuai dengan waktu pelaksanaan layanan yang sebenarnya sehingga meningkatkan kredibilitas hasil penelitian.¹⁰¹

e. Mengumpulkan dokumen pendukung dari Unit Layanan Psikologi (ULP).

Sebagai data pelengkap, peneliti mengumpulkan berbagai dokumen pendukung yang diperoleh dari Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dokumen tersebut dapat berupa profil Unit Layanan Psikologi, struktur organisasi, standar operasional prosedur (SOP) layanan konseling, pedoman pelaksanaan konseling, data jumlah layanan konseling, serta dokumen lain yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian. Dokumen-dokumen tersebut digunakan untuk memberikan gambaran mengenai konteks penelitian sekaligus memperkuat hasil analisis yang diperoleh dari wawancara dan observasi. Penggunaan dokumentasi sebagai sumber data juga berfungsi sebagai bentuk triangulasi sehingga hasil penelitian memiliki tingkat kredibilitas yang lebih baik.¹⁰²

7. Tahap Validasi Data

a. Melakukan triangulasi sumber (partisipan, konselor, dan dokumentasi).

Setelah seluruh data penelitian terkumpul, peneliti melakukan triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber, yaitu partisipan sebagai sumber utama, konselor sebagai informan pendukung, dan berbagai dokumen yang berkaitan dengan penelitian, seperti catatan proses konseling, hasil observasi, serta dokumen administrasi yang relevan. Melalui proses ini, peneliti dapat mengidentifikasi kesesuaian maupun perbedaan informasi yang diperoleh sehingga data yang dihasilkan memiliki tingkat kepercayaan yang lebih tinggi.

¹⁰¹ Robert K. Yin, *op. cit.*, hlm. 120

¹⁰² Norman K. Denzin dan Yvonna S. Lincoln, eds., *The SAGE Handbook of Qualitative Research*, 5th ed. (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2018), hlm. 669–691.

Apabila ditemukan perbedaan informasi antar sumber, peneliti melakukan penelusuran kembali melalui wawancara lanjutan atau penelaahan dokumen hingga diperoleh pemahaman yang utuh mengenai fenomena yang diteliti. Dengan demikian, triangulasi sumber berfungsi untuk meningkatkan validitas dan kredibilitas temuan penelitian sehingga hasil penelitian benar-benar mencerminkan kondisi yang terjadi di lapangan.¹⁰³

b. Melakukan triangulasi teknik (wawancara, observasi, dan dokumentasi).

Peneliti juga menerapkan triangulasi teknik sebagai upaya untuk menguji konsistensi data melalui penggunaan beberapa teknik pengumpulan data. Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil wawancara dibandingkan dengan hasil observasi mengenai perilaku dan respons partisipan selama proses konseling, kemudian diperkuat dengan dokumen-dokumen pendukung yang tersedia. Penggunaan berbagai teknik pengumpulan data memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)* serta pelaksanaan konseling individu spiritual Islami. Apabila data yang diperoleh melalui ketiga teknik tersebut menunjukkan kesesuaian, maka tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian menjadi semakin kuat. Sebaliknya, apabila terdapat ketidaksesuaian, peneliti melakukan klarifikasi lebih lanjut hingga diperoleh data yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.¹⁰⁴

c. Melakukan *member checking* kepada partisipan dan konselor untuk memastikan kesesuaian hasil wawancara dengan pengalaman yang sebenarnya.

Tahap selanjutnya adalah melakukan *member checking*, yaitu proses mengembalikan hasil wawancara atau ringkasan temuan penelitian kepada partisipan dan konselor untuk memperoleh konfirmasi mengenai ketepatan informasi yang telah dicatat dan diinterpretasikan oleh peneliti. Melalui *member checking*, partisipan dan konselor diberikan kesempatan untuk membaca, mengoreksi, menambahkan, maupun mengklarifikasi informasi apabila terdapat

¹⁰³ John W. Creswell dan Cheryl N. Poth, *op. cit*, hlm. 332

¹⁰⁴ Sugiyono, *op. cit*, hlm. 173

data yang kurang tepat atau belum sesuai dengan pengalaman yang sebenarnya. Langkah ini bertujuan untuk memastikan bahwa hasil penelitian benar-benar merepresentasikan pengalaman, pandangan, dan makna yang dimaksud oleh partisipan, bukan semata-mata interpretasi peneliti. Selain meningkatkan kredibilitas data, *member checking* juga merupakan bagian dari penerapan etika penelitian karena memberikan ruang kepada partisipan untuk terlibat dalam proses verifikasi hasil penelitian. Dengan demikian, temuan penelitian menjadi lebih valid, dapat dipercaya, dan memiliki tingkat akurasi yang tinggi.¹⁰⁵

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengorganisasikan, mengolah, dan menginterpretasikan data yang diperoleh selama penelitian sehingga menghasilkan informasi yang bermakna dan dapat menjawab rumusan masalah penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan secara berkesinambungan sejak sebelum memasuki lapangan, selama proses pengumpulan data, hingga penelitian selesai.¹⁰⁶ Dengan demikian, proses analisis tidak dilakukan setelah seluruh data terkumpul, melainkan berlangsung secara terus-menerus bersamaan dengan proses pengumpulan data.

1. Kondensasi Data

Kondensasi data merupakan proses memilih, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstraksi, dan mentransformasikan data mentah yang diperoleh selama penelitian. Pada tahap ini peneliti menyeleksi data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sesuai dengan fokus penelitian,¹⁰⁷ yaitu pelaksanaan konseling individu spiritual Islami sebagai upaya pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)*.

Data yang diperoleh dari wawancara dengan partisipan dan konselor, hasil observasi selama proses konseling, serta dokumen pendukung dibaca secara berulang, kemudian dikelompokkan berdasarkan tema-tema penelitian, seperti

¹⁰⁵ Sharan B. Merriam dan Elizabeth J. Tisdell, *op. cit.*, hlm. 136

¹⁰⁶ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, Edisi Kedua (Jakarta: Kencana, 2017), hlm. 144–152.

¹⁰⁷ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, 4th ed. (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2020), hlm. 8–10.

kondisi awal partisipan, pelaksanaan konseling, teknik konseling spiritual Islami yang digunakan, respons partisipan, perubahan yang dialami setelah konseling, serta faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan konseling. Melalui proses ini, data yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian disisihkan sehingga analisis menjadi lebih terarah.

2. Penyajian Data

Tahap berikutnya adalah penyajian data. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif yang disusun secara sistematis sehingga memudahkan peneliti memahami hubungan antar data dan menemukan pola yang muncul selama penelitian. Dalam penelitian ini, data disajikan berdasarkan tahapan pelaksanaan penelitian, yaitu hasil skrining partisipan, wawancara pra-konseling, hasil observasi selama proses konseling, wawancara pasca-konseling, serta dokumentasi pendukung.

Penyajian data juga dilakukan dengan mengelompokkan informasi berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan pelaksanaan konseling individu spiritual Islami dan pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* sehingga memudahkan peneliti dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

3. Penarikan dan Verifikasi Kesimpulan

Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan diperoleh berdasarkan pola, tema, hubungan antar kategori, serta makna yang ditemukan selama proses analisis data. Namun, kesimpulan yang diperoleh tidak langsung diterima sebagai hasil akhir, melainkan diverifikasi secara terus-menerus dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, verifikasi dilakukan melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi yang diperoleh dari partisipan, konselor, dan dokumen pendukung, triangulasi teknik, yaitu membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta member checking, yaitu meminta partisipan dan konselor memeriksa kembali hasil wawancara agar sesuai dengan pengalaman yang mereka maksudkan.

Dengan demikian, kesimpulan yang dihasilkan memiliki tingkat kredibilitas yang tinggi dan mampu menjawab fokus penelitian mengenai pelaksanaan

konseling individu spiritual Islami sebagai upaya pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*. Tahapan validasi tersebut juga sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun peneliti.

BAB IV

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Profil Lokus Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Unit Layanan Psikologi (ULP) Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang berlokasi di Jl. Soekarno Hatta No. 800, Kecamatan Gedebage, Kota Bandung, Jawa Barat. Unit Layanan Psikologi merupakan unit pelayanan profesional yang berada di bawah Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan memiliki fungsi sebagai pusat layanan psikologi bagi sivitas akademika maupun masyarakat umum. ULP menyediakan berbagai layanan psikologi, baik yang bersifat klinis maupun non-klinis, seperti konseling individu, konseling keluarga, asesmen psikologis, psikotes, pengembangan sumber daya manusia, pelatihan, hingga layanan konsultasi psikologi. Layanan tersebut diselenggarakan dengan mengintegrasikan keilmuan psikologi, etika profesi, nilai-nilai keislaman, dan kearifan lokal.

Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung berawal dari Biro Pelayanan Psikologi (BPP) yang dibentuk setelah Program Studi Psikologi berkembang menjadi Fakultas Psikologi pada tahun 2006. Seiring dengan perkembangan organisasi, pada tahun 2015 unit ini berubah menjadi Layanan Psikologi dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), kemudian pada tahun 2018 resmi menjadi Unit Layanan Psikologi (ULP). Perubahan tersebut menunjukkan komitmen institusi dalam meningkatkan kualitas pelayanan psikologi yang profesional, komprehensif, dan responsif terhadap kebutuhan masyarakat.

Pemilihan Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung merupakan salah satu unit resmi di lingkungan perguruan tinggi yang secara aktif menyelenggarakan layanan konseling psikologis bagi mahasiswa. Kedua, layanan yang diberikan mengintegrasikan pendekatan psikologi

dengan nilai-nilai keislaman sehingga relevan dengan fokus penelitian mengenai konseling individu spiritual Islami. Ketiga, Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki konselor profesional yang berpengalaman dalam memberikan layanan konseling kepada mahasiswa dengan berbagai permasalahan psikologis, termasuk masalah akademik, stres, kecemasan, serta kesulitan penyesuaian diri. Kondisi tersebut memungkinkan peneliti memperoleh data yang mendalam mengenai pelaksanaan konseling individu spiritual Islami dalam membantu mahasiswa mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out*.

Penelitian ini, partisipan merupakan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mengalami kecenderungan *Stress Academic Fear of Missing Out* dan telah memenuhi kriteria penelitian berdasarkan hasil skrining menggunakan instrumen skrining yang dikembangkan peneliti berdasarkan indikator stres akademik. Selanjutnya, partisipan mengikuti layanan konseling individu spiritual Islami yang dilaksanakan oleh konselor Unit Layanan Psikologi. Selama proses penelitian, peneliti melakukan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi terhadap proses konseling, dokumentasi, serta validasi data menggunakan triangulasi dan *member checking* sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai proses dan hasil pelaksanaan konseling.

2. Visi, Misi dan Tujuan

Sebagai salah satu unit penunjang akademik di lingkungan UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Unit Layanan Psikologi (ULP) berperan dalam memberikan berbagai layanan psikologi bagi sivitas akademika dan masyarakat. Keberadaan ULP tidak hanya berfungsi sebagai penyedia layanan konseling dan asesmen psikologis, tetapi juga menjadi pusat pengembangan kesehatan mental yang mengintegrasikan pendekatan ilmiah dengan nilai-nilai keislaman. Dalam menjalankan perannya, ULP berpedoman pada visi, misi, dan tujuan yang menjadi landasan penyelenggaraan seluruh program dan layanannya.

Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki visi untuk menjadi pusat layanan psikologi yang profesional, unggul, dan terpercaya dalam memberikan pelayanan psikologi berbasis keilmuan serta nilai-nilai Islam. Melalui visi tersebut, ULP berkomitmen menghadirkan layanan yang

mampu mendukung pengembangan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, serta pengembangan potensi individu secara optimal bagi sivitas akademika maupun masyarakat luas.

Dalam mewujudkan visi tersebut, Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung melaksanakan beberapa misi sebagai berikut:

- a. Menyelenggarakan layanan psikologi yang profesional, objektif, dan berlandaskan kode etik psikologi.
- b. Memberikan layanan asesmen, konseling, psikotes, dan intervensi psikologis sesuai dengan kebutuhan individu maupun kelompok.
- c. Mengembangkan layanan kesehatan mental yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam sebagai karakter khas UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- d. Menjadi pusat pengembangan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat di bidang psikologi.
- e. Membangun kerja sama dengan berbagai lembaga dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan psikologi kepada masyarakat.

Adapun tujuan penyelenggaraan Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan pelayanan psikologi yang mudah diakses, profesional, dan berkualitas bagi sivitas akademika maupun masyarakat umum.
- b. Membantu individu mengenali potensi, memahami permasalahan psikologis, serta menemukan alternatif penyelesaian masalah secara tepat.
- c. Mendukung peningkatan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), serta kualitas kehidupan individu.
- d. Menjadi sarana pengembangan kompetensi akademik dan profesional bagi dosen, mahasiswa, dan praktisi psikologi.
- e. Mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat di bidang psikologi.

3. Struktur Organisasi Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung

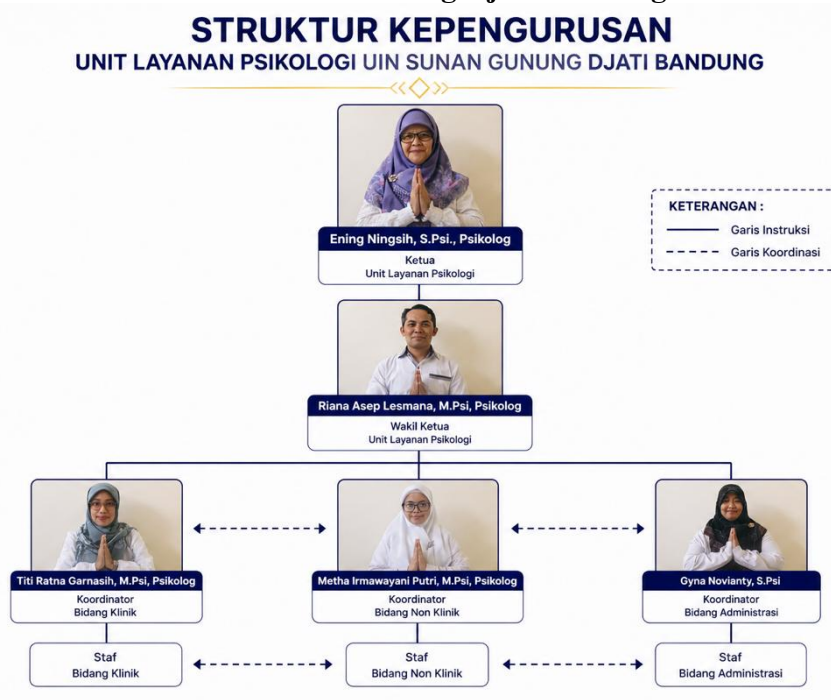
Struktur organisasi merupakan salah satu komponen penting dalam penyelenggaraan suatu lembaga karena berfungsi sebagai pedoman pembagian

tugas, wewenang, tanggung jawab, serta hubungan koordinasi antarpersonel. Melalui struktur organisasi yang jelas, setiap unsur dalam organisasi dapat menjalankan fungsi dan perannya secara efektif sehingga pelaksanaan layanan dapat berlangsung secara terarah, sistematis, dan profesional.

Sebagai unit layanan yang memberikan pelayanan psikologi kepada sivitas akademika maupun masyarakat, Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki struktur organisasi yang disusun berdasarkan prinsip koordinasi, efektivitas, dan profesionalisme. Struktur tersebut terdiri atas Ketua, Wakil Ketua, Koordinator Bidang, serta Staf yang saling berkoordinasi dalam penyelenggaraan berbagai layanan psikologi. Pembagian tugas ini bertujuan untuk memastikan setiap layanan, mulai dari asesmen, konseling, psikotes, hingga administrasi, dapat dilaksanakan sesuai dengan standar operasional yang telah ditetapkan.

Struktur organisasi Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung disajikan pada Gambar 4.1 berikut.

**Gambar 4.1 Struktur Organisasi Unit Layanan Psikologi
UIN Sunan Gunung Djati Bandung**



Sumber: Data Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung (diolah peneliti, 2026).

Berdasarkan Gambar 4.1, Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung dipimpin oleh seorang Ketua yang bertanggung jawab atas pengelolaan, pengembangan, serta pengambilan kebijakan strategis dalam penyelenggaraan layanan psikologi. Dalam menjalankan tugasnya, Ketua dibantu oleh Wakil Ketua yang berperan mengoordinasikan pelaksanaan program dan memastikan seluruh kegiatan operasional berjalan sesuai dengan visi, misi, dan tujuan ULP.

Pada tingkat operasional, terdapat beberapa Koordinator Bidang yang bertanggung jawab mengelola layanan sesuai dengan bidang masing-masing, seperti layanan klinis maupun nonklinis. Setiap koordinator memiliki fungsi mengarahkan, mengawasi, dan mengevaluasi pelaksanaan program pada bidang yang menjadi tanggung jawabnya. Selanjutnya, pelaksanaan kegiatan didukung oleh staf yang berperan dalam aspek administrasi maupun operasional sehingga seluruh layanan dapat berjalan secara efektif, efisien, dan terkoordinasi.

4. Klasifikasi Konselor Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Keberhasilan penyelenggaraan layanan psikologi tidak hanya ditentukan oleh sistem organisasi yang baik, tetapi juga oleh kualitas sumber daya manusia yang menjalankan layanan tersebut. Oleh karena itu, Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung didukung oleh tenaga konselor yang memiliki latar belakang keilmuan dan kompetensi yang beragam. Keberagaman tersebut memungkinkan ULP memberikan layanan yang komprehensif sesuai dengan kebutuhan konseli, baik dalam bentuk konseling, asesmen psikologis, psikotes, maupun layanan pengembangan diri.

Berdasarkan data kelembagaan, jumlah konselor yang tergabung dalam Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebanyak 42 orang. Klasifikasi konselor dapat ditinjau berdasarkan jenis kelamin maupun latar belakang profesi.

Tabel 4.1 Klasifikasi Konselor Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Laki-laki	6	14,3
Perempuan	36	85,7
Total	42	100

Sumber: Data Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung (diolah peneliti, 2026).

Berdasarkan Tabel 4.1, komposisi konselor di Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung didominasi oleh konselor perempuan, yaitu sebanyak 36 orang (85,7%), sedangkan konselor laki-laki berjumlah 6 orang (14,3%). Komposisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar layanan psikologi di ULP didukung oleh konselor perempuan, meskipun tetap tersedia konselor laki-laki untuk memenuhi kebutuhan layanan tertentu sesuai karakteristik dan preferensi konseli.

Tabel 4.2 Klasifikasi Konselor Berdasarkan Latar Belakang Profesi

Profesi	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Psikolog	27	64,3
Non Psikolog	15	35,7
Total	42	100,0

Sumber: Data Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung (diolah peneliti, 2026).

Berdasarkan Tabel 4.2, mayoritas konselor yang bertugas di Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung merupakan psikolog, yaitu sebanyak 27 orang (64,3%), sedangkan 15 orang (35,7%) merupakan konselor nonpsikolog. Komposisi ini menunjukkan bahwa ULP didukung oleh tenaga profesional yang memiliki kompetensi dalam bidang psikologi, sekaligus melibatkan konselor dari latar belakang keilmuan lain yang berperan sesuai dengan bidang kompetensinya. Sinergi tersebut memungkinkan penyelenggaraan layanan psikologi berlangsung secara lebih komprehensif, profesional, dan berorientasi pada kebutuhan sivitas akademika maupun masyarakat.

5. Jenis Layanan Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Sebagai lembaga yang bergerak di bidang pelayanan psikologi, Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung menyediakan berbagai layanan yang ditujukan untuk memenuhi kebutuhan sivitas akademika maupun masyarakat umum. Layanan yang diberikan tidak hanya berorientasi pada penanganan permasalahan psikologis, tetapi juga mencakup upaya preventif, pengembangan potensi individu, asesmen psikologis, serta peningkatan kesehatan

mental. Melalui layanan yang beragam, ULP berupaya memberikan pendampingan secara profesional sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik setiap konseli.

Adapun jenis layanan yang diselenggarakan oleh Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung disajikan pada Tabel 4.X berikut.

Tabel 4.3 Jenis Layanan Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung

No.	Jenis Layanan	Deskripsi Singkat
1	Konseling Individu	Layanan konseling secara tatap muka maupun daring untuk membantu individu mengatasi permasalahan pribadi, akademik, sosial, keluarga, maupun karier.
2	Konseling Kelompok	Layanan konseling yang diberikan kepada beberapa individu yang memiliki permasalahan atau tujuan pengembangan yang serupa.
3	Psikotes	Layanan asesmen psikologis menggunakan alat tes psikologi untuk keperluan pendidikan, seleksi, pemetaan potensi, maupun pengembangan diri.
4	Asesmen Psikologi	Layanan identifikasi kondisi psikologis melalui wawancara, observasi, dan instrumen psikologi sebagai dasar pemberian rekomendasi atau intervensi.
5	Pelatihan dan Seminar	Kegiatan edukatif berupa pelatihan, workshop, seminar, maupun psikoedukasi mengenai kesehatan mental, pengembangan diri, komunikasi, dan topik psikologi lainnya.
6	Konsultasi Psikologi	Layanan konsultasi bagi individu, keluarga, maupun lembaga terkait permasalahan psikologis dan pengembangan sumber daya manusia.

Sumber: Dokumen Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung (diolah peneliti, 2026).

Berdasarkan Tabel 4.3, Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung menyelenggarakan layanan yang bersifat preventif, kuratif, maupun pengembangan. Layanan konseling individu menjadi salah satu layanan utama yang diberikan kepada mahasiswa maupun masyarakat yang membutuhkan pendampingan dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Selain itu, ULP juga menyediakan layanan asesmen psikologi, psikotes, konsultasi psikologi, konseling kelompok, serta berbagai kegiatan pelatihan dan psikoedukasi sebagai

bentuk komitmen dalam mendukung kesehatan mental dan pengembangan potensi individu.

Beragamnya jenis layanan tersebut menunjukkan bahwa Unit Layanan Psikologi tidak hanya berfungsi sebagai pusat penanganan masalah psikologis, tetapi juga sebagai pusat pengembangan kapasitas individu melalui layanan yang profesional, komprehensif, dan berbasis kebutuhan pengguna layanan. Dalam konteks penelitian ini, layanan yang menjadi fokus utama adalah konseling individu, karena merupakan bentuk layanan yang digunakan dalam pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* pada mahasiswa.

6. Alur Pelayanan Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Dalam rangka memberikan pelayanan yang efektif, efisien, dan terstandar, Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung menerapkan alur pelayanan yang sistematis mulai dari tahap pendaftaran hingga penyelesaian administrasi. Alur pelayanan tersebut dirancang untuk memastikan setiap konseli memperoleh layanan sesuai dengan kebutuhan, jadwal yang telah ditetapkan, serta prosedur operasional yang berlaku. Selain itu, alur pelayanan juga bertujuan untuk memudahkan proses koordinasi antara konseli, admin, dan konselor sehingga pelaksanaan layanan dapat berlangsung secara optimal.

Adapun alur pelayanan di Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung disajikan pada Gambar 4.2 berikut ini:

Gambar 4.2 Alur Pelayanan Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung



Sumber: Data Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung (diolah peneliti, 2026).

Berdasarkan Gambar 4.2, proses pelayanan di Unit Layanan Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung diawali dengan pendaftaran, yaitu konseli mengisi formulir pendaftaran melalui tautan (*link*) yang telah disediakan. Pada tahap ini, konseli diminta melengkapi identitas diri, menyampaikan tujuan mengikuti layanan, serta memilih jenis layanan psikologi yang dibutuhkan.

Setelah formulir berhasil diisi, konseli melakukan konfirmasi kepada admin sebagai bukti bahwa proses pendaftaran telah selesai dilakukan. Tahap konfirmasi ini bertujuan untuk memastikan data pendaftaran telah diterima dan dapat diproses lebih lanjut.

Selanjutnya, admin melakukan penjadwalan layanan dengan mempertimbangkan ketersediaan jadwal konselor dan waktu yang dipilih oleh konseli. Setelah jadwal ditetapkan, admin menyampaikan konfirmasi jadwal kepada konseli yang memuat informasi mengenai waktu, tempat atau media layanan, serta nama konselor yang akan memberikan layanan.

Pada waktu yang telah ditentukan, konseli mengikuti pelaksanaan layanan psikologi sesuai dengan jenis layanan yang dipilih, seperti konseling individu, asesmen psikologi, konsultasi, maupun layanan psikologi lainnya. Seluruh proses layanan dilaksanakan secara profesional dengan tetap menjaga kerahasiaan data dan informasi konseli sesuai dengan kode etik profesi.

Tahap terakhir adalah administrasi, yaitu penyelesaian dokumen administrasi layanan, termasuk pengisian berkas yang diperlukan, pencatatan pelaksanaan layanan, serta pengarsipan dokumen oleh admin. Tahap ini menjadi bagian penting dalam mendukung tertib administrasi sekaligus sebagai dokumentasi penyelenggaraan layanan psikologi.

Melalui alur pelayanan yang terstruktur tersebut, Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung berupaya memberikan pelayanan yang profesional, mudah diakses, dan berorientasi pada kebutuhan konseli. Penerapan alur yang jelas juga mendukung efektivitas koordinasi antara admin, konselor, dan konseli sehingga setiap tahapan layanan dapat berjalan secara optimal sesuai dengan standar operasional yang berlaku.

B. Deksripsi Umum

Penelitian mengenai Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung menghasilkan sejumlah data empiris yang diperoleh dari partisipan penelitian, informan pendukung, serta dokumen yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling. Keseluruhan data tersebut disusun secara sistematis berdasarkan fokus penelitian sehingga mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai kondisi *Stress Academic Fear of Missing Out* yang dialami mahasiswa, pelaksanaan konseling individu spiritual Islami, serta perubahan yang terjadi setelah partisipan mengikuti proses konseling.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini tidak hanya menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa sebelum mengikuti layanan konseling, tetapi juga memuat informasi mengenai dinamika pengalaman akademik, cara mahasiswa memaknai berbagai tuntutan yang dihadapi selama proses perkuliahan, serta respons yang ditunjukkan ketika menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman terhadap keberhasilan akademik. Dengan demikian, data yang dihasilkan tidak berdiri sebagai informasi yang bersifat parsial, melainkan membentuk suatu rangkaian informasi yang saling berkaitan sehingga mampu menjelaskan fenomena *Stress Academic Fear of Missing Out* secara lebih komprehensif.

Fenomena *Stress Academic Fear of Missing Out* yang ditemukan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa kekhawatiran mahasiswa tidak semata-mata disebabkan oleh tingginya beban akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika lingkungan pembelajaran yang semakin kompetitif. Perkembangan teknologi informasi menyebabkan berbagai aktivitas akademik berlangsung secara cepat dan mudah diakses melalui media digital. Informasi mengenai jadwal perkuliahan, tugas, seminar, penelitian, kompetisi, publikasi ilmiah, maupun berbagai capaian akademik mahasiswa lain tersebar secara luas melalui berbagai platform komunikasi.

Kondisi tersebut memberikan manfaat dalam mempercepat penyebaran informasi akademik, namun pada saat yang sama juga menimbulkan tekanan

psikologis bagi sebagian mahasiswa yang memiliki kecenderungan untuk selalu mengikuti seluruh perkembangan akademik yang terjadi di lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan data penelitian, setiap partisipan menunjukkan karakteristik pengalaman yang berbeda dalam menghadapi fenomena *Stress Academic Fear of Missing Out*. Perbedaan tersebut tampak pada bentuk kekhawatiran yang dialami, intensitas tekanan akademik, kemampuan mengelola emosi, serta cara masing-masing partisipan memaknai keberhasilan akademik. Meskipun demikian, seluruh partisipan memiliki kesamaan berupa munculnya kekhawatiran ketika merasa tertinggal informasi, aktivitas, maupun capaian akademik dibandingkan mahasiswa lain. Kekhawatiran tersebut kemudian memengaruhi kondisi psikologis partisipan, seperti meningkatnya kecemasan, berkurangnya ketenangan dalam menjalani aktivitas akademik, munculnya keraguan terhadap kemampuan diri, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial dengan teman sebaya.

Berdasarkan proses identifikasi awal, penelitian ini menetapkan tiga orang mahasiswa sebagai partisipan penelitian yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Ketiga partisipan tersebut mewakili karakteristik tingkat stres akademik yang berbeda sehingga diharapkan mampu memberikan variasi data sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 4. 4 Profil Partisipan

Kode	Jenis Kelamin	Usia	Semester	Tingkat Stres
P1	Perempuan	21	IV	Tinggi
P2	Laki-laki	21	VI	Sedang
P3	Perempuan	19	II	Rendah

Sumber: Diolah penulis berdasarkan data penelitian

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini disusun berdasarkan hasil identifikasi awal terhadap kondisi *academic stress* dan *Academic Fear of Missing Out* yang dialami mahasiswa. Pemilihan partisipan dilakukan dengan mempertimbangkan variasi tingkat stres, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan kekhawatiran tertinggal dari pencapaian maupun aktivitas akademik orang lain. Variasi tersebut juga memungkinkan

peneliti untuk melihat perbedaan karakteristik, respons psikologis, serta pola perilaku partisipan dalam menghadapi *Academic FoMO*.

Berdasarkan hasil identifikasi awal, penelitian ini melibatkan tiga partisipan, yaitu P1, P2, dan P3. Ketiganya memiliki karakteristik demografis dan tingkat stres yang berbeda. P1 merupakan partisipan dengan tingkat stres tinggi, P2 berada pada tingkat stres sedang, sedangkan P3 berada pada tingkat stres rendah. Perbedaan tersebut menjadi dasar dalam memahami dinamika pengalaman masing-masing partisipan, khususnya terkait kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, penggunaan media sosial, kekhawatiran tertinggal dalam pencapaian akademik, serta respons yang muncul terhadap tekanan tersebut.

Karakteristik masing-masing partisipan selanjutnya disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.5 Karakteristik Partisipan

Kode	Karakteristik <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i>
P1	Mengalami kekhawatiran kuat tertinggal dari pencapaian akademik orang lain. Sering membandingkan diri dengan teman yang lebih prestatif melalui media sosial sehingga muncul perasaan tertinggal, tidak cukup baik, cemas, dan <i>overthinking</i> . P1 terdorong untuk terus mengikuti informasi akademik, tetapi paparan pencapaian orang lain justru meningkatkan tekanan. Sebagai bentuk penghindaran, P1 memblokir beberapa teman yang dianggap lebih prestatif dan menonaktifkan akun media sosial.
P2	Mengalami tekanan akademik yang berkaitan dengan tuntutan perkuliahan dan kekhawatiran terhadap pencapaian akademik. P2 masih memiliki dorongan untuk mengikuti informasi, kegiatan, dan pencapaian teman agar tidak tertinggal. Perbandingan dengan teman di media sosial terkadang menimbulkan kecemasan dan dorongan untuk meningkatkan pencapaian, tetapi P2 masih mampu mengendalikan respons dan menjalankan aktivitas akademik.
P3	Memiliki dorongan untuk mengikuti hampir seluruh kegiatan akademik karena khawatir kehilangan kesempatan pengembangan diri. Mengalami kelelahan akibat kesulitan menentukan prioritas kegiatan.

Sumber: Diolah penulis berdasarkan data penelitian

Partisipan pertama berinisial MNA memperoleh skor 36 yang termasuk dalam kategori stres akademik rendah. Partisipan kedua berinisial MFI memperoleh skor 56 yang termasuk dalam kategori stres akademik sedang. Adapun partisipan ketiga berinisial APJ memperoleh skor 63 yang termasuk dalam kategori stres akademik tinggi. Variasi karakteristik tersebut menunjukkan bahwa fenomena

Stress Academic Fear of Missing Out tidak muncul dengan tingkat intensitas yang sama pada setiap individu, tetapi dipengaruhi oleh kondisi psikologis, pengalaman akademik, serta kemampuan masing-masing mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan selama menjalani proses perkuliahan

Keberagaman karakteristik partisipan memberikan ruang bagi peneliti untuk memperoleh data yang lebih kaya mengenai implementasi konseling individu spiritual Islami. Data yang dihimpun menunjukkan bahwa setiap partisipan memasuki proses konseling dengan latar belakang permasalahan, kebutuhan, serta tingkat kesiapan yang berbeda. Perbedaan tersebut kemudian memengaruhi dinamika proses konseling, bentuk respons terhadap intervensi yang diberikan oleh konselor, serta perubahan yang muncul setelah mengikuti layanan konseling. Oleh karena itu, setiap kasus dipahami sebagai pengalaman yang unik, namun tetap memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian yang sama, yaitu pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* melalui pendekatan spiritual Islami.

Seluruh data yang berhasil dihimpun dalam penelitian ini kemudian diklasifikasikan berdasarkan fokus dan rumusan masalah penelitian. Pengelompokan tersebut bertujuan untuk memudahkan proses penyajian data sekaligus memberikan alur pembahasan yang sistematis. Penyajian hasil penelitian diawali dengan uraian mengenai kondisi awal masing-masing partisipan sebelum mengikuti konseling, dilanjutkan dengan deskripsi pelaksanaan konseling individu spiritual Islami yang meliputi tahapan, teknik, dan dinamika proses konseling, kemudian diakhiri dengan pemaparan mengenai perubahan yang dialami oleh setiap partisipan setelah mengikuti proses konseling. Struktur penyajian tersebut dipilih agar pembaca dapat memahami hubungan antara kondisi awal partisipan, proses intervensi yang diberikan, dan perubahan yang terjadi sebagai satu rangkaian yang utuh.

Deskripsi data yang dipaparkan pada bagian ini menjadi landasan untuk memahami hasil penelitian secara lebih mendalam. Selanjutnya, hasil penelitian akan disajikan berdasarkan fokus penelitian sehingga mampu menggambarkan secara komprehensif bagaimana pelaksanaan konseling individu spiritual Islami dilaksanakan dalam membantu mahasiswa mengelola *Stress Academic Fear of*

Missing Out, serta bagaimana perubahan psikologis dan spiritual yang dialami oleh partisipan setelah mengikuti layanan konseling.

C. Hasil Penelitian

1. *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Berdasarkan hasil penelitian terhadap tiga partisipan, ditemukan bahwa *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung muncul dalam bentuk ketakutan kehilangan informasi, kegiatan, maupun pencapaian akademik yang dimiliki oleh mahasiswa lain. Meskipun ketiga partisipan sama-sama menunjukkan pengalaman *Academic FoMO*, bentuk ketakutan dan respons yang ditampilkan berbeda sesuai dengan kondisi masing-masing partisipan.

a. Ketakutan Kehilangan Informasi Akademik

Pada P1 yang memiliki tingkat stres tinggi, ketakutan terutama muncul ketika melihat pencapaian akademik teman dan mengetahui keberhasilan orang lain. Kondisi tersebut mendorong P1 untuk membandingkan dirinya dengan teman, merasa cemas, dan mengalami *overthinking*. Respons yang ditunjukkan juga cukup kuat, yaitu dengan memblokir teman yang dianggap lebih berprestasi dan menonaktifkan media sosial untuk menghindari informasi yang memicu tekanan.

“Kalau melihat teman yang pencapaiannya lebih bagus, saya jadi membandingkan diri sendiri dan merasa seperti tertinggal. Kadang kepikiran terus sampai membuat saya cemas. Karena itu, saya pernah memblokir teman yang menurut saya lebih berprestasi dan menonaktifkan media sosial supaya tidak terlalu banyak melihat pencapaian orang lain.” (P1, wawancara, 2026)¹⁰⁸

Pada P2 dengan tingkat stres sedang, ketakutan kehilangan informasi akademik berkaitan dengan informasi, kegiatan, dan pencapaian akademik teman. P2 cenderung tetap mengikuti informasi dan melakukan perbandingan dengan teman, tetapi masih mampu mengendalikan respons yang muncul. Dengan

¹⁰⁸ Hasil wawancara dengan Partisipan 1

demikian, ketakutan terhadap ketinggalan tetap ditemukan, namun belum mendorong respons yang terlalu ekstrem.

“Kadang saya merasa takut ketinggalan kalau teman-teman sudah tahu informasi atau mengikuti kegiatan akademik tertentu, sementara saya belum. Saya juga suka membandingkan pencapaian saya dengan mereka, tapi masih bisa mengontrol supaya tidak terlalu kepikiran.” (P2, wawancara, 2026)¹⁰⁹

Sementara itu, P3 dengan tingkat stres rendah menunjukkan bentuk *Academic FoMO* yang lebih berkaitan dengan kekhawatiran kehilangan kesempatan untuk mengembangkan diri dan mengikuti kegiatan akademik. P3 cenderung mengikuti hampir seluruh kegiatan yang tersedia karena khawatir melewatkan kesempatan. Kondisi tersebut menyebabkan kelelahan dan kesulitan dalam menentukan prioritas kegiatan.

“Saya biasanya takut kalau tidak ikut kegiatan yang ada, nanti malah kehilangan kesempatan. Jadi kalau ada kegiatan atau program yang menurut saya bisa menambah pengalaman, saya cenderung ikut. Tapi karena terlalu banyak yang diikuti, kadang saya jadi capek dan bingung harus mendahulukan yang mana.” (P3, wawancara, 2026)¹¹⁰

Berdasarkan ketiga partisipan tersebut, dapat dilihat bahwa *Academic FoMO* tidak hanya berkaitan dengan ketakutan kehilangan informasi akademik, tetapi juga mencakup kekhawatiran terhadap pencapaian, kegiatan, dan kesempatan pengembangan diri. Respons partisipan terhadap ketakutan tersebut berbeda-beda, mulai dari perbandingan sosial dan kecemasan, pengendalian respons, hingga kecenderungan mengikuti berbagai kegiatan secara berlebihan.

Tabel 4.6 menunjukkan karakteristik ketakutan kehilangan informasi akademik dan respons ketiga partisipan berdasarkan tingkat stres yang dimiliki. P1 menunjukkan respons paling kuat berupa kecemasan, *overthinking*, penghindaran media sosial, dan pemblokiran terhadap teman yang dianggap lebih prestatif. P2 menunjukkan respons yang lebih terkendali, sedangkan P3 menunjukkan kecenderungan mengikuti berbagai kegiatan hingga mengalami kelelahan.

¹⁰⁹ Hasil wawancara dengan Partisipan 2

¹¹⁰ Hasil wawancara dengan Partisipan 3

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya variasi bentuk dan respons *Academic FoMO* pada mahasiswa dengan tingkat stres yang berbeda, sebagaimana tergambar pada tabel berikut.

Tabel 4.6 Karakteristik Ketakutan Kehilangan Informasi Akademik pada Mahasiswa dengan *Stress Academic Fear of Missing Out*

Partisipan	Bentuk Ketakutan Kehilangan Informasi Akademik	Respons	Tingkat Stres
P1	Takut tertinggal dari pencapaian akademik teman dan informasi mengenai keberhasilan orang lain	Membandingkan diri, cemas, <i>overthinking</i> , memblokir teman yang dianggap lebih prestatif, menonaktifkan media sosial	Tinggi
P2	Takut tertinggal informasi, kegiatan, dan pencapaian akademik teman	Mengikuti informasi dan melakukan perbandingan, tetapi masih mampu mengendalikan respons	Sedang
P3	Takut kehilangan kesempatan pengembangan diri dan kegiatan akademik	Mengikuti hampir seluruh kegiatan hingga mengalami kelelahan dan kesulitan menentukan prioritas	Rendah

Sumber: Hasil wawancara dan observasi terhadap P1, P2, dan P3, diolah peneliti, 2026.

b. Perbandingan Sosial terhadap Prestasi Akademik

Berikutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial terhadap prestasi akademik menjadi salah satu karakteristik yang muncul pada *Stress Academic Fear of Missing Out (Academic FoMO)* mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Perbandingan tersebut terutama terjadi ketika mahasiswa melihat pencapaian akademik teman, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Meskipun ketiga partisipan sama-sama menunjukkan kecenderungan membandingkan diri dengan mahasiswa lain, bentuk dan intensitas respons yang muncul berbeda. Pada P1, perbandingan sosial berkembang menjadi sumber kecemasan dan *overthinking*; pada P2, perbandingan masih dapat menjadi dorongan untuk meningkatkan pencapaian; sedangkan pada P3, kecenderungan

membandingkan diri lebih berkaitan dengan keinginan untuk mengikuti berbagai kegiatan agar tidak merasa tertinggal.

Pada P1, perbandingan sosial terhadap prestasi akademik tampak paling kuat. P1 cenderung memperhatikan pencapaian teman yang dianggap lebih berprestasi dan kemudian menilai dirinya berdasarkan pencapaian tersebut. Dalam wawancara, P1 mengungkapkan: *“Kalau lihat teman yang prestasinya lebih bagus, kadang saya jadi mikir, kok dia bisa sampai di situ, sedangkan saya belum. Jadi merasa tertinggal dan merasa diri saya kurang.”* (P1, wawancara, 2026).¹¹¹

P1 juga menjelaskan bahwa media sosial menjadi salah satu ruang yang memperkuat proses perbandingan tersebut: *“Kalau lihat postingan teman tentang prestasi, lomba, beasiswa atau kegiatan akademik, sebenarnya saya ikut senang, tapi di sisi lain jadi kepikiran. Saya jadi membandingkan diri sendiri, kenapa saya belum seperti mereka.”* (P1, wawancara, 2026)¹¹²

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informasi mengenai prestasi teman tidak berhenti sebagai informasi, tetapi menjadi bahan evaluasi terhadap kemampuan dan pencapaian diri. P1 melakukan *upward social comparison*, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dipersepsikan memiliki pencapaian lebih tinggi. Perbandingan tersebut kemudian menghasilkan persepsi bahwa dirinya berada pada posisi yang lebih rendah sehingga muncul perasaan tertinggal, tidak cukup baik, kecemasan, dan *overthinking*.

Pada P1, proses tersebut menjadi semakin kuat karena media sosial memberikan akses terhadap berbagai informasi mengenai keberhasilan teman secara cepat dan berulang. Informasi mengenai prestasi, beasiswa, organisasi, perlombaan, maupun kegiatan akademik yang ditampilkan oleh teman membuat P1 terus berhadapan dengan standar keberhasilan orang lain.

Berbeda dengan P1, P2 juga menunjukkan kecenderungan membandingkan pencapaian dirinya dengan teman, tetapi respons yang diberikan relatif lebih terkendali. Dalam wawancara, P2 menyampaikan: *“Kadang kalau lihat teman yang sudah banyak prestasinya, saya juga merasa harus lebih berkembang. Ada rasa*

¹¹¹ Hasil wawancara dengan Partisipan 1

¹¹² Hasil wawancara dengan Partisipan 1

tertinggal, tapi biasanya saya jadikan motivasi supaya saya juga bisa mencapai sesuatu.” (P2, wawancara, 2026).¹¹³

P2 juga menjelaskan: *“Saya tetap lihat informasi dari teman, misalnya tentang kegiatan atau prestasi. Kadang memang jadi kepikiran, tetapi tidak sampai mengganggu kuliah. Saya masih bisa mengatur mana yang memang harus saya ikuti dan mana yang tidak.” (P2, wawancara, 2026).¹¹⁴*

Pernyataan P2 memperlihatkan bahwa perbandingan sosial tidak selalu menghasilkan konsekuensi negatif. Perbandingan dengan teman yang memiliki prestasi lebih tinggi dapat menjadi sumber evaluasi sekaligus motivasi untuk meningkatkan kemampuan. Pada P2, proses tersebut masih berada dalam batas yang dapat dikendalikan karena hasil perbandingan tidak sepenuhnya dipersepsikan sebagai ancaman terhadap dirinya.

Perbedaan antara P1 dan P2 menunjukkan bahwa perbandingan sosial tidak secara otomatis menyebabkan stres. Dampaknya bergantung pada bagaimana mahasiswa memaknai hasil perbandingan tersebut. Pada P1, pencapaian teman ditafsirkan sebagai bukti bahwa dirinya tertinggal dan tidak cukup baik. Sementara itu, P2 cenderung menafsirkan pencapaian teman sebagai informasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan dirinya. Oleh karena itu, objek perbandingannya relatif sama, tetapi konsekuensi psikologisnya berbeda.

Sementara itu, P3 menunjukkan bentuk perbandingan sosial yang lebih tidak langsung. P3 tidak secara dominan menunjukkan kecemasan karena melihat prestasi teman, tetapi memiliki kekhawatiran bahwa mahasiswa lain memperoleh pengalaman dan kesempatan pengembangan diri yang tidak diperolehnya. Dalam wawancara, P3 mengungkapkan: *“Saya takut kalau tidak ikut kegiatan, nanti teman-teman sudah punya pengalaman, sedangkan saya tidak. Jadi biasanya kalau ada kegiatan yang menurut saya bagus, saya ingin ikut.” (P3, wawancara, 2026).¹¹⁵*

P3 juga menyampaikan: *“Kadang akhirnya banyak yang diikuti. Karena takut ketinggalan kesempatan, saya ambil saja. Tapi setelah banyak kegiatan,*

¹¹³ Hasil wawancara dengan Partisipan 2

¹¹⁴ Hasil wawancara dengan Partisipan 2

¹¹⁵ Hasil wawancara dengan Partisipan 3

capek juga dan bingung mana yang harus diprioritaskan.” (P3, wawancara, 2026).¹¹⁶

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perbandingan sosial pada P3 tidak terutama diarahkan pada pertanyaan “*siapa yang lebih berprestasi*”, tetapi pada pertanyaan “*apa yang sudah dilakukan orang lain dan apa yang belum saya lakukan*”. Dengan demikian, perbandingan sosial berfungsi sebagai pemicu munculnya kekhawatiran kehilangan kesempatan akademik. Kondisi ini memperlihatkan bahwa *Academic FoMO* dapat muncul melalui orientasi terhadap pengalaman dan kesempatan orang lain, bukan hanya melalui perbedaan nilai atau prestasi akademik.

Jika dibandingkan, ketiga partisipan menunjukkan pola yang berbeda. P1 melakukan perbandingan sosial yang bersifat evaluatif dan menghasilkan tekanan psikologis; P2 melakukan perbandingan sosial yang bersifat evaluatif sekaligus motivasional; sedangkan P3 menunjukkan perbandingan sosial yang mendorong keterlibatan berlebihan dalam kegiatan akademik. Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa *Academic FoMO* memiliki manifestasi yang beragam.

Tabel 4.7 Karakteristik Perbandingan Sosial terhadap Prestasi Akademik pada Mahasiswa dengan *Stress Academic Fear of Missing Out*

Partisipan	Bentuk Perbandingan Sosial	Dampak terhadap Diri	Respons
P1	Membandingkan prestasi diri dengan teman yang dianggap lebih berprestasi	Merasa tertinggal, kurang, cemas, dan <i>overthinking</i>	Memblokir beberapa teman yang dianggap lebih prestatif dan menonaktifkan media sosial
P2	Membandingkan pencapaian diri dengan teman	Muncul rasa tertinggal tetapi juga menjadi motivasi	Berusaha meningkatkan pencapaian dan tetap mampu mengendalikan respons
P3	Membandingkan pengalaman dan aktivitas diri dengan teman	Khawatir kehilangan kesempatan pengembangan diri	Mengikuti banyak kegiatan hingga mengalami kelelahan dan

¹¹⁶ Hasil wawancara dengan Partisipan 3

			kesulitan menentukan prioritas
--	--	--	--------------------------------------

Sumber: Hasil wawancara terhadap P1, P2, dan P3, diolah peneliti, 2026.

c. Gambaran Umum *Stress Academic Fear of Missing Out* Berdasarkan Hasil Analisis Tematik

Berdasarkan hasil analisis tematik terhadap data wawancara dan observasi, *Stress Academic Fear of Missing Out* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung ditandai oleh adanya kekhawatiran tertinggal dari informasi, pencapaian, aktivitas, dan kesempatan akademik yang dimiliki mahasiswa lain. Kondisi tersebut muncul melalui beberapa tema yang saling berkaitan, yaitu ketakutan kehilangan informasi akademik, perbandingan sosial terhadap prestasi akademik, serta kekhawatiran kehilangan kesempatan pengembangan diri. Ketiga tema tersebut menunjukkan bahwa *Academic FoMO* tidak hanya berkaitan dengan keinginan untuk mengetahui informasi, tetapi juga dengan kebutuhan untuk memastikan bahwa diri tetap berada dalam perkembangan akademik yang sama dengan lingkungan sosialnya.

Pada P1, *Academic FoMO* tampak dalam bentuk yang paling kuat. P1 menunjukkan kecenderungan membandingkan diri dengan teman yang dianggap lebih prestatif, merasa tertinggal, cemas, dan melakukan *overthinking*. Paparan terhadap pencapaian teman melalui media sosial bahkan mendorong P1 untuk memblokir beberapa teman dan menonaktifkan media sosial sebagai upaya mengurangi tekanan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa informasi dan pencapaian akademik orang lain telah dipersepsikan sebagai sumber ancaman terhadap penilaian diri.

P2 menunjukkan pola *Academic FoMO* dengan intensitas yang lebih sedang. P2 tetap memiliki kekhawatiran tertinggal informasi, kegiatan, dan pencapaian teman serta melakukan perbandingan sosial. Namun, P2 masih mampu mengendalikan respons dan menjadikan perbandingan tersebut sebagai dorongan untuk meningkatkan pencapaian. Dengan demikian, *Academic FoMO* pada P2 belum berkembang menjadi tekanan yang mengganggu pengelolaan aktivitas akademik secara signifikan.

Sementara itu, P3 menunjukkan *Academic FoMO* dalam bentuk kekhawatiran kehilangan kesempatan pengembangan diri. P3 terdorong mengikuti berbagai kegiatan akademik karena khawatir melewatkan kesempatan yang dapat memberikan pengalaman dan perkembangan bagi dirinya. Meskipun tingkat stres P3 berada pada kategori rendah, keterlibatan dalam banyak kegiatan menyebabkan kelelahan dan kesulitan menentukan prioritas. Temuan ini menunjukkan bahwa *Academic FoMO* tidak selalu ditampilkan melalui kecemasan yang kuat, tetapi dapat pula muncul dalam bentuk keterlibatan akademik yang berlebihan. Secara tematik, temuan ketiga partisipan dapat diringkas sebagai berikut:

Tabel 4.8 Hasil Analisis Tematik *Stress Academic Fear of Missing Out* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Tema Utama	Manifestasi pada Partisipan	Konsekuensi
Ketakutan kehilangan informasi akademik	Dorongan untuk terus mengetahui informasi, kegiatan, dan perkembangan akademik teman	Muncul kekhawatiran tertinggal
Perbandingan sosial terhadap prestasi akademik	Membandingkan pencapaian diri dengan teman yang dianggap lebih maju	Perasaan kurang, tertinggal, cemas, atau menjadi motivasi
Ketakutan kehilangan kesempatan pengembangan diri	Mengikuti berbagai kegiatan agar tidak kehilangan peluang akademik	Keterlibatan berlebihan, kelelahan, dan kesulitan menentukan prioritas

Sumber: Hasil analisis tematik data wawancara dan observasi terhadap P1, P2, dan P3, diolah peneliti, 2026.

2. Proses Konseling Individu Spiritual Islami dalam Mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out* pada Mahasiswa

Proses konseling individu spiritual Islami dilaksanakan dalam tiga sesi kepada tiga partisipan, yaitu P1, P2, dan P3. Ketiga partisipan memiliki karakteristik tingkat *stress Academic Fear of Missing Out* yang berbeda, yaitu P1 dengan tingkat stres tinggi, P2 dengan tingkat stres sedang, dan P3 dengan tingkat stres rendah.

Tabel 4.9 Pelaksanaan Konseling Individu Spiritual Islami

Sesi	Jadwal	Tahapan Konseling	Fokus Kegiatan
-------------	---------------	--------------------------	-----------------------

Sesi I	Selasa, 12 Mei 2026	Tahap awal dan identifikasi masalah	Membangun hubungan konseling, menjelaskan tujuan dan proses konseling, menggali pengalaman <i>Academic Fear of Missing Out</i> , mengidentifikasi pemicu, pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul.
Sesi II	Rabu, 27 Mei 2026	Tahap eksplorasi dan pemaknaan	Mengeksplorasi pengalaman secara lebih mendalam, mengidentifikasi pola perbandingan diri, mengevaluasi cara pandang terhadap pencapaian orang lain, serta mengintegrasikan nilai-nilai Spiritual Islami seperti ikhtiar, tawakal, syukur, dan sabar.
Sesi III	Selasa, 16 Juni 2026	Tahap pengelolaan, penguatan, dan terminasi	Mengevaluasi perkembangan selama proses konseling, memperkuat kemampuan mengelola respons terhadap pemicu <i>Academic Fear of Missing Out</i> , menentukan prioritas, menyusun langkah tindak lanjut, serta melakukan pengakhiran konseling.

Sumber: Data primer hasil pelaksanaan konseling individu Spiritual Islami, diolah peneliti, 2026.

Pelaksanaan konseling dalam tiga sesi dilakukan secara bertahap. Sesi pertama diarahkan pada pembentukan hubungan konseling, pengungkapan pengalaman, serta identifikasi masalah dan pemicu *Academic Fear of Missing Out*. Sesi kedua difokuskan pada eksplorasi pengalaman secara lebih mendalam dan pemaknaan pengalaman melalui integrasi nilai-nilai Spiritual Islami. Sesi ketiga diarahkan pada penguatan kemampuan pengelolaan stres, penyusunan langkah tindak lanjut, serta evaluasi terhadap perubahan yang dirasakan partisipan.

a. Sesi Pertama: Pembentu sebagai inkan Hubungan, Identifikasi Masalah dan Kesadaran terhadap *Academic Fear of Missing Out*

Tahap Sesi pertama konseling individu Spiritual Islami diawali dengan tahap pembentukan hubungan antara konselor dan konseli (*rapport building*) yang bertujuan menciptakan suasana konseling yang aman, nyaman, terbuka, dan

dilandasi kepercayaan. Konselor terlebih dahulu membangun komunikasi interpersonal dengan konseli melalui penerimaan, sikap empatik, mendengarkan secara aktif, serta memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan pengalaman yang dirasakan tanpa merasa dihakimi. Pada tahap ini, konselor juga menjelaskan tujuan konseling, proses yang akan dilakukan, serta menjaga kerahasiaan informasi yang disampaikan konseli. Pembentukan hubungan menjadi penting karena keterbukaan konseli dalam mengungkapkan pengalaman pribadi sangat dipengaruhi oleh rasa aman dan kepercayaan terhadap konselor. Hubungan konseling tidak hanya berfungsi sebagai dasar komunikasi, tetapi juga menjadi ruang bagi konseli untuk memperoleh rasa aman sehingga mampu melakukan refleksi terhadap kondisi dirinya.

Pada awal sesi, konselor mengarahkan percakapan dengan pertanyaan umum mengenai kondisi akademik dan pengalaman konseli dalam menjalani perkuliahan. Konselor tidak langsung memberikan nasihat atau solusi, tetapi terlebih dahulu berupaya memahami pengalaman konseli dari sudut pandang konseli. Proses tersebut dilakukan melalui pertanyaan terbuka, klarifikasi, refleksi perasaan, dan *active listening*. Pendekatan ini memungkinkan konselor memperoleh gambaran mengenai situasi yang menjadi sumber tekanan sekaligus membantu konseli menyadari hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilakunya.

Berdasarkan hasil wawancara awal, P1 mengungkapkan bahwa kondisi perkuliahan secara umum tidak dirasakan sebagai sesuatu yang berat. Namun, perasaan terbebani muncul ketika P1 melihat pencapaian teman-temannya. P1 merasa tertinggal ketika melihat teman memperoleh prestasi, mengikuti berbagai kegiatan, atau mendapatkan pencapaian tertentu.

Hal tersebut terlihat dari pernyataan P1: *“Sebenarnya kuliah biasa saja, tetapi saya sering merasa tertinggal kalau melihat teman-teman. Apalagi kalau lihat mereka punya prestasi, ikut kegiatan, atau mendapatkan sesuatu yang bagus.”* (P1, wawancara, 2026)¹¹⁷

¹¹⁷ Hasil wawancara dengan Partisipan 1.

Ketika konselor menggali lebih lanjut mengenai perasaan tersebut, P1 mengakui bahwa pencapaian teman membuat dirinya merasa kurang dibandingkan dengan orang lain. P1 juga menyampaikan bahwa kondisi tersebut terkadang terus dipikirkan. “*Iya. Saya jadi berpikir, kok mereka bisa, saya belum. Kadang sampai kepikiran terus.*” (P1, wawancara, 2026)¹¹⁸

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, P1 menunjukkan adanya pengalaman merasa tertinggal dan membandingkan pencapaian dirinya dengan teman, terutama ketika melihat prestasi, kegiatan, dan keberhasilan akademik orang lain. Perasaan tersebut kemudian muncul dalam bentuk pikiran berulang mengenai ketertinggalan dan kekurangan diri.

Percakapan tersebut menunjukkan bahwa proses identifikasi masalah dilakukan melalui eksplorasi pengalaman konseli, bukan melalui pemberian label secara langsung. Dari jawaban P1, konselor mulai menemukan adanya hubungan antara paparan terhadap pencapaian teman, proses perbandingan sosial, perasaan tertinggal, dan munculnya *overthinking*. Kondisi tersebut kemudian menjadi dasar untuk menggali lebih jauh bentuk *Stress Academic Fear of Missing Out* yang dialami konseli.

Pada tahap selanjutnya, konselor melakukan pendalaman terhadap situasi yang paling sering memunculkan tekanan. Konselor mengeksplorasi kapan perasaan tertinggal muncul, apa yang dipikirkan konseli ketika melihat pencapaian teman, bagaimana perasaan yang muncul, serta tindakan yang dilakukan setelah mengalami perasaan tersebut.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa media sosial menjadi salah satu situasi yang memicu munculnya perasaan tertinggal pada P1. Perasaan tersebut terutama muncul ketika P1 melihat unggahan teman mengenai prestasi atau kegiatan yang mereka ikuti. Meskipun pada awalnya P1 tidak bermaksud membandingkan dirinya dengan orang lain, paparan terhadap pencapaian teman pada akhirnya mendorong P1 melakukan perbandingan terhadap dirinya sendiri.

¹¹⁸ Hasil wawancara dengan Partisipan 1.

P1 menyampaikan: *“Kalau buka media sosial. Ada teman yang posting prestasi atau kegiatan. Kadang sebenarnya saya tidak berniat membandingkan, tetapi akhirnya membandingkan sendiri.”* (P1, wawancara, 2026)¹¹⁹

Perbandingan tersebut kemudian memunculkan respons emosional berupa kecemasan dan perasaan kurang. P1 juga mengungkapkan bahwa pikiran mengenai pencapaian teman dapat terus berlanjut sehingga membuatnya memikirkan berbagai hal secara berlebihan. Untuk mengurangi tekanan yang dirasakan, P1 memilih melakukan penghindaran terhadap sumber informasi tersebut, yaitu dengan memblokir beberapa teman yang dianggap terlalu berprestasi dan menonaktifkan media sosial.

Sebagaimana diungkapkan P1: *“Cemas, merasa kurang, terus mikir macam-macam. Akhirnya saya pernah blok beberapa teman yang menurut saya terlalu berprestasi dan saya juga sempat menonaktifkan media sosial.”* (P1, wawancara, 2026)¹²⁰

Berdasarkan keterangan tersebut, ditemukan bahwa media sosial menjadi pemicu munculnya perasaan tertinggal pada P1, yang kemudian diikuti perbandingan sosial, kecemasan, perasaan kurang, dan respons penghindaran melalui pemblokiran teman serta menonaktifkan media sosial.

Data tersebut memperlihatkan bahwa masalah P1 tidak hanya berupa penggunaan media sosial, tetapi berkaitan dengan makna yang diberikan terhadap informasi mengenai pencapaian orang lain. Informasi tersebut dipersepsikan sebagai indikator bahwa dirinya tertinggal. Dengan demikian, konselor mulai mengidentifikasi adanya pola stimulus–pikiran–perasaan–respons, yaitu paparan terhadap pencapaian teman memunculkan perbandingan sosial, kemudian menghasilkan pikiran mengenai ketertinggalan, perasaan cemas dan tidak cukup baik, serta respons berupa penghindaran terhadap media sosial dan teman yang dianggap lebih prestatif.

Konselor kemudian mengarahkan eksplorasi pada aspek spiritual dengan tetap memperhatikan kesiapan konseli. Pendekatan Spiritual Islami tidak

¹¹⁹ Hasil wawancara dengan Partisipan 1.

¹²⁰ Hasil wawancara dengan Partisipan 1.

dimaksudkan untuk menggantikan proses psikologis, tetapi mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam proses pemahaman diri. Konselor mulai mengajak konseli merefleksikan cara memandang pencapaian diri, makna keberhasilan, serta hubungan antara usaha manusia dan ketentuan Allah.

Selama proses konseling, konselor mengajak P1 merefleksikan cara pandangnya terhadap keberhasilan akademik dan kebiasaannya membandingkan diri dengan orang lain. Pada awalnya, P1 mengakui bahwa dirinya sering merasa harus mencapai hal yang sama seperti teman-temannya. Namun, melalui proses refleksi, P1 mulai menyadari bahwa ukuran keberhasilan setiap individu tidak harus sama.

P1 menyampaikan: *“Kalau dipikir-pikir, mungkin tidak. Tetapi saya sering merasa harus seperti mereka.”* (P1, wawancara, 2026)¹²¹

Konselor kemudian mengarahkan P1 untuk melihat kembali pencapaian dan perkembangan dirinya sendiri. Dari proses tersebut, P1 mulai menyadari bahwa perhatian yang selama ini lebih banyak diarahkan pada pencapaian orang lain membuat dirinya kurang memperhatikan perkembangan pribadi.

Hal tersebut terlihat dari pernyataan P1: *“Mungkin saya terlalu fokus melihat orang lain. Saya jadi lupa melihat apa yang sudah saya capai sendiri.”* (P1, wawancara, 2026)¹²²

Berdasarkan proses tersebut, P1 mulai menunjukkan kesadaran bahwa kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain membuat dirinya mengabaikan pencapaian pribadi. Kesadaran ini menjadi bagian dari proses refleksi P1 dalam memahami kembali makna keberhasilan dan perkembangan dirinya.

Dialog tersebut menunjukkan mulai munculnya proses kesadaran diri (*self-awareness*) pada konseli. Konselor belum memberikan solusi secara langsung, tetapi membantu konseli menemukan pola pemikiran yang selama ini menjadi sumber tekanan.

Pada P2, proses identifikasi menunjukkan pola yang relatif berbeda. P2 mengakui adanya kecenderungan membandingkan pencapaian dirinya dengan

¹²¹ Hasil wawancara dengan Partisipan 1.

¹²² Hasil wawancara dengan Partisipan 1.

teman, tetapi masih mampu mengendalikan respons. Dalam proses konseling, P2 dapat mengungkapkan: *“Kadang memang merasa tertinggal ketika melihat teman sudah punya banyak prestasi. Tetapi saya biasanya berpikir mungkin saya juga harus berusaha lebih.”* (P2, wawancara, 2026).¹²³

Konselor mengajukan pertanyaan untuk memastikan apa yang dialami oleh P2: *“Jadi perasaan tertinggal itu ada, tetapi tidak sampai membuat kamu berhenti menjalankan aktivitas?”* (K1, wawancara, 2026).¹²⁴ *“Tidak. Saya masih bisa memilih mana yang memang penting untuk saya.”* (P2, wawancara, 2026).¹²⁵

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konselor perlu memahami tingkat dan bentuk masalah masing-masing konseli. Pada P2, konseling tidak diarahkan semata-mata untuk menghilangkan keinginan berkembang, tetapi membantu konseli membedakan antara motivasi untuk berkembang dan tekanan untuk menyamai pencapaian orang lain.

Sementara itu, pada P3, proses identifikasi masalah lebih banyak mengarah pada kekhawatiran kehilangan kesempatan akademik. P3 mengungkapkan: *“Kalau ada kegiatan, saya biasanya ingin ikut. Takut nanti kalau tidak ikut malah ketinggalan pengalaman. Saya senang ikut banyak kegiatan, tetapi lama-lama capek. Kadang tugas kuliah juga menumpuk karena saya bingung harus mendahulukan yang mana.”* (P3, wawancara, 2026).¹²⁶

Data tersebut menunjukkan bahwa masalah P3 bukan terutama berupa kecemasan terhadap pencapaian teman, tetapi kekhawatiran kehilangan kesempatan yang mendorong konseli mengambil terlalu banyak aktivitas. Konselor kemudian membantu P3 mengidentifikasi hubungan antara rasa takut kehilangan kesempatan dengan perilaku mengambil kegiatan secara berlebihan. Dengan demikian, proses identifikasi masalah menghasilkan pemahaman bahwa *Academic FoMO* dapat muncul dalam bentuk yang berbeda pada setiap individu.

Pada sesi pertama, P1 menunjukkan pengalaman *Academic Fear of Missing Out* yang relatif kuat. Hal tersebut terlihat dari pernyataan P1: *“Kalau melihat*

¹²³ Hasil wawancara dengan Partisipan 2.

¹²⁴ Hasil wawancara dengan Konselor.

¹²⁵ Hasil wawancara dengan Partisipan 2.

¹²⁶ Hasil wawancara dengan Partisipan 3.

teman punya pencapaian akademik, ikut kegiatan, atau punya pengalaman yang lebih baik, saya sering merasa tertinggal. Saya jadi merasa harus terus mengetahui perkembangan mereka supaya tidak ketinggalan informasi atau kesempatan.” (P1, Wawancara, 2026).¹²⁷

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pencapaian akademik dan aktivitas teman menjadi salah satu pemicu munculnya perasaan tertinggal pada P1. Informasi mengenai pencapaian orang lain tidak hanya dipersepsikan sebagai informasi, tetapi juga menjadi dasar bagi P1 untuk membandingkan kondisi dirinya dengan orang lain. Kekhawatiran tertinggal kemudian mendorong P1 untuk terus memantau perkembangan teman dan informasi akademik. Kondisi tersebut pada akhirnya berkaitan dengan munculnya tekanan dan *overthinking* pada diri P1.

Pada sesi ini, konselor membantu P1 mengidentifikasi hubungan antara pemicu, pikiran, perasaan, dan perilaku. P1 mulai menyadari bahwa ketika memperoleh informasi mengenai keberhasilan orang lain, respons yang muncul bukan sekadar rasa ingin tahu, tetapi juga rasa takut tidak cukup berhasil.

Pada P2, masalah yang muncul lebih banyak berkaitan dengan distraksi dan kecenderungan mengikuti perkembangan akademik orang lain. P2 mengungkapkan bahwa informasi mengenai kegiatan, pencapaian, dan aktivitas akademik teman terkadang membuat dirinya merasa perlu melakukan hal yang sama. *“Kalau melihat teman ikut kegiatan atau punya pencapaian akademik, saya jadi merasa harus ikut juga. Kadang saya membuka media sosial atau mencari informasi akademik terus, padahal sebenarnya sedang mengerjakan hal lain. Saya khawatir kalau tidak mengikuti informasi itu, saya akan ketinggalan.”* (P2, Wawancara, 2026).¹²⁸

P2 menyadari bahwa kebiasaan membuka media sosial dan mencari informasi akademik dapat mengganggu fokus terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. Meskipun tekanan yang dirasakan tidak sekuat P1, P2 tetap mengalami kekhawatiran apabila tidak mengetahui informasi tertentu.

¹²⁷ Hasil wawancara dengan Partisipan 1.

¹²⁸ Hasil wawancara dengan Partisipan 2.

Pernyataan P2 menunjukkan bahwa *Academic Fear of Missing Out* pada P2 lebih banyak muncul dalam bentuk distraksi dan dorongan untuk mengikuti perkembangan akademik orang lain. Informasi mengenai kegiatan dan pencapaian teman menjadi pemicu bagi P2 untuk merasa perlu melakukan hal yang sama. Dorongan tersebut kemudian membuat P2 membuka media sosial dan mencari informasi akademik meskipun sedang mengerjakan aktivitas lain.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kekhawatiran tertinggal tidak selalu muncul dalam bentuk tekanan yang tinggi, tetapi dapat terlihat melalui kesulitan mempertahankan fokus dan kecenderungan terus memantau informasi. Pada sesi pertama, P2 mulai memperoleh kesadaran bahwa perilaku mengikuti informasi tersebut tidak selalu didasarkan pada kebutuhan akademik yang nyata, melainkan dipengaruhi oleh rasa khawatir apabila dirinya tidak mengetahui perkembangan tertentu.

“Setelah dipikir-pikir, sebenarnya tidak semua informasi itu saya butuhkan. Saya mencarinya karena takut ketinggalan saja.” (P2, Wawancara, 2026).¹²⁹

Pernyataan tersebut menunjukkan mulai munculnya kesadaran diri (*self-awareness*) pada P2. P2 mulai mampu membedakan antara kebutuhan memperoleh informasi dengan dorongan yang muncul karena *Fear of Missing Out*. Kesadaran ini menjadi dasar untuk memasuki proses konseling pada sesi berikutnya, khususnya dalam membantu P2 mengelola distraksi, menentukan prioritas, dan membangun cara yang lebih adaptif dalam merespons informasi akademik.

P3 menunjukkan tingkat *Academic Fear of Missing Out* yang lebih rendah. Pada sesi pertama, P3 mengungkapkan kekhawatiran terutama terhadap kemungkinan kehilangan informasi atau kesempatan akademik. Aktivitas akademik dan organisasi yang cukup banyak membuat P3 merasa perlu mengikuti berbagai informasi. *“Saya sebenarnya tidak terlalu merasa tertekan kalau melihat pencapaian teman, tetapi saya sering khawatir kalau ada informasi atau kesempatan akademik yang saya lewatkan. Karena kegiatan akademik dan*

¹²⁹ Hasil wawancara dengan Partisipan 2.

organisasi saya cukup banyak, saya merasa perlu mengikuti informasi supaya tidak ketinggalan.” (P3, Wawancara, 2026).¹³⁰

Pernyataan P3 menunjukkan bahwa *Academic Fear of Missing Out* yang dialami berada pada tingkat yang relatif lebih rendah dibandingkan P1 dan P2. Kekhawatiran P3 lebih berorientasi pada kemungkinan kehilangan informasi atau kesempatan akademik, bukan pada perasaan tidak mampu atau tuntutan untuk menyamai pencapaian orang lain.

Aktivitas akademik dan organisasi yang cukup banyak menjadi kondisi yang mendorong P3 untuk tetap mengikuti berbagai sumber informasi. P3 merasa perlu mengetahui perkembangan yang berkaitan dengan kegiatan yang diikutinya agar tidak melewatkan informasi maupun kesempatan tertentu.

Namun demikian, kekhawatiran tersebut belum menunjukkan tekanan yang intens. P3 masih mampu menjalankan aktivitasnya dan menyadari bahwa tidak seluruh informasi harus diikuti. Hal ini menunjukkan bahwa *Academic Fear of Missing Out* pada P3 lebih tampak sebagai kewaspadaan terhadap kemungkinan tertinggal informasi daripada tekanan psikologis yang kuat.

“Saya takut kalau tidak mengikuti informasi, nanti ada kegiatan atau kesempatan yang ternyata penting dan saya malah tidak tahu.” (P3, Wawancara, 2026).¹³¹

Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa sumber kekhawatiran P3 terutama berasal dari kemungkinan kehilangan peluang (*missed opportunity*). Dengan demikian, pada sesi pertama konselor mulai membantu P3 membedakan antara informasi yang benar-benar relevan dengan kebutuhan akademik dan organisasi dengan informasi yang hanya diikuti karena kekhawatiran akan tertinggal.

Namun, dibandingkan P1 dan P2, P3 masih memiliki kemampuan yang relatif baik dalam mengendalikan respons tersebut. P3 mampu menyadari bahwa tidak semua informasi harus diikuti dan tidak semua kesempatan harus diambil.

¹³⁰ Hasil wawancara dengan Partisipan 3.

¹³¹ Hasil wawancara dengan Partisipan 3.

Pada akhir sesi pertama, ketiga partisipan telah memperoleh kesadaran awal mengenai pola *Academic Fear of Missing Out* yang dialaminya. Perbedaan utama terletak pada intensitas masalah. P1 menunjukkan tekanan paling kuat dan kecenderungan membandingkan diri yang lebih dominan, P2 menunjukkan kecenderungan terdistraksi dan mengikuti pencapaian orang lain, sedangkan P3 lebih banyak mengalami kekhawatiran kehilangan informasi atau kesempatan.

Secara keseluruhan, sesi pertama menunjukkan bahwa tahap pembentukan hubungan dan identifikasi permasalahan berfungsi sebagai fondasi bagi proses konseling berikutnya. Konselor tidak langsung memberikan intervensi, tetapi terlebih dahulu membangun rasa aman, memperoleh kepercayaan konseli, mengeksplorasi pengalaman, mengidentifikasi pemicu masalah, serta membantu konseli mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dengan demikian, hasil sesi pertama memperlihatkan bahwa pembentukan hubungan dan identifikasi permasalahan berhasil menghasilkan pemahaman awal mengenai sumber *Stress Academic Fear of Missing Out* pada masing-masing konseli. P1 menunjukkan masalah utama berupa perbandingan sosial dan tekanan akibat pencapaian teman; P2 menunjukkan kekhawatiran tertinggal yang masih dapat dikelola dan berfungsi sebagai motivasi; sedangkan P3 menunjukkan kekhawatiran kehilangan kesempatan yang mendorong keterlibatan dalam berbagai kegiatan hingga menimbulkan kelelahan. Temuan pada sesi pertama tersebut selanjutnya menjadi dasar bagi konselor untuk menentukan fokus intervensi dan nilai-nilai Spiritual Islami yang relevan pada sesi berikutnya.

b. Sesi Kedua: Eksplorasi Pengalaman dan Tahap Intervensi melalui Refleksi Spiritual dan Internalisasi Nilai Spiritual Islam

Sesi kedua merupakan tahap kerja (*working stage*) yang berfokus pada pelaksanaan intervensi konseling. Berdasarkan hasil identifikasi pada sesi sebelumnya, konselor membantu partisipan memahami akar permasalahan yang dialami melalui proses refleksi spiritual (muhasabah). Pada tahap ini, partisipan diajak merefleksikan kembali tujuan belajar, makna keberhasilan, serta hubungan antara ikhtiar manusia dengan ketentuan Allah Swt. Refleksi dilakukan melalui dialog, pertanyaan reflektif, dan penggalian pengalaman yang memungkinkan

partisipasi menilai kembali pola pikir yang selama ini menjadi sumber tekanan akademik.

Sesi kedua merupakan tahap intervensi yang diarahkan pada upaya membantu konseli memahami sumber tekanan, mengubah cara pandang terhadap pencapaian akademik, serta mengembangkan respons yang lebih adaptif melalui refleksi dan internalisasi nilai-nilai Spiritual Islam. Berdasarkan hasil identifikasi pada sesi pertama, konselor menyesuaikan intervensi dengan karakteristik masing-masing konseli. P1 diarahkan pada pengelolaan perbandingan sosial dan rasa tidak cukup terhadap pencapaian diri, P2 pada penguatan kemampuan mengendalikan dorongan untuk mengikuti pencapaian orang lain, sedangkan P3 pada pengelolaan dorongan mengikuti berbagai kegiatan dan kemampuan menentukan prioritas.

Tahap intervensi diawali dengan refleksi terhadap pengalaman konseli. Konselor mengajak konseli melihat kembali pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul ketika berhadapan dengan pencapaian atau aktivitas akademik orang lain. Refleksi dilakukan melalui pertanyaan terbuka dan *self-reflection*, sehingga konseli tidak sekadar menerima nasihat, tetapi menemukan sendiri pola yang selama ini memengaruhi kondisi dirinya.

Pada P1, refleksi difokuskan pada kecenderungan membandingkan diri dengan teman yang dianggap lebih berprestasi. Konselor membantu P1 mengidentifikasi pikiran yang muncul ketika melihat pencapaian teman dan mempertanyakan kembali asumsi bahwa keberhasilan orang lain berarti kegagalan dirinya.

Melalui refleksi tersebut, P1 mulai diarahkan untuk memisahkan antara pencapaian orang lain dan nilai dirinya sendiri. Konselor kemudian mengintegrasikan nilai *syukur* dengan mengajak P1 mengidentifikasi kemampuan, pengalaman, dan pencapaian yang telah dimiliki. Nilai syukur dalam konteks ini tidak diarahkan untuk membuat konseli menolak keinginan berkembang, tetapi untuk membangun keseimbangan antara menerima kondisi diri dan tetap melakukan ikhtiar.

Pengintegrasian *syukur* tersebut relevan dengan konsep Al-Qur'an mengenai pentingnya menyadari dan mensyukuri nikmat Allah. QS. Ibrahim [14]:

7 menegaskan bahwa apabila manusia bersyukur, Allah akan menambah nikmatnya.² Dalam proses konseling, ayat tersebut dapat digunakan sebagai bahan refleksi agar konseli tidak hanya memusatkan perhatian pada apa yang belum dimiliki, tetapi juga menyadari potensi dan nikmat yang telah dimiliki. Dengan demikian, orientasi konseli secara perlahan diarahkan dari *“mengapa saya belum seperti orang lain?”* menjadi *“apa yang telah Allah berikan kepada saya dan bagaimana saya mengembangkannya?”*

Pada P2, intervensi lebih diarahkan pada penguatan kemampuan mengelola perbandingan sosial. P2 sebenarnya masih mampu menjadikan pencapaian teman sebagai motivasi, tetapi tetap terdapat kekhawatiran tertinggal. Konselor membantu P2 membedakan antara motivasi yang sehat dan dorongan yang muncul karena tekanan untuk menyamai orang lain. *“Saya ingin ikut berkembang. Tapi kadang merasa harus cepat juga supaya tidak tertinggal.”* (P2, wawancara, 2026)¹³²

Pernyataan tersebut menunjukkan mulai terbentuknya kesadaran bahwa perkembangan akademik tidak harus berlangsung dalam pola yang sama. Konselor kemudian memperkuat nilai *tawakkal* setelah ikhtiar, yaitu menyerahkan hasil kepada Allah setelah melakukan usaha secara optimal. Dalam konteks ini, *tawakkal* bukan berarti pasif atau berhenti berusaha, melainkan membantu konseli melepaskan kebutuhan untuk mengendalikan hasil dan membandingkan waktu keberhasilannya dengan orang lain.

Prinsip tersebut sejalan dengan QS. Ali 'Imran [3]: 159 yang memerintahkan untuk bertawakkal kepada Allah setelah mengambil keputusan dan melakukan usaha.³ Nilai tersebut digunakan sebagai dasar refleksi bahwa konseli tetap perlu berusaha mencapai tujuan akademiknya, tetapi tidak perlu menjadikan pencapaian orang lain sebagai ukuran mutlak keberhasilan dirinya.

Sementara itu, pada P3, intervensi diarahkan pada pengelolaan kekhawatiran kehilangan kesempatan dan kecenderungan mengikuti terlalu banyak kegiatan. Konselor membantu P3 memahami bahwa tidak semua kesempatan harus

¹³² Hasil wawancara dengan Partisipan 2

diambil dan bahwa kemampuan menentukan prioritas merupakan bagian dari pengelolaan diri.

Konselor: *“Apa yang membuat kamu merasa harus mengikuti hampir semua kegiatan?”*

P3: *“Takut kalau tidak ikut nanti menyesal atau ketinggalan pengalaman.”*

Konselor: *“Apakah semua kegiatan yang kamu ikuti benar-benar sesuai dengan tujuan kamu?”*

P3: *“Tidak semuanya. Ada yang sebenarnya tidak terlalu penting, tetapi saya takut kehilangan kesempatan.”*

Konselor: *“Kalau begitu, bagaimana jika mulai sekarang kesempatan tidak diukur dari seberapa banyak kegiatan yang kamu ikuti, tetapi dari seberapa sesuai kegiatan tersebut dengan tujuan dan kemampuanmu?”*

P3 kemudian diarahkan untuk melakukan refleksi terhadap konsep prioritas dan keterbatasan manusia. Konselor memperkenalkan nilai *tawazun* atau keseimbangan dalam menjalani aktivitas, sehingga konseli memahami bahwa pengembangan diri perlu berjalan secara seimbang dengan tanggung jawab akademik, istirahat, dan kebutuhan pribadi.

Dalam perspektif Islam, keseimbangan merupakan prinsip penting dalam kehidupan. QS. Al-Baqarah [2]: 286 menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.⁴ Ayat tersebut dapat menjadi dasar refleksi bagi P3 untuk memahami keterbatasan diri dan tidak memaksakan diri mengambil seluruh kesempatan yang tersedia. Nilai tersebut bukan dimaksudkan sebagai pembenaran untuk menghindari tantangan, tetapi sebagai dasar untuk mengenali kapasitas diri dan memilih aktivitas secara proporsional.

Selain refleksi nilai, konselor mengarahkan konseli pada proses internalisasi nilai Spiritual Islam, yaitu menghubungkan nilai yang diperoleh selama konseling dengan kehidupan sehari-hari. Internalisasi dilakukan melalui penguatan makna *syukur*, *sabr*, *tawakkal*, dan *tawazun*. Nilai tersebut dipilih karena sesuai dengan permasalahan yang ditemukan pada masing-masing konseli. P1 membutuhkan penguatan *syukur* untuk mengurangi kecenderungan berfokus pada kekurangan diri; P2 membutuhkan *tawakkal* untuk mengurangi tekanan dalam mengejar

pencapaian; sedangkan P3 membutuhkan *tawazun* dan kesadaran terhadap kemampuan diri dalam menentukan prioritas.

Proses internalisasi dilakukan dengan meminta konseli menyusun pemaknaan pribadi terhadap nilai yang telah dibahas. Misalnya, P1 diarahkan untuk membuat refleksi sederhana mengenai tiga hal yang disyukuri dan tiga kemampuan yang dimiliki. P2 diarahkan untuk membedakan target yang berasal dari dirinya sendiri dengan target yang muncul karena perbandingan sosial. Sementara itu, P3 diarahkan untuk mengevaluasi kembali kegiatan yang sedang diikuti dan menentukan kegiatan yang benar-benar sesuai dengan tujuan akademiknya.

Dengan demikian, internalisasi nilai Spiritual Islam dalam penelitian ini tidak hanya berupa pemberian nasihat keagamaan, tetapi merupakan proses membantu konseli menghubungkan nilai Islam dengan pengalaman akademik yang dihadapi sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses refleksi spiritual memberikan perubahan cara pandang pada seluruh partisipan. P1 menyadari bahwa selama ini dirinya memberikan tekanan yang berlebihan untuk selalu mengetahui seluruh informasi akademik. Setelah mengikuti proses refleksi, partisipan mulai memahami bahwa manusia hanya berkewajiban berikhtiar, sedangkan hasil akhirnya berada dalam ketentuan Allah Swt. Kesadaran tersebut mengurangi dorongan untuk terus-menerus memantau berbagai sumber informasi akademik.

Pada P2, refleksi spiritual membantu mengurangi kebiasaan membandingkan pencapaian akademik dengan mahasiswa lain. Partisipan mulai memahami bahwa setiap individu memiliki waktu, proses, dan jalan keberhasilan yang berbeda sehingga keberhasilan orang lain tidak harus dijadikan ukuran terhadap nilai dirinya sendiri.

Sementara itu, P3 menyadari bahwa mengikuti seluruh kegiatan akademik bukanlah satu-satunya indikator keberhasilan. Partisipan mulai memahami pentingnya menentukan prioritas sesuai kemampuan diri sehingga tekanan untuk mengikuti setiap kesempatan akademik berangsur berkurang.

Setelah partisipan memperoleh pemahaman baru mengenai sumber tekanan yang dialami, proses konseling dilanjutkan dengan internalisasi nilai-nilai spiritual

Islam sebagai strategi pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*. Nilai-nilai yang diinternalisasikan meliputi tawakal, syukur, sabar, ikhlas, doa, dzikir, dan muhasabah. Nilai tawakal menjadi landasan utama yang membantu partisipan memahami pentingnya menyerahkan hasil kepada Allah Swt. setelah melakukan usaha secara optimal. Nilai syukur mendorong partisipan lebih menghargai pencapaian diri sendiri sehingga kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain mulai berkurang.

Selain itu, nilai sabar dan ikhlas membantu partisipan menerima proses akademik yang sedang dijalani tanpa harus memaksakan diri mengikuti seluruh kesempatan yang tersedia. Doa, dzikir, dan muhasabah kemudian menjadi praktik spiritual yang digunakan partisipan ketika menghadapi kecemasan maupun tekanan akademik. Dengan demikian, intervensi pada sesi kedua tidak hanya mengubah cara berpikir partisipan, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual sebagai sumber ketenangan dan mekanisme koping yang adaptif

Setelah masalah berhasil diidentifikasi, konselor mengajak partisipan melakukan refleksi spiritual (*muhasabah*). Berdasarkan hasil wawancara, refleksi dilakukan dengan mengajak partisipan memikirkan kembali tujuan mereka belajar, makna keberhasilan, serta hubungan antara ikhtiar manusia dan ketentuan Allah Swt.

P1 menyatakan bahwa “refleksi membuatnya menyadari bahwa selama ini ia terlalu memberikan tekanan kepada diri sendiri untuk selalu mengetahui semua informasi akademik. Setelah proses tersebut, ia mulai memahami bahwa tidak semua informasi harus diketahui pada saat yang sama dan bahwa manusia berkewajiban berusaha, sedangkan hasil akhirnya berada dalam ketentuan Allah.”¹³³

P2 menyampaikan bahwa “refleksi spiritual membantunya melihat bahwa setiap mahasiswa memiliki jalan dan waktu keberhasilan yang berbeda. Kesadaran tersebut mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan teman-temannya”.¹³⁴. Sementara itu, P3 mulai memahami bahwa “mengikuti semua kegiatan akademik

¹³³ Hasil wawancara dengan Partisipan 1

¹³⁴ Hasil wawancara dengan Partisipan 2

bukan satu-satunya cara untuk berkembang, sehingga ia mulai belajar menentukan prioritas.”¹³⁵

Secara keseluruhan, tahap refleksi spiritual membantu partisipan mengubah cara memandang sumber tekanan akademik, sehingga mereka mulai mampu menilai situasi secara lebih realistis.

Tabel 4.10 Nilai Spiritual Islam

Nilai Spiritual	Temuan Pada Partisipan
Tawakal	Partisipan belajar menyerahkan hasil kepada Allah setelah berusaha secara maksimal.
Syukur	Partisipan lebih menghargai pencapaian diri sendiri daripada terus membandingkan dengan orang lain.
Sabar	Partisipan belajar menerima proses akademik yang tidak selalu berjalan sesuai harapan.
Ikhlas	Partisipan mulai menerima keterbatasan diri tanpa merasa harus mengikuti semua kesempatan akademik.
Doa	Partisipan membiasakan berdoa sebelum mengerjakan tugas maupun menghadapi ujian.
Dzikir	Dzikir digunakan sebagai cara menenangkan pikiran ketika kecemasan muncul.
Muhasabah	Partisipan melakukan evaluasi diri secara berkala agar tidak kembali pada pola pikir <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i> .

Sumber: Diolah dari hasil penelitian berdasarkan kajian nilai-nilai spiritual Islam dalam Bab II.

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai spiritual yang diinternalisasikan selama proses konseling tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga tercermin dalam perilaku sehari-hari partisipan. Tawakal menjadi nilai yang paling dominan karena seluruh partisipan menyatakan mulai memahami bahwa manusia hanya berkewajiban berusaha, sedangkan hasil akhir merupakan ketentuan Allah Swt. Pemahaman tersebut membantu mereka mengurangi tekanan untuk selalu

¹³⁵ Hasil wawancara dengan Partisipan 3

mengetahui seluruh informasi akademik maupun mengikuti seluruh kesempatan yang tersedia.

Selain itu, nilai syukur membantu partisipan menghargai pencapaian yang telah dimiliki sehingga kecenderungan membandingkan diri dengan mahasiswa lain mulai berkurang. Nilai sabar dan ikhlas mendorong partisipan lebih menerima proses belajar yang sedang dijalani, sedangkan doa, dzikir, dan muhasabah menjadi strategi spiritual yang digunakan ketika menghadapi kecemasan maupun tekanan akademik. Dengan demikian, internalisasi nilai-nilai spiritual Islam menjadi bagian penting dari proses konseling dalam membantu mahasiswa mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out*.

Sesi kedua diarahkan untuk mengeksplorasi lebih dalam pengalaman yang ditemukan pada sesi pertama. Konselor membantu partisipan memahami makna di balik rasa takut tertinggal, membandingkan diri, dan tuntutan untuk selalu mengikuti perkembangan orang lain. Pada tahap ini, nilai-nilai Spiritual Islami diintegrasikan dalam proses refleksi agar partisipan dapat melihat pengalaman akademiknya dari perspektif yang lebih proporsional.

Pada sesi kedua, eksplorasi terhadap pengalaman P1 menunjukkan bahwa sumber tekanan tidak hanya berasal dari banyaknya informasi akademik, tetapi juga dari cara P1 menilai dirinya berdasarkan pencapaian orang lain. P1 mulai menyadari bahwa keberhasilan teman sering kali dijadikan ukuran untuk menilai keberhasilan dirinya sendiri. *“Saya sadar ternyata selama ini saya sering menjadikan pencapaian teman sebagai ukuran untuk menilai diri saya sendiri. Kalau mereka sudah mencapai sesuatu, saya merasa saya juga harus bisa seperti mereka. Kalau belum, saya merasa saya masih tertinggal.”* (P1, Wawancara, 2026).¹³⁶

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kesadaran P1 terhadap pola perbandingan sosial yang menjadi salah satu sumber tekanan. Pada tahap sebelumnya, P1 lebih banyak merasakan takut tertinggal dan terdorong untuk mengikuti perkembangan pencapaian orang lain. Pada sesi kedua, P1 mulai mampu

¹³⁶ Hasil Wawancara P1

melihat bahwa tekanan tersebut tidak semata-mata disebabkan oleh banyaknya informasi akademik, tetapi juga oleh cara P1 memaknai dan menilai pencapaian orang lain.

Pencapaian teman digunakan sebagai standar untuk mengevaluasi keberhasilan diri. Ketika P1 melihat orang lain memperoleh prestasi atau mencapai sesuatu, muncul tuntutan dalam diri untuk mencapai hal yang sama. Sebaliknya, ketika P1 merasa belum mampu mencapai pencapaian tersebut, muncul penilaian bahwa dirinya tertinggal.

Kesadaran ini menjadi titik penting dalam proses konseling karena P1 mulai mampu mengenali pola yang menunjukkan bahwa ketika P1 melihat pencapaian akademik orang lain, informasi tersebut kemudian memicu kecenderungan untuk membandingkan dirinya dengan teman. Perbandingan tersebut membuat P1 menilai dirinya berdasarkan pencapaian yang telah diperoleh orang lain. Ketika P1 merasa belum mencapai hal yang sama, muncul perasaan bahwa dirinya tertinggal atau belum cukup berhasil. Penilaian terhadap diri tersebut selanjutnya menimbulkan tekanan psikologis yang ditandai dengan kekhawatiran, *overthinking*, serta dorongan untuk terus memantau pencapaian dan aktivitas akademik orang lain. Dengan demikian, tekanan yang dialami P1 tidak semata-mata disebabkan oleh informasi mengenai pencapaian orang lain, tetapi juga dipengaruhi oleh cara P1 membandingkan dan memaknai pencapaian tersebut terhadap dirinya.

Selanjutnya, proses konseling diarahkan untuk membantu P1 membangun cara pandang yang lebih proporsional terhadap pencapaian orang lain dan mengembangkan ukuran keberhasilan yang sesuai dengan proses serta kemampuan dirinya.

Konselor mengajak P1 merefleksikan pertanyaan mengenai makna keberhasilan dan apakah keberhasilan seseorang harus selalu sama dengan keberhasilan orang lain. Melalui proses tersebut, P1 mulai memahami bahwa setiap individu memiliki kemampuan, kesempatan, proses, dan ketentuan yang berbeda.

Integrasi nilai Spiritual Islami dilakukan melalui pemaknaan terhadap ikhtiar dan tawakal. P1 diarahkan untuk memahami bahwa manusia berkewajiban melakukan usaha terbaik, tetapi hasil tidak sepenuhnya berada dalam kendali

manusia. Pemahaman tersebut membantu P1 melihat bahwa pencapaian orang lain tidak harus menjadi sumber ancaman terhadap dirinya.

P1 mulai menunjukkan perubahan dalam cara memandang pencapaian orang lain. Jika sebelumnya keberhasilan teman dimaknai sebagai tanda bahwa dirinya tertinggal, pada sesi kedua P1 mulai dapat melihat keberhasilan tersebut sebagai sesuatu yang tidak secara otomatis menentukan nilai dirinya.

Pada P2, eksplorasi lebih diarahkan pada kebiasaan membandingkan diri dan kebutuhan untuk selalu mengikuti informasi. P2 mulai memahami bahwa banyaknya informasi yang diterima tidak selalu memberikan manfaat. Sebaliknya, informasi yang tidak relevan dapat menjadi sumber distraksi dan tekanan. *“Kadang saya melihat teman ikut kegiatan atau punya pencapaian tertentu, terus saya merasa harus ikut juga. Padahal kalau dipikir lagi, belum tentu itu memang yang saya butuhkan. Saya mengikuti karena takut tertinggal dan akhirnya malah membuat saya tidak fokus dengan yang sedang saya kerjakan.”* (P2, Wawancara, 2026).¹³⁷

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa P2 mulai menyadari bahwa dorongan mengikuti aktivitas dan pencapaian orang lain tidak selalu berasal dari kebutuhan akademik yang nyata. Kekhawatiran tertinggal membuat P2 cenderung mengikuti berbagai informasi dan aktivitas yang dilakukan teman, sehingga perhatian terhadap tugas dan aktivitas yang sedang dijalankan menjadi terganggu. Kesadaran ini menunjukkan mulai berkembangnya kemampuan P2 untuk mengenali hubungan antara *Academic Fear of Missing Out*, perilaku mengikuti informasi, dan munculnya distraksi dalam aktivitas akademik.

Konselor mengajak P2 membedakan antara informasi yang memang dibutuhkan dengan informasi yang hanya diikuti karena rasa takut tertinggal. P2 kemudian diarahkan untuk merefleksikan nilai syukur dan ikhtiar. P2 mulai memahami bahwa fokus terhadap proses diri merupakan bagian dari upaya menghargai kemampuan dan kesempatan yang dimiliki.

¹³⁷ Hasil Wawancara Partisipan 2.

Pada sesi ini, P2 mulai mampu melihat pencapaian orang lain secara lebih objektif. P2 tidak lagi secara otomatis menganggap bahwa pencapaian orang lain merupakan standar yang harus dicapai pada waktu yang sama.

Pada P3, proses eksplorasi lebih banyak berkaitan dengan kemampuan menentukan prioritas. P3 mulai memahami bahwa keinginan untuk mengetahui semua informasi dapat menyebabkan perhatian terbagi. Konselor mengarahkan P3 untuk merefleksikan pentingnya keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal.

P3 menyadari bahwa mengikuti semua informasi dan kesempatan bukan berarti melakukan usaha secara optimal. Sebaliknya, usaha yang baik perlu disertai kemampuan memilih hal yang benar-benar sesuai dengan tujuan dan kemampuan diri. *“Saya baru menyadari bahwa tidak semua informasi harus saya ikuti dan tidak semua kesempatan harus saya ambil. Kalau semuanya ingin saya ikuti, perhatian saya malah terbagi. Saya perlu memilih mana yang memang sesuai dengan tujuan saya, berusaha semampu saya, lalu bertawakal terhadap hasilnya.”* (P3, Wawancara, 2026).¹³⁸

Pada akhir sesi kedua, P3 menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menetapkan prioritas dan membatasi informasi yang tidak relevan. Secara keseluruhan, sesi kedua menjadi tahap penting dalam perubahan pemaknaan ketiga partisipan. Partisipan tidak hanya mengenali gejala *Academic Fear of Missing Out*, tetapi mulai memahami pola pikir dan nilai yang memengaruhi respons mereka terhadap pencapaian orang lain.

Secara keseluruhan, sesi kedua menunjukkan bahwa intervensi Spiritual Islami diarahkan pada perubahan cara konseli memaknai pengalaman akademik. P1 mulai diarahkan untuk melihat pencapaian orang lain tanpa menjadikannya ukuran harga diri; P2 diarahkan untuk mempertahankan motivasi berprestasi tanpa terjebak pada tekanan perbandingan; sedangkan P3 diarahkan untuk mengelola keinginan mengikuti berbagai kegiatan melalui kemampuan menentukan prioritas dan menjaga keseimbangan. Proses tersebut menunjukkan bahwa nilai Spiritual Islam

¹³⁸ Hasil Wawancara dengan Partisipan 3.

digunakan sebagai kerangka pemaknaan dan pengelolaan diri, bukan sekadar sebagai materi keagamaan.

Dengan demikian, refleksi spiritual dan internalisasi nilai pada sesi kedua menjadi tahap penting dalam pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*. Melalui proses tersebut, konseli mulai diarahkan dari pola berpikir yang berpusat pada pencapaian orang lain menuju kesadaran terhadap proses, kemampuan, keterbatasan, dan tujuan dirinya sendiri. Perubahan tersebut menjadi dasar untuk memasuki tahap berikutnya, yaitu evaluasi terhadap perubahan dan penguatan strategi pengelolaan *Stress Academic FoMO* dalam kehidupan akademik sehari-hari.

c. Sesi Ketiga: Tahap Evaluasi, Penguatan Regulasi Diri, dan Terminasi

Sesi ketiga merupakan tahap evaluasi terhadap proses konseling yang telah dilakukan pada sesi sebelumnya, sekaligus penguatan kemampuan konseli dalam mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out* secara mandiri. Pada tahap ini, konselor mengevaluasi perubahan yang dirasakan konseli setelah mengikuti proses refleksi spiritual dan internalisasi nilai-nilai Spiritual Islam. Evaluasi dilakukan dengan melihat perubahan pada pola pikir, kondisi emosional, dan perilaku konseli ketika menghadapi pencapaian, aktivitas, serta informasi akademik dari mahasiswa lain. Tahap ini juga diarahkan untuk memastikan bahwa nilai-nilai yang telah diperkenalkan pada sesi kedua tidak berhenti sebagai pemahaman selama konseling, tetapi mulai diterapkan dalam kehidupan akademik sehari-hari.

Pada awal sesi, konselor mengajak masing-masing konseli melakukan refleksi terhadap kondisi sebelum dan setelah mengikuti proses konseling. Konselor menanyakan pengalaman yang dirasakan, perubahan cara berpikir, serta kemampuan konseli dalam merespons situasi yang sebelumnya memicu *Academic FoMO*. Pada P1, evaluasi diarahkan pada perubahan dalam merespons pencapaian teman dan penggunaan media sosial.

P1 mengungkapkan: “*Sekarang masih kadang membandingkan, tetapi saya mulai sadar kalau pencapaian mereka bukan berarti saya gagal. Saya juga mulai melihat apa yang sudah saya lakukan. Saat muncul perasaan tertinggal dari temanyang lain, saya coba berhenti membandingkan dan mengingat kembali apa*

*yang menjadi tujuan saya. Saya juga tidak langsung membuka media sosial ketika sedang merasa tidak baik.” (P1, wawancara, 2026).*¹³⁹

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perubahan pada kemampuan P1 dalam mengenali pemicu dan mengendalikan respons terhadap *Academic FoMO*. Sebelum konseling, P1 cenderung merespons perbandingan sosial dengan kecemasan, *overthinking*, pemblokiran teman, dan penonaktifan media sosial. Setelah proses refleksi, P1 mulai memiliki kemampuan untuk mengenali munculnya dorongan membandingkan diri dan memilih respons yang lebih terarah.

Pada P2, evaluasi difokuskan pada kemampuan mempertahankan motivasi akademik tanpa menjadikan pencapaian orang lain sebagai standar mutlak. P2 menyampaikan: *“Saya masih melihat pencapaian teman dan tetap ingin berkembang. Tetapi sekarang lebih berpikir bahwa saya punya target sendiri. Jadi tidak harus sama dengan mereka.” (P2, wawancara, 2026).*¹⁴⁰

Konselor kemudian memperkuat pemahaman bahwa perkembangan diri perlu didasarkan pada tujuan yang realistis dan sesuai dengan kapasitas konseli. Dengan demikian, motivasi untuk berprestasi tetap dipertahankan, tetapi tekanan untuk menyamai orang lain dikurangi.

Pada P3, evaluasi diarahkan pada kemampuan menentukan prioritas dan mengurangi keterlibatan yang tidak diperlukan. P3 mengungkapkan: *“Sekarang saya lebih berpikir dulu sebelum ikut kegiatan. Tidak semua harus saya ikuti. Kalau memang tidak sesuai dengan kebutuhan saya, saya bisa memilih untuk tidak ikut.” (P3, wawancara, 2026).*

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa P3 mulai mampu membedakan antara kesempatan yang relevan dan kesempatan yang hanya diikuti karena takut tertinggal. Kemampuan tersebut menjadi bagian penting dalam regulasi diri karena membantu konseli mengendalikan dorongan yang muncul akibat *Academic FoMO*.

Tahap penguatan regulasi diri dilakukan dengan membantu konseli menyusun strategi yang dapat diterapkan setelah terminasi. Regulasi diri dalam konteks penelitian ini dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan

¹³⁹ Hasil wawancara dengan Partisipan 1.

¹⁴⁰ Hasil wawancara dengan Partisipan 2.

pikiran, emosi, dan perilaku sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Zimmerman menjelaskan bahwa *self-regulation* merupakan proses ketika individu secara proaktif mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakannya untuk mencapai tujuan tertentu.¹ Dengan demikian, konseli tidak hanya diharapkan mampu mengurangi stres selama proses konseling, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengenali pemicu, mengevaluasi respons, dan menentukan tindakan yang sesuai secara mandiri.

Konselor kemudian membantu konseli menyusun prinsip sederhana yang dapat digunakan sebagai pedoman setelah terminasi. Pada P1, prinsip yang ditekankan adalah *“bersyukur atas proses diri dan tidak menjadikan pencapaian orang lain sebagai ukuran harga diri.”* Pada P2, prinsip yang ditekankan adalah *“berusaha secara optimal tanpa harus menyamakan waktu dan hasil dengan orang lain.”* Sementara itu, P3 diarahkan pada prinsip *“memilih kesempatan berdasarkan kebutuhan dan tujuan, bukan karena takut tertinggal.”*

Penguatan tersebut juga dikaitkan dengan nilai *tawakkal*. Konselor mengingatkan bahwa usaha tetap diperlukan, tetapi hasil tidak sepenuhnya berada dalam kendali manusia. Dengan demikian, konseli diarahkan untuk berusaha sesuai kemampuan, kemudian menyerahkan hasil kepada Allah. Nilai *tawakkal* menjadi penting dalam pengelolaan *Academic FoMO* karena dapat membantu konseli mengurangi kebutuhan untuk selalu mengontrol pencapaian dan posisi dirinya dibandingkan dengan orang lain.

Selain *tawakkal*, nilai *syukur* kembali diperkuat terutama untuk membantu konseli mengalihkan perhatian dari kekurangan menuju kesadaran terhadap potensi dan pencapaian yang telah dimiliki. Nilai *sabr* juga digunakan untuk membantu konseli menerima proses perkembangan yang tidak selalu berlangsung cepat. Ketiga nilai tersebut menjadi bagian dari strategi regulasi diri yang dapat diterapkan ketika konseli kembali menghadapi pemicu *Academic FoMO*.

Tahap selanjutnya adalah terminasi. Terminasi dilakukan setelah konselor dan konseli mengevaluasi bahwa tujuan utama proses konseling telah tercapai sesuai dengan kondisi masing-masing konseli. Konselor menyampaikan bahwa berakhirnya sesi konseling bukan berarti konseli tidak akan menghadapi kembali

situasi yang memicu *Academic FoMO*, tetapi konseli diharapkan telah memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengelola respons tersebut secara mandiri. Dengan demikian, terminasi dipahami sebagai proses mengakhiri hubungan konseling secara terencana sekaligus mempersiapkan konseli untuk melanjutkan proses perkembangan dirinya secara mandiri.

Pada tahap terminasi, konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan kesan, perubahan yang dirasakan, serta hal yang paling bermakna selama proses konseling. Konselor juga melakukan penguatan terhadap keberhasilan yang telah dicapai konseli dan memberikan arahan agar strategi yang telah dipelajari tetap diterapkan setelah proses konseling berakhir.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada pemaknaan konseli terhadap *Academic FoMO*. Konseli tidak diarahkan untuk sepenuhnya menghindari informasi, media sosial, pencapaian teman, ataupun kegiatan akademik. Sebaliknya, konseli dibantu agar mampu merespons stimulus tersebut secara lebih selektif dan proporsional. Hal ini menjadi indikator penting bahwa intervensi tidak hanya berorientasi pada pengurangan perilaku tertentu, tetapi pada peningkatan kemampuan regulasi diri.

Secara keseluruhan, sesi ketiga menunjukkan bahwa proses konseling individu Spiritual Islami berakhir dengan tiga proses utama, yaitu evaluasi perubahan, penguatan regulasi diri, dan terminasi. Evaluasi menunjukkan adanya perubahan dalam cara konseli memahami pencapaian orang lain dan merespons kekhawatiran tertinggal. Penguatan regulasi diri dilakukan melalui penerapan *muhasabah*, *syukur*, *sabr*, dan *tawakkal* sebagai nilai yang dapat digunakan konseli dalam menghadapi pemicu *Academic FoMO*. Sementara itu, terminasi dilakukan dengan memastikan konseli memiliki strategi yang dapat diterapkan secara mandiri setelah proses konseling selesai.

Dengan demikian, proses konseling selama tiga sesi menunjukkan adanya tahapan yang sistematis, yaitu pembentukan hubungan dan identifikasi masalah, intervensi melalui refleksi spiritual dan internalisasi nilai Spiritual Islam, kemudian evaluasi, penguatan regulasi diri, dan terminasi. Rangkaian tersebut memperlihatkan bahwa konseling individu Spiritual Islami dalam penelitian ini

tidak hanya diarahkan untuk mengurangi tekanan akibat *Academic FoMO*, tetapi juga untuk membantu mahasiswa membangun cara pandang yang lebih seimbang terhadap pencapaian, proses pengembangan diri, dan keterbatasan dirinya.

**Tabel 4.11 Perubahan Regulasi Emosi Partisipan Setelah Mengikuti
Konseling Individu Spiritual Islami**

Partisipan	Kondisi Sebelum Konseling	Perubahan Setelah Konseling	Bentuk Regulasi Emosi	Nilai Spiritual Islam
P1	Mudah cemas ketika melihat prestasi teman, merasa tertinggal, <i>overthinking</i> , dan menghindari teman atau media sosial yang memicu perbandingan	Mulai mampu menyadari munculnya emosi, tidak langsung menganggap pencapaian orang lain sebagai kegagalan diri, dan lebih mampu mengendalikan respons	Mengenali pemicu emosi, menghentikan perbandingan, mengarahkan perhatian pada proses dan pencapaian diri	<i>Syukur, muhasabah, dan tawakkal</i>
P2	Merasa tertinggal ketika melihat pencapaian teman, tetapi masih mampu mengendalikan respons	Mampu mempertahankan motivasi tanpa menjadikan pencapaian orang lain sebagai ukuran mutlak keberhasilan	Mengubah perbandingan menjadi motivasi, menetapkan target pribadi, dan mengendalikan tekanan untuk menyamai orang lain	<i>Tawakkal, sabr, dan muhasabah</i>
P3	Khawatir kehilangan kesempatan, terdorong mengikuti banyak kegiatan, mengalami kelelahan dan kesulitan menentukan prioritas	Mulai mampu menerima bahwa tidak semua kesempatan harus diikuti dan lebih selektif dalam menentukan kegiatan	Mengendalikan dorongan untuk mengikuti semua kegiatan, menentukan prioritas, dan menjaga keseimbangan aktivitas	<i>Tawazun, sabr, dan muhasabah</i>

Sumber: Hasil wawancara, observasi, dan evaluasi proses konseling terhadap P1, P2, dan P3, diolah peneliti, 2026.

Sesi ketiga diarahkan pada penguatan hasil konseling. Konselor membantu partisipan merumuskan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi pemicu *Academic Fear of Missing Out*. Partisipan diarahkan untuk mengidentifikasi tindakan yang dapat dilakukan ketika kembali menghadapi situasi yang menimbulkan kekhawatiran tertinggal.

Pada sesi ketiga, P1 menunjukkan perubahan yang lebih terlihat dibandingkan kondisi awal. P1 mulai mampu mengenali bahwa munculnya rasa takut tertinggal tidak selalu berarti dirinya benar-benar tertinggal. P1 juga mulai dapat membedakan antara kebutuhan memperoleh informasi dengan dorongan membandingkan diri.

P1 diarahkan untuk menggunakan kesadaran tersebut ketika menghadapi informasi mengenai pencapaian orang lain. P1 berkomitmen untuk tidak secara otomatis menjadikan pencapaian orang lain sebagai ukuran dirinya. P1 juga mulai memahami pentingnya mengarahkan perhatian kepada target yang realistis dan sesuai dengan kemampuan diri.

Pada akhir sesi, P1 tampak lebih tenang dalam membicarakan pencapaian orang lain. P1 juga menunjukkan kemampuan refleksi yang lebih baik dan mampu mengungkapkan bahwa keberhasilan seseorang tidak harus menjadi ukuran keberhasilan dirinya.

Pada sesi ketiga, P2 diarahkan untuk memperkuat kemampuan mengelola distraksi. P2 mulai menentukan batas terhadap informasi yang perlu diikuti dan informasi yang tidak perlu mendapatkan perhatian.

P2 juga menunjukkan pemahaman bahwa keberhasilan orang lain dapat dijadikan inspirasi tanpa harus menjadi sumber tekanan. P2 berkomitmen untuk lebih fokus terhadap tugas dan tujuan yang sedang dijalankan serta mengurangi perilaku mengikuti informasi secara berlebihan.

Pada akhir sesi, P2 menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menentukan prioritas. P2 tidak lagi memandang setiap informasi sebagai sesuatu yang harus segera diketahui dan diikuti.

Pada sesi ketiga, P3 diarahkan untuk mempertahankan perubahan yang telah muncul sejak sesi sebelumnya. P3 menyusun langkah untuk mengelola penggunaan media sosial dan memilih informasi yang benar-benar relevan dengan kebutuhan akademik dan organisasinya.

P3 juga menunjukkan pemahaman bahwa tidak mengambil seluruh kesempatan bukan berarti kehilangan peluang, tetapi merupakan bentuk kemampuan menentukan prioritas. Nilai tawakal digunakan sebagai penguatan bahwa setelah melakukan ikhtiar sesuai kemampuan, individu perlu menerima hasil dengan sikap yang proporsional.

Pada akhir sesi, P3 menunjukkan keyakinan yang lebih baik terhadap keputusan yang dibuat. P3 juga mampu mengidentifikasi strategi yang dapat dilakukan ketika kembali muncul kekhawatiran tertinggal.

d. Perubahan Antar-Sesi pada Ketiga Partisipan

Hasil pelaksanaan tiga sesi menunjukkan adanya perkembangan secara bertahap pada ketiga partisipan. Sesi pertama menghasilkan kesadaran terhadap masalah, sesi kedua menghasilkan pemahaman dan pemaknaan yang lebih mendalam, sedangkan sesi ketiga menghasilkan penguatan kemampuan pengelolaan respons dan komitmen terhadap perubahan.

Berdasarkan keseluruhan proses, perubahan pada ketiga partisipan berlangsung secara bertahap. Pada sesi pertama, perubahan terutama berupa munculnya kesadaran terhadap pemicu dan pola *Academic Fear of Missing Out*. Pada sesi kedua, perubahan berkembang menjadi pemahaman terhadap pikiran dan pemaknaan pengalaman melalui nilai-nilai Spiritual Islami. Pada sesi ketiga, perubahan diarahkan pada kemampuan mengelola respons dan menentukan tindakan yang lebih sesuai dengan kebutuhan diri.

Dengan demikian, proses konseling individu Spiritual Islami menunjukkan adanya perubahan dari kondisi awal yang ditandai oleh rasa takut tertinggal, kecenderungan membandingkan diri, dan munculnya tekanan menuju kondisi yang lebih adaptif, yaitu kemampuan menyadari pemicu, memahami pola diri, memaknai pengalaman melalui nilai-nilai spiritual, mengatur respons, serta memilih tindakan yang sesuai dengan tujuan dan kemampuan diri. Pola perubahan tersebut tampak

pada ketiga partisipan, meskipun kedalaman dan bentuk perubahannya berbeda sesuai dengan tingkat *stress Academic Fear of Missing Out* yang dialami masing-masing partisipan.

e. Sintesis Proses Konseling

Berdasarkan pelaksanaan tiga sesi konseling, dapat disimpulkan bahwa konseling individu Spiritual Islami dilakukan melalui proses yang bertahap dan disesuaikan dengan karakteristik masalah masing-masing partisipan. Sesi pertama difokuskan pada pembentukan hubungan konseling dan identifikasi permasalahan, sesi kedua diarahkan pada intervensi melalui refleksi spiritual dan internalisasi nilai Spiritual Islam, sedangkan sesi ketiga difokuskan pada evaluasi, penguatan regulasi diri, dan terminasi. Ketiga tahap tersebut menunjukkan adanya proses perubahan dari kesadaran terhadap sumber *Academic FoMO* menuju kemampuan mengelola respons emosional dan perilaku secara lebih adaptif.

Pada tahap awal, konselor membangun hubungan yang aman dan terbuka agar partisipan mampu mengungkapkan pengalaman yang berkaitan dengan tekanan akademik. Proses identifikasi menunjukkan bahwa sumber *Academic FoMO* berbeda pada setiap partisipan. P1 terutama mengalami tekanan akibat perbandingan dengan teman yang dianggap lebih berprestasi, P2 mengalami kekhawatiran tertinggal yang masih dapat dikendalikan, sedangkan P3 mengalami kekhawatiran kehilangan kesempatan pengembangan diri yang mendorong keterlibatan dalam berbagai kegiatan. Perbedaan tersebut menjadi dasar bagi konselor dalam menentukan fokus intervensi.

Tahap kedua menunjukkan bahwa intervensi Spiritual Islami dilakukan melalui refleksi terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul akibat *Academic FoMO*. Konselor tidak hanya memberikan nasihat, tetapi membantu partisipan menemukan makna dari pengalaman yang dialami. Nilai *syukur* digunakan untuk membantu P1 mengurangi fokus terhadap kekurangan diri, *tawakkal* dan *sabr* digunakan untuk membantu P2 mengelola tekanan dalam mengejar pencapaian, sedangkan *tawazun* dan *muhasabah* digunakan untuk membantu P3 mengelola dorongan mengikuti berbagai kegiatan dan menentukan prioritas. Pendekatan tersebut sesuai dengan konsep *tazkiyah al-nafs* yang

menempatkan proses penyadaran, latihan diri, dan evaluasi sebagai bagian dari perubahan diri.¹⁴¹

Pada tahap ketiga, konselor mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah proses refleksi dan internalisasi nilai. Perubahan tidak ditunjukkan melalui hilangnya seluruh rasa cemas atau kekhawatiran, tetapi melalui meningkatnya kemampuan partisipan untuk mengenali pemicu, mengendalikan respons, dan memilih perilaku yang lebih sesuai dengan tujuan dirinya. P1 mulai mampu memisahkan pencapaian orang lain dari penilaian terhadap dirinya; P2 mampu mempertahankan motivasi tanpa harus menyamai pencapaian teman; sedangkan P3 mulai mampu memilih kegiatan berdasarkan prioritas dan kapasitas dirinya.

Integrasi nilai Spiritual Islam memberikan kerangka pemaknaan terhadap proses regulasi tersebut. *Muhasabah* membantu partisipan melakukan evaluasi diri, *syukur* membantu mengembangkan penerimaan terhadap potensi dan pencapaian diri, *sabr* membantu menghadapi proses perkembangan secara bertahap, *tawakkal* membantu menyerahkan hasil setelah melakukan ikhtiar, sedangkan *tawazun* membantu menjaga keseimbangan antara pengembangan diri dan keterbatasan kemampuan. Dengan demikian, nilai spiritual tidak ditempatkan sebagai tambahan yang terpisah dari proses konseling, tetapi diintegrasikan sebagai landasan dalam membangun cara pandang dan respons baru terhadap *Academic FoMO*.

Secara keseluruhan, proses konseling individu Spiritual Islami menunjukkan adanya perubahan pada cara partisipan memahami dan merespons *Stress Academic Fear of Missing Out*. Partisipan yang sebelumnya cenderung merasa takut tertinggal, membandingkan diri dengan orang lain, dan mengalami tekanan, mulai mampu mengenali pemicu, melakukan refleksi terhadap kondisi dirinya, serta memaknai pengalaman akademiknya melalui nilai-nilai Spiritual Islam. Proses tersebut kemudian mendorong partisipan untuk mengatur respons emosional dan perilakunya secara lebih adaptif serta memilih tindakan berdasarkan tujuan dan kemampuan diri. Dengan demikian, konseling tidak diarahkan untuk

¹⁴¹ Salasiah Hanin Hamjah, "Tazkiyah al-Nafs in the Islamic Counseling Process from al-Ghazali's Perspective," *Ibn Khaldun International Journal of Economic, Community Empowerment and Sustainability* 1, no. 1 (2022).

menghilangkan keinginan mahasiswa untuk berkembang dan berprestasi, tetapi membantu mahasiswa agar dapat berkembang secara lebih sehat tanpa dikendalikan oleh rasa takut tertinggal dari pencapaian, aktivitas, atau kesempatan yang dimiliki orang lain.

Tabel 4.12 Sintesis Proses Konseling Individu Spiritual Islami pada P1, P2, dan P3

Partisipan	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3
P1	Mengungkapkan takut tertinggal, membandingkan diri, <i>overthinking</i> , dan memantau pencapaian orang lain	Menyadari bahwa sumber tekanan berkaitan dengan standar diri dan perbandingan; mulai memaknai keberhasilan melalui ikhtiar dan tawakal	Lebih mampu mengendalikan respons, mengurangi perbandingan, dan menentukan ukuran keberhasilan berdasarkan proses diri
P2	Menunjukkan kecenderungan mengikuti informasi dan membandingkan pencapaian	Menyadari bahwa tidak semua informasi relevan dan perbandingan dapat menjadi sumber distraksi	Lebih mampu menentukan prioritas dan mengarahkan perhatian pada tujuan pribadi
P3	Mengalami kekhawatiran kehilangan informasi dan kesempatan	Memahami pentingnya selektivitas dan keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal	Lebih mampu membatasi informasi, menentukan prioritas, dan mempertahankan keyakinan terhadap keputusan diri

Sumber: Data primer hasil observasi, wawancara, dan proses konseling, diolah peneliti, 2026.

Sintesis ini menunjukkan bahwa proses konseling berlangsung secara bertahap dan saling berkaitan. Eksplorasi membantu mengidentifikasi akar masalah, refleksi spiritual mengubah cara pandang partisipan terhadap pengalaman akademiknya, internalisasi nilai-nilai Islam memberikan landasan spiritual dalam menghadapi tekanan, sedangkan perubahan regulasi diri menunjukkan dampak nyata proses konseling terhadap kehidupan akademik dan psikologis mahasiswa. Keseluruhan tahapan tersebut membentuk proses pengelolaan *Stress Academic*

Fear of Missing Out yang dialami oleh para partisipan selama mengikuti konseling individu spiritual Islami.

3. Pengalaman Mahasiswa Setelah Mengikuti Konseling Individu Spiritual Islami untuk Mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out*

Pengalaman mahasiswa setelah mengikuti konseling individu spiritual Islami menunjukkan adanya perubahan yang dirasakan pada aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh partisipan menyatakan bahwa proses konseling tidak hanya membantu mereka memahami penyebab stres akademik yang dialami, tetapi juga memberikan cara pandang baru dalam menghadapi *Stress Academic Fear of Missing Out*. Perubahan tersebut tampak dari kemampuan partisipan dalam mengelola kecemasan, mengurangi perilaku memantau informasi akademik secara berlebihan, memperbaiki regulasi emosi, serta meningkatkan kedekatan spiritual kepada Allah Swt. Meskipun tingkat perubahan yang dialami setiap partisipan berbeda, seluruhnya menunjukkan pengalaman positif setelah mengikuti konseling individu spiritual Islami.

a. Perubahan Cara Pandang terhadap *Stress Academic Fear of Missing Out*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan pertama yang dirasakan oleh partisipan setelah mengikuti konseling adalah berubahnya cara pandang terhadap *Stress Academic Fear of Missing Out*. Sebelum mengikuti konseling, ketiga partisipan memandang bahwa keberhasilan akademik sangat ditentukan oleh kemampuan untuk selalu memperoleh informasi terbaru, mengikuti seluruh kegiatan akademik, dan memiliki pencapaian yang setara dengan mahasiswa lain. Pola pikir tersebut menimbulkan tekanan psikologis karena partisipan merasa harus selalu siap mengikuti berbagai tuntutan akademik.

Setelah mengikuti konseling, partisipan mulai memahami bahwa keberhasilan akademik tidak diukur dari banyaknya informasi yang dimiliki ataupun banyaknya kegiatan yang diikuti. Mereka menyadari bahwa setiap mahasiswa memiliki kemampuan, kesempatan, dan proses belajar yang berbeda. Kesadaran tersebut membuat partisipan mulai mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan mahasiswa lain dan lebih berfokus pada tanggung jawab akademiknya sendiri.

Pada P1, perubahan cara pandang terlihat dari munculnya pemahaman bahwa *“tidak semua informasi harus diketahui pada waktu yang sama. Partisipan menyadari bahwa selama ini dirinya memberikan tekanan yang terlalu besar kepada diri sendiri untuk selalu mengikuti seluruh perkembangan akademik. Setelah mengikuti konseling, ia mulai menerima bahwa selama telah menjalankan tanggung jawab akademik dengan baik, tidak ada keharusan untuk selalu menjadi orang pertama yang mengetahui setiap informasi”*.¹⁴²

Pada P2, *“perubahan cara pandang lebih tampak pada berkurangnya kecenderungan membandingkan prestasi akademik dengan mahasiswa lain. Partisipan mulai memahami bahwa keberhasilan setiap individu memiliki proses dan waktunya masing-masing sehingga pencapaian orang lain tidak lagi dijadikan sebagai standar mutlak untuk menilai kemampuan dirinya”*.¹⁴³

Sementara itu, P3 *“mulai memandang bahwa kesempatan akademik tidak harus diikuti seluruhnya. Partisipan menyadari bahwa memilih kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan justru lebih bermanfaat dibandingkan mengikuti semua kegiatan tanpa mempertimbangkan kemampuan diri”*.¹⁴⁴

Secara keseluruhan, perubahan cara pandang tersebut menunjukkan bahwa konseling membantu mahasiswa membangun perspektif yang lebih realistis terhadap tuntutan akademik sehingga *Stress Academic Fear of Missing Out* tidak lagi menjadi pusat perhatian dalam kehidupan akademiknya.

b. Penurunan Tingkat Kecemasan Akademik

Selain perubahan cara pandang, hasil penelitian juga menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan akademik setelah mengikuti konseling. Sebelum mengikuti konseling, partisipan mengaku sering mengalami rasa panik ketika menerima notifikasi dari grup kelas, khawatir kehilangan informasi penting, serta merasa tertekan ketika melihat pencapaian mahasiswa lain melalui media sosial. Kondisi tersebut membuat mereka sulit berkonsentrasi dan merasa selalu berada dalam tekanan.

¹⁴² Hasil wawancara dengan Partisipan 1

¹⁴³ Hasil wawancara dengan Partisipan 2

¹⁴⁴ Hasil wawancara dengan Partisipan 3

Setelah mengikuti konseling, seluruh partisipan menyatakan bahwa intensitas kecemasan tersebut mulai berkurang. Mereka masih memperhatikan informasi akademik, tetapi tidak lagi disertai rasa panik yang berlebihan. Partisipan mulai mampu membedakan informasi yang harus segera ditindaklanjuti dengan informasi yang masih dapat dibaca pada waktu lain. Perubahan ini menunjukkan bahwa konseling membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan dalam mengendalikan kecemasan sehingga tidak lagi mendominasi aktivitas sehari-hari.

P1 mengungkapkan bahwa *“dirinya tidak lagi merasa harus segera membuka setiap notifikasi yang muncul”*¹⁴⁵. P2 *“merasa lebih tenang ketika melihat keberhasilan mahasiswa lain karena tidak lagi menganggap pencapaian tersebut sebagai ancaman terhadap dirinya”*.¹⁴⁶ Sementara itu, P3 *“mulai mampu menerima bahwa tidak semua kesempatan akademik harus dimanfaatkan sehingga rasa khawatir kehilangan peluang semakin berkurang.”*¹⁴⁷

c. Perubahan Pengelolaan Emosi

Perubahan lain yang dirasakan oleh partisipan adalah meningkatnya kemampuan mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Sebelum mengikuti konseling, partisipan mengaku mudah mengalami overthinking, panik, dan merasa kewalahan ketika tugas kuliah menumpuk atau mendekati masa ujian.

Melalui proses konseling, partisipan belajar mengenali emosi yang muncul dan mengembangkan strategi untuk mengendalikannya. Ketika mulai merasa cemas, mereka tidak lagi langsung bereaksi dengan membuka media sosial atau memeriksa grup kelas secara terus-menerus. Sebaliknya, mereka mencoba menenangkan diri melalui doa, mengatur napas, melakukan muhasabah, kemudian kembali fokus pada tugas yang sedang dikerjakan.

P1 menyatakan bahwa dirinya mulai mampu mengerjakan tugas secara bertahap tanpa merasa harus menyelesaikan semuanya sekaligus. P2 merasa lebih percaya diri karena tidak lagi menjadikan keberhasilan orang lain sebagai ukuran

¹⁴⁵ Hasil wawancara dengan Partisipan 1

¹⁴⁶ Hasil wawancara dengan Partisipan 2

¹⁴⁷ Hasil wawancara dengan Partisipan 3

utama pencapaian dirinya. Sementara itu, P3 mengaku lebih mampu menerima keterbatasan dirinya sehingga tidak lagi memaksakan diri mengikuti seluruh aktivitas akademik.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan pengelolaan emosi menjadi salah satu indikator keberhasilan konseling dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

d. Perubahan Perilaku Akademik

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konseling memberikan perubahan terhadap perilaku akademik partisipan. Perubahan tersebut tampak dari kemampuan mengatur waktu, menentukan prioritas kegiatan, serta mengurangi kebiasaan memantau media sosial secara berlebihan.

P1 mulai membuat jadwal tertentu untuk memeriksa grup WhatsApp kelas sehingga perhatian selama belajar tidak lagi mudah terganggu oleh notifikasi. P2 mulai membatasi waktu menggunakan media sosial, terutama ketika sedang mengerjakan tugas akademik. Sementara itu, P3 mulai memilih kegiatan akademik yang benar-benar sesuai dengan tujuan belajarnya dan tidak lagi mengikuti seluruh kegiatan hanya karena takut tertinggal.

Perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa konseling tidak hanya menghasilkan perubahan pada cara berpikir, tetapi juga mendorong munculnya kebiasaan baru yang lebih adaptif dalam menjalani kehidupan akademik.

f. Penguatan Spiritualitas Mahasiswa

Salah satu pengalaman yang paling banyak disampaikan oleh partisipan adalah meningkatnya kualitas spiritual setelah mengikuti konseling. Seluruh partisipan menyatakan bahwa pendekatan spiritual Islami memberikan ketenangan yang sebelumnya belum mereka rasakan ketika menghadapi tekanan akademik.

P1 mengungkapkan bahwa *“dirinya mulai memahami makna tawakal sehingga tidak lagi merasa harus mengendalikan seluruh keadaan. Selain itu, partisipan juga mulai membiasakan diri berdoa sebelum belajar, menjaga salat tepat waktu, dan melakukan muhasabah ketika merasa tertekan.”*¹⁴⁸

¹⁴⁸¹⁴⁸ Hasil wawancara dengan Partisipan 1

P2 merasakan bahwa “*rasa syukur membantu dirinya lebih menghargai proses belajar yang sedang dijalani. Dengan bersyukur, partisipan tidak lagi terlalu fokus pada pencapaian mahasiswa lain.*”¹⁴⁹ Adapun P3 menyampaikan bahwa “*sikap sabar dan ikhlas membuatnya lebih tenang dalam menentukan prioritas kegiatan akademik sesuai kemampuan yang dimiliki.*”¹⁵⁰

Secara keseluruhan, penguatan spiritual menjadi salah satu pengalaman paling bermakna karena memberikan sumber ketenangan yang tidak hanya membantu partisipan menghadapi *Academic FoMO* , tetapi juga memperbaiki kesejahteraan psikologis dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa.

g. Refleksi Pengalaman Mengikuti Konseling

Pada akhir proses konseling, seluruh partisipan menyampaikan refleksi positif terhadap layanan yang telah diikuti. Mereka merasa lebih mengenal diri sendiri, memahami penyebab utama stres akademik, serta memperoleh cara yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan akademik. Partisipan juga menilai bahwa pendekatan spiritual Islami memberikan pengalaman yang berbeda karena tidak hanya membantu menyelesaikan masalah psikologis, tetapi juga memperkuat hubungan dengan Allah Swt.

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga partisipan menyatakan kesediaannya untuk kembali mengikuti konseling apabila di kemudian hari menghadapi tekanan akademik atau masalah pribadi lainnya. Selain itu, mereka juga berharap agar layanan konseling individu spiritual Islami lebih banyak diperkenalkan kepada mahasiswa sehingga semakin banyak mahasiswa yang memperoleh bantuan dalam mengelola *Academic FoMO* dan stres akademik.

h. Sintesis Pengalaman Mahasiswa Setelah Mengikuti Konseling

Tabel 4.13 Sintesis Pengalaman Mahasiswa

Aspek Pengalaman	Temuan Penelitian
Perubahan cara pandang	Mahasiswa tidak lagi memandang <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i> sebagai sesuatu yang harus selalu diikuti, tetapi lebih berfokus pada proses belajar dan tanggung jawab akademik.

¹⁴⁹ Hasil wawancara dengan Partisipan 2

¹⁵⁰ Hasil wawancara dengan Partisipan 3

Penurunan kecemasan	Intensitas rasa panik terhadap informasi akademik maupun pencapaian mahasiswa lain berkurang secara nyata.
Pengelolaan emosi	Mahasiswa lebih mampu mengendalikan overthinking, kecemasan, dan tekanan akademik melalui strategi yang lebih adaptif.
Perubahan perilaku akademik	Mahasiswa mulai membatasi penggunaan media sosial, mengatur waktu, dan menentukan prioritas kegiatan akademik.
Penguatan spiritual	Nilai tawakal, syukur, sabar, ikhlas, doa, dan muhasabah menjadi sumber ketenangan dalam menghadapi tekanan akademik.
Refleksi terhadap konseling	Mahasiswa menilai konseling individu spiritual Islami bermanfaat, memberikan pemahaman baru tentang <i>Stress Academic Fear of Missing Out</i> , dan layak terus dikembangkan sebagai layanan pendampingan mahasiswa.

Sumber: Diolah dari hasil wawancara, observasi, dan proses konseling P1, P2, dan P3.

Tabel di atas memperlihatkan bahwa pengalaman mahasiswa setelah mengikuti konseling individu spiritual Islami tidak hanya ditandai oleh penurunan tingkat kecemasan, tetapi juga mencakup perubahan yang lebih luas pada aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual. Perubahan cara pandang terhadap *Stress Academic Fear of Missing Out* menjadi dasar munculnya perubahan lain, seperti berkurangnya kecemasan, meningkatnya kemampuan mengelola emosi, serta terbentuknya perilaku akademik yang lebih adaptif. Selain itu, penguatan spiritual menjadi pengalaman yang paling bermakna karena memberikan ketenangan batin dalam menghadapi tuntutan akademik. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa konseling individu spiritual Islami memberikan pengalaman positif yang dirasakan secara nyata oleh seluruh partisipan setelah mengikuti proses konseling.

D. Pembahasan

1. *Stress Academic Fear of Missing Out* yang Dialami Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Stress Academic Fear of Missing Out* yang dialami mahasiswa merupakan kondisi yang muncul ketika kekhawatiran tertinggal dari informasi, pencapaian, aktivitas, maupun kesempatan akademik berkembang menjadi tekanan psikologis. Ketiga partisipan mengalami fenomena

yang relatif sama, tetapi menunjukkan bentuk, sumber tekanan, serta intensitas respons yang berbeda. P1 lebih dominan mengalami perbandingan sosial terhadap pencapaian akademik orang lain yang disertai kecemasan dan *overthinking*. P2 mengalami kecenderungan membandingkan pencapaian diri dengan teman, tetapi masih mampu mengendalikan respons dan menjadikan sebagian hasil perbandingan sebagai motivasi. Sementara itu, P3 lebih dominan mengalami kekhawatiran kehilangan kesempatan pengembangan diri sehingga terdorong mengikuti berbagai kegiatan dan kemudian mengalami kelelahan serta kesulitan menentukan prioritas.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa *Academic FoMO* merupakan pengalaman yang bersifat multidimensional karena tidak hanya berkaitan dengan pikiran mengenai ketertinggalan, tetapi juga melibatkan respons emosional, perilaku, dan kehidupan akademik mahasiswa. Dengan kata lain, *Academic FoMO* tidak berhenti pada munculnya pikiran “takut tertinggal”, tetapi dapat berkembang menjadi pola perilaku tertentu ketika mahasiswa berusaha mengurangi ketakutan tersebut. P1 merespons dengan membandingkan diri dan kemudian menghindari sumber pemicu, P2 merespons dengan menggunakan pencapaian orang lain sebagai bahan motivasi, sedangkan P3 merespons dengan meningkatkan keterlibatan dalam berbagai aktivitas. Perbedaan respons ini memperlihatkan bahwa satu bentuk kekhawatiran dapat menghasilkan strategi perilaku yang berbeda bergantung pada cara individu memaknai situasi yang dihadapinya.

Temuan penelitian tersebut memiliki keterkaitan dengan konsep *Fear of Missing Out* yang dikemukakan oleh Przybylski dkk. FoMO dipahami sebagai kekhawatiran yang bersifat menetap bahwa orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan atau berharga sementara individu tidak mengalaminya, yang kemudian dapat mendorong individu untuk terus mengikuti apa yang dilakukan orang lain.¹⁵¹ Dalam penelitian ini, objek kekhawatiran tersebut mengalami perluasan ke dalam konteks akademik. Mahasiswa tidak hanya takut tertinggal pengalaman sosial, tetapi juga takut tertinggal informasi akademik, prestasi,

¹⁵¹ Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell, “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out,” *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): hlm. 1841–1848.

kegiatan, jaringan, pengalaman, maupun kesempatan pengembangan diri yang diperoleh mahasiswa lain.

Konteks akademik tersebut menjadi penting karena kehidupan mahasiswa pada saat ini menyediakan berbagai indikator keberhasilan yang mudah diamati. Informasi mengenai prestasi, seminar, pelatihan, organisasi, perlombaan, beasiswa, magang, publikasi, maupun kegiatan pengembangan diri dapat diketahui melalui lingkungan pertemanan dan media digital. Paparan terhadap berbagai pencapaian tersebut dapat memberikan manfaat karena memperluas informasi mengenai peluang pengembangan diri. Namun, pada mahasiswa yang memiliki kecenderungan *Academic* FoMO, informasi yang sama dapat ditafsirkan sebagai tanda bahwa dirinya sedang tertinggal.

Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa persoalan utama bukan semata-mata terletak pada keberadaan informasi akademik, melainkan pada makna yang diberikan mahasiswa terhadap informasi tersebut. Informasi tentang keberhasilan orang lain pada awalnya bersifat netral. Namun, ketika informasi tersebut ditafsirkan sebagai ukuran keberhasilan pribadi, informasi berubah menjadi sumber tekanan. Mahasiswa tidak lagi hanya mengetahui bahwa temannya memperoleh prestasi, tetapi mulai berpikir bahwa dirinya juga seharusnya memperoleh prestasi yang sama. Pada titik inilah terjadi perubahan dari informasi menjadi tuntutan psikologis.

a. Academic FoMO melalui Perbandingan Sosial pada P1

Kondisi P1 secara khusus memperlihatkan bentuk *Academic* FoMO berupa perbandingan pencapaian akademik dan dorongan untuk terus mengetahui perkembangan orang lain. P1 melihat pencapaian teman kemudian menjadikan pencapaian tersebut sebagai dasar untuk menilai posisi dirinya. Ketika menemukan bahwa orang lain dianggap lebih berhasil, P1 merasa tertinggal, tidak cukup baik, dan mengalami kecemasan. Respons tersebut bahkan berkembang menjadi perilaku penghindaran dengan memblokir teman yang dianggap lebih prestatif dan menonaktifkan media sosial.

Temuan P1 tersebut dapat dijelaskan melalui teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Leon Festinger. Festinger menjelaskan bahwa individu memiliki

dorongan untuk melakukan evaluasi terhadap kemampuan dan pendapat dirinya, dan dalam kondisi tertentu evaluasi tersebut dilakukan melalui perbandingan dengan orang lain.¹⁵² Dalam kehidupan akademik, mahasiswa dapat menjadikan pencapaian teman sebagai sumber informasi untuk mengetahui posisi dan kemampuan dirinya.

Pada P1, proses tersebut mengarah pada *upward social comparison*, yaitu perbandingan dengan individu yang dipersepsikan memiliki pencapaian lebih tinggi. Perbandingan ke atas sebenarnya tidak selalu bersifat negatif. Dalam kondisi tertentu, pencapaian orang lain dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi untuk meningkatkan kemampuan diri. Namun, apabila perbandingan menghasilkan kesimpulan bahwa diri sendiri lebih rendah, perbandingan tersebut dapat berkembang menjadi evaluasi diri yang negatif.

Hal inilah yang terlihat pada P1. Masalah bukan semata-mata karena P1 melihat keberhasilan orang lain, tetapi karena keberhasilan tersebut digunakan sebagai standar evaluasi diri. Ketika pencapaian teman dipersepsikan lebih tinggi, P1 kemudian menilai dirinya sebagai tertinggal. Dengan demikian, *Academic FoMO* pada P1 terbentuk melalui proses ketika P1 melihat pencapaian orang lain, kemudian membandingkannya dengan kondisi dirinya sendiri. Perbandingan tersebut menimbulkan kesadaran terhadap adanya kesenjangan antara pencapaian dirinya dengan pencapaian orang lain. Kesenjangan yang dipersepsikan tersebut selanjutnya mendorong P1 melakukan penilaian negatif terhadap dirinya, seperti merasa kurang berhasil, tertinggal, dan tidak cukup baik. Penilaian negatif tersebut kemudian memunculkan kecemasan dan *overthinking*, yang pada akhirnya mendorong P1 melakukan respons penghindaran terhadap sumber yang dianggap memicu tekanan, seperti memblokir teman yang dipersepsikan lebih berprestasi dan menonaktifkan media sosial.

Temuan ini memperlihatkan bahwa *Academic FoMO* memiliki hubungan erat dengan konsep *self-evaluation*. Mahasiswa yang menjadikan keberhasilan orang lain sebagai tolok ukur utama akan lebih mudah mengalami tekanan ketika

¹⁵² Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations* 7, no. 2 (1954): hlm. 117–140.

menemukan adanya kesenjangan. Dalam kondisi tersebut, keberhasilan orang lain tidak lagi menjadi informasi yang dapat digunakan untuk belajar, tetapi menjadi ancaman terhadap penilaian diri.

Dengan demikian, pengalaman P1 menunjukkan bahwa perbandingan sosial merupakan salah satu mekanisme penting dalam pembentukan tekanan *Academic FoMO*. Ketika mahasiswa mampu menempatkan pencapaian orang lain sebagai informasi atau inspirasi, perbandingan masih dapat bersifat adaptif. Sebaliknya, ketika pencapaian orang lain digunakan sebagai ukuran mutlak keberhasilan diri, perbandingan dapat berubah menjadi sumber tekanan psikologis.

b. *Academic FoMO* dan Pemenuhan Kebutuhan Psikologis

Temuan P1 juga dapat dikaitkan dengan *Self-Determination Theory* yang digunakan dalam Bab II. Przybylski dkk. menghubungkan FoMO dengan pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *competence*, *autonomy*, dan *relatedness*.¹⁵³

Dalam konteks akademik, kebutuhan *competence* berkaitan dengan pengalaman mahasiswa mengenai kemampuan, keberhasilan, dan keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi tuntutan akademik. Ketika P1 melihat mahasiswa lain memperoleh pencapaian yang lebih tinggi, informasi tersebut dapat dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kompetensi dirinya. P1 bukan hanya melihat bahwa orang lain berhasil, tetapi kemudian menarik kesimpulan bahwa dirinya kurang mampu.

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa *Academic FoMO* dapat berkembang ketika mahasiswa menggantungkan penilaian kompetensinya pada pencapaian eksternal. Semakin sering mahasiswa menggunakan keberhasilan orang lain sebagai standar, semakin besar kemungkinan muncul perasaan tidak kompeten ketika dirinya tidak mencapai hal yang sama.

Selain *competence*, kebutuhan *autonomy* juga menjadi relevan. *Autonomy* berkaitan dengan pengalaman individu bahwa dirinya memiliki pilihan dan mampu

¹⁵³ Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): hlm. 1841–1848.

menentukan tindakan berdasarkan kemauan serta tujuan pribadi.³ Dalam konteks *Academic FoMO*, otonomi dapat terganggu ketika mahasiswa mengikuti suatu aktivitas bukan karena aktivitas tersebut sesuai dengan kebutuhan atau tujuan dirinya, tetapi karena merasa harus mengikutinya agar tidak tertinggal.

Kondisi tersebut lebih terlihat pada P3. P3 mengikuti berbagai seminar, pelatihan, organisasi, dan kegiatan akademik karena memandangi setiap kesempatan sebagai sesuatu yang penting bagi masa depannya. Akibatnya, keputusan untuk mengikuti kegiatan tidak selalu didasarkan pada prioritas pribadi, tetapi dipengaruhi oleh rasa takut kehilangan kesempatan.

Dengan demikian, *Academic FoMO* dapat dipahami sebagai kondisi yang berpotensi mengganggu otonomi mahasiswa. Mahasiswa mungkin terlihat aktif dan produktif dari luar, tetapi keputusan yang diambil sebenarnya didorong oleh tekanan internal berupa ketakutan tertinggal.

c. Perbedaan *Academic FoMO* pada P2: Antara Tekanan dan Motivasi

P2 memperlihatkan dinamika yang berbeda. P2 memang mengalami kecenderungan membandingkan pencapaian dirinya dengan mahasiswa lain, tetapi hasil perbandingan tersebut tidak selalu menghasilkan tekanan. Pada kondisi tertentu, pencapaian teman justru digunakan sebagai motivasi untuk berkembang. Temuan P2 menjadi penting karena menunjukkan bahwa *Academic FoMO* tidak secara otomatis menghasilkan dampak negatif yang sama pada setiap mahasiswa. Faktor yang membedakan adalah cara mahasiswa melakukan *appraisal* terhadap informasi yang diterimanya.

Temuan tersebut sesuai dengan teori stres Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bahwa stres tidak semata-mata ditentukan oleh keberadaan suatu peristiwa, tetapi oleh proses penilaian individu terhadap tuntutan tersebut serta penilaian terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapinya.¹⁵⁴ Dengan demikian, dua mahasiswa dapat menerima informasi yang sama tetapi mengalami tekanan yang berbeda karena melakukan *appraisal* yang berbeda.

¹⁵⁴ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984).

Pada P1, pencapaian teman dinilai sebagai ancaman: “*orang lain lebih berhasil sehingga saya tertinggal.*” Pada P2, pencapaian teman lebih banyak dinilai sebagai informasi atau motivasi: “*orang lain berhasil sehingga saya dapat belajar dan berkembang.*” Objek yang dilihat sama, tetapi makna psikologis yang dihasilkan berbeda.

Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa *Academic FoMO* tidak hanya berkaitan dengan apa yang dilihat mahasiswa, tetapi juga bagaimana mahasiswa menafsirkan apa yang dilihatnya. Inilah yang menjelaskan mengapa P2 masih mampu mempertahankan fungsi adaptif dari perbandingan sosial.

Pada kondisi tersebut, perbandingan sosial dapat berfungsi sebagai sumber informasi mengenai standar atau kemungkinan pencapaian. Namun, fungsi adaptif tersebut dapat berubah menjadi maladaptif ketika pencapaian orang lain tidak lagi menjadi inspirasi, melainkan berubah menjadi kewajiban yang harus dicapai.

Dengan demikian, posisi P2 dapat dipahami sebagai kondisi transisional. *Academic FoMO* masih muncul, tetapi belum sepenuhnya menguasai perilaku. Hal ini memperlihatkan pentingnya kemampuan *self-regulation* dan *cognitive appraisal* dalam menentukan apakah *Academic FoMO* berkembang menjadi stres atau masih dapat dikelola sebagai motivasi.

d. *Academic FoMO* melalui Ketakutan Kehilangan Kesempatan pada P3

P3 menunjukkan bentuk *Academic FoMO* yang berbeda karena sumber tekanannya bukan terutama pencapaian orang lain, tetapi ketakutan kehilangan kesempatan pengembangan diri. P3 mengikuti berbagai seminar, pelatihan, organisasi, dan kegiatan akademik karena merasa bahwa setiap kesempatan memiliki nilai bagi masa depannya. Akibatnya, P3 mengalami kelelahan dan kesulitan menentukan prioritas.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa *Academic FoMO* dapat muncul dalam bentuk yang secara kasatmata terlihat positif. Keaktifan mahasiswa dalam mengikuti berbagai kegiatan sering kali dipandang sebagai indikator produktivitas. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa keaktifan tersebut perlu dilihat lebih dalam. Apabila aktivitas dilakukan berdasarkan perencanaan, kebutuhan, dan tujuan pribadi, aktivitas tersebut dapat bersifat adaptif. Sebaliknya, apabila aktivitas

dilakukan karena ketakutan kehilangan kesempatan, maka aktivitas tersebut dapat menjadi sumber tekanan.

Dalam perspektif Lazarus dan Folkman, tuntutan yang dirasakan P3 tidak semata-mata berasal dari banyaknya kegiatan. Tuntutan menjadi semakin berat karena P3 melakukan penilaian bahwa setiap kesempatan harus diambil.¹⁵⁵ Akibatnya, sumber daya yang dimiliki, seperti waktu, energi, konsentrasi, dan kemampuan, tidak lagi sebanding dengan tuntutan yang dirasakan.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya *mismatch* antara tuntutan dan sumber daya. Ketika mahasiswa merasa bahwa dirinya harus mengikuti semua kesempatan tetapi memiliki waktu dan energi yang terbatas, muncul kelelahan. Dengan demikian, tekanan P3 tidak dapat dijelaskan hanya dengan jumlah kegiatan, tetapi terutama oleh keyakinan bahwa tidak mengambil suatu kesempatan berarti kehilangan sesuatu yang penting.

Temuan P3 juga memperlihatkan bahwa *Academic FoMO* dapat menghasilkan perilaku *overengagement*. Individu berusaha mengurangi ketakutan tertinggal dengan meningkatkan keterlibatan dalam berbagai aktivitas. Namun, strategi tersebut justru dapat memperbesar tuntutan dan akhirnya menghasilkan stres. Dengan kata lain, perilaku yang pada awalnya dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan justru dapat mempertahankan atau memperkuat tekanan.

e. Pola *Academic FoMO* pada Ketiga Partisipan

Jika ketiga partisipan dibandingkan, terlihat bahwa *Academic FoMO* muncul dalam tiga pola utama. P1 lebih dominan pada perbandingan dan evaluasi diri, P2 pada perbandingan yang masih dapat diarahkan menjadi motivasi, sedangkan P3 pada ketakutan kehilangan kesempatan dan keterlibatan berlebihan. Perbedaan tersebut memperkuat pandangan bahwa *Academic FoMO* bukan konstruk pengalaman yang seragam. Meskipun ketiga partisipan berada dalam lingkungan akademik yang sama dan menghadapi paparan informasi digital, bentuk respons mereka berbeda. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh cara masing-masing

¹⁵⁵ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984).

mahasiswa memaknai informasi, menilai dirinya, serta menentukan respons terhadap tuntutan.

Dengan demikian, hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan antara faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal berupa lingkungan akademik kompetitif, media sosial, informasi pencapaian orang lain, dan banyaknya kesempatan akademik menjadi pemicu. Namun, faktor internal seperti evaluasi diri, kebutuhan psikologis, kemampuan regulasi diri, dan *appraisal* menentukan bagaimana pemicu tersebut berkembang menjadi *Academic* FoMO dan stres. Temuan ini sejalan dengan pembahasan faktor-faktor *Academic* FoMO dalam Bab II yang mencakup faktor internal, sosial, serta lingkungan dan digital.

f. *Academic* FoMO sebagai Proses, Bukan Sekadar Kondisi

Berdasarkan keseluruhan temuan, *Academic* FoMO lebih tepat dipahami sebagai sebuah proses psikologis daripada sekadar kondisi takut tertinggal. Proses tersebut dimulai dari paparan terhadap informasi mengenai aktivitas atau pencapaian orang lain, kemudian muncul perbandingan atau penilaian terhadap diri, dilanjutkan dengan interpretasi mengenai posisi diri, muncul kekhawatiran tertinggal, dan akhirnya menghasilkan respons tertentu.

Pada P1, proses tersebut berakhir pada kecemasan, *overthinking*, dan penghindaran. Pada P2, proses tersebut lebih banyak menghasilkan motivasi. Pada P3, proses tersebut menghasilkan keterlibatan berlebihan dan kelelahan. Perbedaan akhir tersebut memperlihatkan bahwa intervensi terhadap *Academic* FoMO tidak cukup hanya dilakukan pada tahap perilaku.

Jika intervensi hanya diarahkan pada pengurangan penggunaan media sosial, mahasiswa mungkin memang mengurangi paparan terhadap pemicu, tetapi belum tentu mengubah cara berpikir mengenai keberhasilan. Sebaliknya, apabila mahasiswa hanya diberi motivasi untuk lebih aktif, terdapat kemungkinan perilaku *overengagement* seperti yang dialami P3 justru semakin kuat.

Oleh karena itu, pengelolaan *Academic* FoMO membutuhkan perubahan pada beberapa lapisan sekaligus, yaitu cara berpikir, cara merasakan, cara bertindak, dan cara memaknai kehidupan akademik. Hal tersebut kemudian menjadi

dasar penting bagi penggunaan konseling individu Spiritual Islami dalam penelitian ini.

g. *Academic FoMO Bukan Semata-Mata Masalah Media Sosial*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Stress Academic Fear of Missing Out* bukan hanya persoalan penggunaan media sosial. Media sosial memang memperluas akses mahasiswa terhadap pencapaian, aktivitas, dan kesempatan yang dimiliki orang lain, tetapi media sosial bukan satu-satunya penyebab tekanan. Hal tersebut terlihat dari ketiga partisipan. P1 mengalami tekanan karena memaknai pencapaian orang lain sebagai ukuran keberhasilan dirinya. P2 mengalami perbandingan tetapi masih dapat mengubahnya menjadi motivasi. P3 mengalami tekanan karena menganggap berbagai kesempatan harus diikuti. Artinya, persoalan utama terletak pada hubungan antara informasi, evaluasi diri, kebutuhan psikologis, appraisal, dan respons perilaku.

Oleh sebab itu, pengelolaan *Academic FoMO* tidak cukup dilakukan dengan mengurangi penggunaan media sosial. Pengurangan paparan dapat menjadi salah satu strategi, tetapi perlu disertai kemampuan mengevaluasi informasi secara kritis, menetapkan standar keberhasilan yang realistis, menentukan prioritas, mengembangkan penerimaan diri, serta memaknai proses akademik secara lebih proporsional.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, temuan ini menjadi semakin penting karena perubahan tidak hanya diarahkan pada pengelolaan gejala, tetapi juga pada pembentukan orientasi hidup yang seimbang. Mahasiswa tetap didorong untuk berikhtiar dan mengembangkan potensi, tetapi tidak menjadikan pencapaian orang lain sebagai ukuran mutlak nilai dirinya.

Dengan demikian, hasil penelitian memperlihatkan bahwa *Academic FoMO* dapat dikelola ketika mahasiswa mampu membedakan antara kebutuhan akademik dan ketakutan tertinggal, inspirasi dan perbandingan, serta ikhtiar dan keterlibatan berlebihan. Pembedaan tersebut menjadi dasar bagi proses konseling individu Spiritual Islami yang dibahas pada bagian selanjutnya.

2. Proses Konseling Individu Spiritual Islami dalam Mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses konseling individu Spiritual Islami dalam mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out* dilaksanakan melalui tiga sesi yang meliputi pembentukan hubungan dan identifikasi masalah, eksplorasi serta intervensi melalui refleksi spiritual, kemudian evaluasi, penguatan regulasi diri, dan terminasi. Rangkaian tersebut menunjukkan bahwa proses konseling dalam penelitian ini berlangsung secara bertahap dan sistematis, bukan berupa pemberian nasihat secara langsung kepada partisipan. Tahapan tersebut juga memiliki kesesuaian dengan kerangka konseling individu yang dibahas dalam Bab II, yaitu adanya proses pembentukan hubungan konseling, identifikasi dan eksplorasi masalah, pelaksanaan intervensi atau pemecahan masalah, serta evaluasi dan terminasi.

Kesesuaian antara tahapan konseling dalam penelitian dengan kajian teori menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling telah mengikuti prinsip dasar proses konseling, yaitu membantu konseli memahami masalah yang dihadapinya sebelum menentukan perubahan yang diperlukan. Prayitno dan Erman Amti menjelaskan bahwa konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui hubungan konseling sehingga individu mampu memahami dan mengatasi masalah yang dihadapinya.¹⁵⁶ Dengan demikian, konseling tidak menempatkan konselor sebagai pihak yang menyelesaikan masalah konseli, melainkan sebagai pihak yang membantu konseli memperoleh pemahaman dan kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

Dalam konteks penelitian ini, prinsip tersebut menjadi sangat relevan karena *Academic FoMO* yang dialami ketiga partisipan memiliki sumber dan bentuk yang berbeda. P1 mengalami tekanan terutama karena membandingkan pencapaian dirinya dengan pencapaian orang lain, P2 mengalami kecenderungan mengikuti informasi dan pencapaian teman tetapi masih mampu mengarahkannya menjadi motivasi, sedangkan P3 mengalami kekhawatiran kehilangan kesempatan yang mendorong keterlibatan berlebihan dalam berbagai kegiatan. Oleh karena itu, konseling tidak dapat dilakukan dengan memberikan satu solusi yang sama kepada

¹⁵⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Cet. II (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 99.

seluruh partisipan. Konselor perlu memahami terlebih dahulu pengalaman subjektif masing-masing partisipan sebelum menentukan arah intervensi.

a. Pembentukan Hubungan Konseling dan Identifikasi Masalah

Pada sesi pertama, konselor membangun hubungan yang aman, terbuka, dan kondusif sebelum masuk pada eksplorasi masalah. Tahap ini menjadi penting karena permasalahan yang dialami partisipan berkaitan dengan pengalaman pribadi dan emosional, seperti perasaan tertinggal, kecemasan ketika melihat pencapaian orang lain, perasaan tidak cukup baik, dorongan untuk terus mengikuti informasi, serta ketakutan kehilangan kesempatan akademik. Kondisi tersebut tidak selalu mudah diungkapkan oleh konseli apabila belum terbentuk rasa percaya terhadap konselor.

Pembentukan hubungan konseling dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai proses membangun *rapport* antara konselor dan konseli. Hubungan tersebut menjadi dasar agar konseli bersedia mengungkapkan pengalaman, pikiran, perasaan, dan perilaku yang selama ini mungkin disimpan atau tidak disadari. Dalam konseling individual, keterbukaan konseli sangat menentukan kedalaman proses pemahaman masalah karena konselor membutuhkan informasi yang cukup untuk memahami kondisi konseli secara utuh.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pembentukan *rapport* membantu ketiga partisipan mengungkapkan pengalaman yang sebelumnya cenderung disimpan sendiri. P1 mampu mengungkapkan kecemasan dan kecenderungannya membandingkan diri dengan pencapaian orang lain. P2 mampu mengungkapkan dorongan untuk mengikuti informasi dan pencapaian teman, sedangkan P3 mampu mengungkapkan kekhawatiran bahwa dirinya akan kehilangan kesempatan apabila tidak mengikuti berbagai kegiatan akademik.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa tahap pembentukan hubungan bukan sekadar tahap pembuka dalam konseling, tetapi memiliki fungsi diagnostik dan pemahaman. Melalui hubungan yang terbentuk, konselor dapat melihat bahwa sumber *Academic FoMO* pada setiap partisipan tidak sama. Pada P1, sumber masalah berada pada evaluasi diri dan perbandingan sosial; pada P2 berada pada

kecenderungan mengikuti perkembangan orang lain; sedangkan pada P3 berada pada persepsi bahwa berbagai kesempatan akademik harus diambil.

Hal tersebut sejalan dengan tujuan konseling individu sebagaimana dijelaskan dalam kajian teori, yaitu membantu konseli memperoleh pemahaman mengenai dirinya dan permasalahan yang dihadapi. Prayitno dan Erman Amti menempatkan pemahaman sebagai bagian penting dalam proses bantuan karena individu perlu mengenali kondisi dirinya sebelum mampu menentukan tindakan yang tepat.¹⁵⁷ Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa tahap identifikasi masalah telah menjalankan fungsi pemahaman terhadap kondisi konseli

Dalam kaitannya dengan *Academic FoMO*, pemahaman tersebut menjadi sangat penting karena sebagian tekanan yang dialami mahasiswa pada awalnya tidak selalu dikenali sebagai suatu pola. P1 misalnya mungkin hanya memahami dirinya sebagai mahasiswa yang “terlalu banyak berpikir” ketika melihat prestasi teman. P3 mungkin hanya memandang dirinya sebagai mahasiswa yang “terlalu aktif”. Namun melalui proses konseling, perilaku tersebut mulai dipahami sebagai bagian dari pola *Academic FoMO* yang berkaitan dengan perbandingan sosial, ketakutan tertinggal, dan kesulitan menentukan prioritas.

Dengan demikian, konseling membantu mengubah pengalaman yang sebelumnya bersifat samar menjadi pengalaman yang dapat dikenali dan dipahami. Proses ini penting karena perubahan perilaku sulit dilakukan apabila konseli belum memahami hubungan antara pemicu, pikiran, perasaan, dan respons yang muncul.

b. Eksplorasi Hubungan antara Pikiran, Perasaan, dan Perilaku

Tahap kedua menjadi bagian penting karena proses konseling mulai bergerak dari identifikasi menuju perubahan. Pada tahap ini, konselor membantu partisipan mengeksplorasi hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul ketika berhadapan dengan pencapaian, informasi, maupun kesempatan akademik orang lain.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa proses eksplorasi membantu partisipan menyadari bahwa *Academic FoMO* tidak hanya berupa rasa takut atau

¹⁵⁷ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Cet. II (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 99.

kecemasan. Di balik rasa takut tersebut terdapat pola berpikir dan perilaku tertentu. P1, misalnya, cenderung memaknai pencapaian orang lain sebagai ukuran keberhasilan dirinya. P2 mulai menyadari bahwa tidak semua informasi akademik harus diketahui dan diikuti. P3 mulai memahami bahwa banyaknya kesempatan yang tersedia tidak berarti seluruh kesempatan harus diambil.

Temuan tersebut memperkuat kajian teori mengenai *Academic FoMO* yang memandang fenomena tersebut sebagai kondisi yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Pada aspek kognitif terdapat pikiran mengenai kemungkinan tertinggal; pada aspek emosional terdapat kecemasan atau tekanan; sedangkan pada aspek perilaku terdapat dorongan untuk terus mencari informasi, mengikuti aktivitas, membandingkan diri, atau melakukan penghindaran.

Dalam perspektif teori stres Lazarus dan Folkman, proses tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *cognitive appraisal*. Stres tidak hanya ditentukan oleh keberadaan stimulus, tetapi oleh bagaimana individu menilai stimulus tersebut dan menilai kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapinya.¹⁵⁸ Dengan demikian, proses eksplorasi dalam konseling membantu partisipan mengenali kembali cara mereka melakukan penilaian terhadap situasi akademik.

Pada P1, konselor membantu mengidentifikasi bahwa tekanan tidak semata-mata muncul karena adanya teman yang berprestasi, tetapi karena P1 memberikan makna tertentu terhadap pencapaian tersebut. Pencapaian orang lain dipersepsikan sebagai bukti bahwa dirinya tertinggal. Dengan demikian, perubahan yang dibutuhkan bukan hanya mengurangi paparan terhadap pencapaian teman, tetapi juga mengubah cara P1 menilai pencapaian tersebut.

Pada P2, proses eksplorasi membantu membedakan antara memperoleh informasi karena kebutuhan akademik dan memperoleh informasi karena takut tertinggal. Perbedaan ini penting karena perilaku mencari informasi pada dasarnya dapat bersifat adaptif. Informasi akademik dibutuhkan mahasiswa untuk menunjang proses belajar dan pengembangan diri. Namun, apabila pencarian

¹⁵⁸ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 25–56.

informasi dilakukan secara berlebihan karena ketakutan, perilaku tersebut dapat menjadi sumber tekanan.

Sementara itu, pada P3, eksplorasi diarahkan untuk memahami bahwa keaktifan dalam berbagai kegiatan tidak selalu identik dengan produktivitas. Produktivitas bukan hanya tentang banyaknya kegiatan yang diikuti, tetapi juga tentang kesesuaian kegiatan tersebut dengan tujuan, kapasitas, dan prioritas individu. Dengan demikian, konseling membantu P3 membedakan antara aktivitas yang benar-benar dibutuhkan dan aktivitas yang dilakukan karena takut kehilangan kesempatan.

c. Konseling sebagai Proses Perubahan *Appraisal*

Temuan penelitian menunjukkan bahwa salah satu perubahan penting dalam proses konseling terjadi pada cara partisipan menilai pengalaman akademiknya. Sebelum konseling, informasi, pencapaian, dan kesempatan yang dimiliki orang lain cenderung dipersepsikan sebagai sesuatu yang harus diketahui, dimiliki, atau diikuti. Setelah proses konseling, partisipan mulai melakukan penilaian yang lebih selektif.

Perubahan tersebut dapat dikaitkan secara langsung dengan teori Lazarus dan Folkman mengenai *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. Dalam *primary appraisal*, individu menilai apakah suatu situasi memiliki arti penting bagi kesejahteraan dirinya, misalnya sebagai ancaman, tantangan, atau kondisi yang tidak relevan. Selanjutnya, dalam *secondary appraisal*, individu menilai sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi situasi tersebut.¹⁵⁹

Dalam penelitian ini, proses konseling membantu partisipan melakukan penilaian ulang terhadap tuntutan akademik. P1 mulai memahami bahwa keberhasilan teman tidak otomatis berarti dirinya gagal. P2 mulai memahami bahwa tidak semua informasi harus diikuti. P3 mulai memahami bahwa tidak mengambil seluruh kesempatan bukan berarti kehilangan masa depan.

Perubahan tersebut memperlihatkan bahwa konseling bekerja bukan hanya dengan menghilangkan sumber stimulus, tetapi dengan mengubah hubungan

¹⁵⁹ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 25–56

psikologis antara individu dan stimulus. Mahasiswa tetap dapat melihat pencapaian teman, tetap dapat menerima informasi akademik, dan tetap dapat menemukan berbagai kesempatan, tetapi respons terhadap stimulus tersebut menjadi lebih terarah.

Dengan demikian, proses konseling membantu partisipan bergerak dari *appraisal* yang cenderung mengancam menuju *appraisal* yang lebih realistis dan proporsional. Perubahan tersebut menjadi salah satu dasar penting dalam pengelolaan stres karena ketika tuntutan tidak lagi dipersepsikan sebagai sesuatu yang harus dipenuhi secara mutlak, tekanan psikologis dapat berkurang.

d. Penerapan Tujuan Konseling Individu dalam Perubahan Partisipan

Temuan penelitian juga sesuai dengan tujuan konseling individu yang telah dibahas dalam Bab II, yaitu membantu konseli memahami dirinya, memahami masalah yang dihadapi, mengembangkan kemampuan untuk mengatasi masalah, dan mengambil keputusan secara lebih mandiri.

Pada P1, pemahaman tersebut terlihat ketika P1 mulai menyadari bahwa sumber tekanan bukan semata-mata pencapaian teman, melainkan kebiasaan menjadikan pencapaian tersebut sebagai standar keberhasilan diri. Pada P2, pemahaman terlihat melalui kemampuan membedakan informasi yang relevan dengan informasi yang hanya diikuti karena rasa takut tertinggal. Pada P3, pemahaman terlihat melalui kesadaran bahwa mengikuti seluruh kegiatan tidak selalu merupakan bentuk usaha yang optimal.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa proses konseling menghasilkan perubahan pada tingkat *insight*. Partisipan tidak sekadar menerima instruksi konselor, tetapi memperoleh pemahaman mengenai pola dirinya sendiri. Hal tersebut penting karena perubahan yang bersumber dari pemahaman diri memiliki peluang lebih besar untuk dipertahankan setelah proses konseling berakhir.

Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai fasilitator perubahan. Konselor memberikan pertanyaan, refleksi, klarifikasi, dan stimulus pemikiran yang memungkinkan konseli melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda. Konselor tidak mengambil alih keputusan konseli. Hal tersebut sejalan dengan

hakikat konseling sebagai proses bantuan yang bermuara pada kemampuan individu mengatasi masalahnya sendiri.¹⁶⁰

e. Penerapan Asas Kemandirian dalam Proses Konseling

Proses konseling dalam penelitian ini juga menunjukkan penerapan asas kemandirian. Prayitno dan Erman Amti menjelaskan bahwa asas kemandirian mengarah pada tujuan agar konseli mampu mengenal dan menerima dirinya serta lingkungannya, mengambil keputusan, mengarahkan dirinya, dan mewujudkan dirinya secara optimal.¹⁶¹

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa perubahan yang muncul pada partisipan tidak berasal dari keputusan konselor, tetapi melalui proses refleksi yang memungkinkan partisipan menentukan sendiri kebutuhan perubahan. P1 mulai menentukan bahwa dirinya perlu mengurangi perbandingan sosial. P2 mulai menentukan informasi yang relevan dengan kebutuhannya. P3 mulai menentukan kegiatan yang sesuai dengan tujuan dan kapasitas dirinya.

Hal tersebut menunjukkan bahwa konseling tidak mengarahkan partisipan untuk menjadi “tidak peduli” terhadap pencapaian orang lain. Sebaliknya, konseling membantu partisipan menjadi lebih mampu menentukan sikap berdasarkan pertimbangan dirinya sendiri. P1 tetap dapat mengetahui keberhasilan teman tanpa harus merasa rendah diri. P2 tetap dapat menjadikan pencapaian orang lain sebagai motivasi tanpa menjadikannya standar mutlak. P3 tetap dapat mengikuti kegiatan akademik tanpa merasa harus mengikuti semuanya.

Dengan demikian, kemandirian dalam konteks penelitian ini dapat dipahami sebagai kemampuan mahasiswa untuk menentukan respons terhadap Academic FoMO secara sadar, bukan dikendalikan oleh ketakutan tertinggal.

f. Penerapan Asas Kegiatan dalam Proses Konseling

Selain asas kemandirian, proses penelitian juga memperlihatkan penerapan asas kegiatan. Prayitno dan Erman Amti menjelaskan bahwa asas kegiatan menghendaki konseli berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan pelayanan

¹⁶⁰ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, hlm. 117.

¹⁶¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, hlm. 117.

konseling. Konseli bukan hanya aktif selama proses konseling, tetapi juga aktif menerapkan hasil konseling dalam kehidupannya.¹⁶²

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa partisipan terlibat aktif dalam proses perubahan. Aktivitas tersebut terlihat dari kesediaan partisipan mengidentifikasi pemicu *Academic* FoMO, mengevaluasi pola pikir, mengungkapkan perasaan, melakukan refleksi, dan menentukan strategi pengelolaan.

Pada P1, kegiatan tersebut diwujudkan melalui upaya mengurangi kecenderungan membandingkan diri dan mengatur respons terhadap informasi pencapaian orang lain. Pada P2, kegiatan diwujudkan melalui kemampuan membatasi informasi yang tidak relevan dan mempertahankan informasi yang mendukung perkembangan dirinya. Pada P3, kegiatan diwujudkan melalui pemilihan aktivitas berdasarkan prioritas dan kemampuan.

Dengan demikian, keberhasilan konseling tidak hanya ditentukan oleh apa yang terjadi selama sesi konseling, tetapi juga oleh kemampuan partisipan menerapkan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa konseling merupakan proses yang bersifat aktif dan dinamis.

g. Konseling Tidak Berorientasi pada Pemberian Nasihat

Temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa konseling individu Spiritual Islami yang dilaksanakan tidak semata-mata berupa pemberian nasihat keagamaan. Nilai-nilai spiritual digunakan melalui proses refleksi sehingga partisipan dapat menemukan makna yang relevan dengan masalahnya.

Hal tersebut penting dalam konteks penelitian karena masalah *Academic* FoMO berkaitan dengan pola berpikir, emosi, perilaku, dan pemaknaan diri. Apabila konseling hanya memberikan nasihat seperti “jangan membandingkan diri” atau “harus bersyukur”, partisipan mungkin memahami pesan tersebut secara kognitif, tetapi belum tentu mampu menerapkannya dalam situasi nyata.

Sebaliknya, melalui proses konseling, partisipan diajak menemukan sendiri mengapa perbandingan tersebut menimbulkan tekanan, mengapa mereka merasa

¹⁶² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, hlm. 118.

harus selalu mengikuti informasi, serta mengapa mereka merasa harus mengambil seluruh kesempatan. Proses reflektif tersebut kemudian menjadi dasar bagi internalisasi nilai spiritual.

Dengan demikian, konseling Spiritual Islami dalam penelitian ini memiliki dua dimensi yang saling melengkapi. Dimensi pertama adalah dimensi psikologis, yaitu membantu konseli mengenali pikiran, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan *Academic FoMO*. Dimensi kedua adalah dimensi spiritual, yaitu membantu konseli memberikan makna terhadap pengalaman akademiknya berdasarkan nilai-nilai Islam.

h. Keterkaitan Proses Konseling dengan Pengelolaan *Academic FoMO*

Jika dikaitkan secara keseluruhan dengan teori *Academic FoMO* pada Bab II, proses konseling dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai upaya untuk memutus pola yang mempertahankan *Academic FoMO*. Pada kondisi awal, mahasiswa menerima informasi mengenai pencapaian atau kesempatan orang lain, kemudian melakukan perbandingan atau penilaian terhadap dirinya. Penilaian tersebut dapat menghasilkan perasaan tertinggal, yang kemudian mendorong perilaku tertentu seperti terus mencari informasi, mengikuti kegiatan secara berlebihan, atau menghindari sumber pemicu.

Proses konseling membantu partisipan mengenali pola tersebut. Setelah pola dikenali, partisipan diajak melakukan refleksi terhadap cara berpikir, perasaan, dan perilakunya. Selanjutnya, partisipan mulai mengembangkan cara merespons yang lebih proporsional.

Dengan demikian, konseling individu Spiritual Islami tidak hanya bekerja pada gejala *Academic FoMO*, tetapi juga pada mekanisme yang mempertahankan tekanan tersebut. Pada P1, mekanisme yang menjadi perhatian adalah perbandingan sosial dan evaluasi diri. Pada P2, mekanismenya adalah dorongan mengikuti informasi dan kecenderungan membandingkan diri. Pada P3, mekanismenya adalah persepsi bahwa seluruh kesempatan harus diambil dan perilaku *overengagement*.

Hal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan konseling yang digunakan dalam penelitian ini bersifat individual dan kontekstual. Konselor tidak menggunakan satu pola intervensi yang sama, tetapi menyesuaikan eksplorasi

dengan sumber tekanan masing-masing partisipan. Pendekatan tersebut sesuai dengan karakteristik konseling individu yang menempatkan masalah dan kebutuhan konseli sebagai pusat proses konseling.

i. Makna Temuan terhadap Kajian Teori

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa hasil penelitian memperkuat kajian teori mengenai konseling individu sekaligus memberikan gambaran penerapannya dalam konteks *Stress Academic Fear of Missing Out*. Secara teoritis, konseling individu bertujuan membantu konseli memahami masalah, mengembangkan kemampuan mengatasi masalah, dan mencapai kemandirian.¹⁶³ Secara empiris, tujuan tersebut terlihat dalam proses penelitian melalui perubahan pemahaman dan kemampuan partisipan dalam mengelola *Academic FoMO*.

Temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa asas kemandirian dan asas kegiatan bukan hanya prinsip normatif dalam konseling, tetapi benar-benar terlihat dalam proses perubahan partisipan. P1, P2, dan P3 secara bertahap mampu menentukan sendiri apa yang perlu dikurangi, dipertahankan, dan dikembangkan dalam kehidupan akademiknya. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling yang efektif bukanlah konseling yang membuat konseli bergantung pada konselor, tetapi konseling yang meningkatkan kemampuan konseli untuk mengelola dirinya setelah proses konseling berakhir.

Pada akhirnya, proses konseling individu Spiritual Islami dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai proses yang bergerak dari pemahaman menuju kesadaran, dari kesadaran menuju refleksi, dan dari refleksi menuju kemandirian dalam mengelola *Academic FoMO*. Tahap pembentukan hubungan memungkinkan konseli merasa aman untuk mengungkapkan masalah. Tahap eksplorasi membantu konseli mengenali pola pikiran, perasaan, dan perilaku. Tahap intervensi membantu konseli melakukan pemaknaan kembali terhadap pengalaman akademiknya. Sementara itu, evaluasi dan penguatan regulasi diri membantu konseli mempertahankan perubahan dan menerapkannya secara mandiri.

¹⁶³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Cet. II (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 99.

Dengan demikian, hasil penelitian memperlihatkan bahwa konseling individu Spiritual Islami bukan sekadar proses pemberian bantuan untuk mengurangi kecemasan, tetapi merupakan proses pendampingan yang membantu mahasiswa membangun kemampuan untuk memahami dirinya, menilai tuntutan secara lebih proporsional, menentukan prioritas, serta mengambil keputusan berdasarkan tujuan dan nilai yang diyakininya. Hal tersebut menjadi dasar penting bagi pembahasan mengenai refleksi Spiritual Islami sebagai inti intervensi pada bagian berikutnya.

3. Refleksi Spiritual sebagai Inti Intervensi Konseling

Perbedaan utama konseling dalam penelitian ini dengan konseling individu yang hanya berorientasi pada aspek psikologis terletak pada penggunaan nilai-nilai Spiritual Islami sebagai kerangka pemaknaan. Konselor tidak hanya membantu partisipan mengidentifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang berkaitan dengan *Stress Academic Fear of Missing Out*, tetapi juga mengajak partisipan merefleksikan makna belajar, keberhasilan, usaha, keterbatasan, kesempatan, serta hasil yang diperoleh dalam perspektif Islam. Dengan demikian, intervensi tidak berhenti pada upaya mengurangi gejala kecemasan atau mengubah perilaku, tetapi diarahkan pada perubahan cara partisipan memahami dan memaknai pengalaman akademiknya.

Temuan tersebut sesuai dengan kerangka pemikiran penelitian yang menempatkan dimensi spiritual sebagai bagian penting dalam memahami *Academic FoMO*. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, manusia dipandang sebagai individu yang memiliki dimensi jasmani, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling berkaitan. Oleh karena itu, permasalahan psikologis tidak selalu dapat dipahami hanya melalui aspek perilaku dan kognitif, tetapi juga perlu dilihat dari cara individu memberikan makna terhadap kehidupannya serta hubungannya dengan Allah Swt. Kajian mengenai *tazkiyah al-nafs* juga menempatkan penyucian dan pengembangan jiwa sebagai proses yang berkaitan dengan pembentukan akhlak dan kesehatan jiwa.¹⁶⁴

¹⁶⁴ Masyhuri, "Prinsip-Prinsip *Tazkiyah al-Nafs* dalam Islam dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental," *An-Nida'* 37, no. 2 (2012): 95–102.

Keterkaitan tersebut menjadi semakin jelas apabila dilihat dari karakteristik masalah yang dialami ketiga partisipan. P1 mengalami tekanan karena menjadikan pencapaian orang lain sebagai ukuran keberhasilan dirinya. P2 mengalami kecenderungan membandingkan diri, tetapi masih dapat mengubah perbandingan tersebut menjadi motivasi. Sementara itu, P3 mengalami ketakutan kehilangan kesempatan sehingga terdorong mengikuti berbagai kegiatan secara berlebihan. Dengan demikian, masalah yang dihadapi ketiga partisipan bukan hanya berkaitan dengan “berapa banyak informasi yang diterima” atau “berapa banyak kegiatan yang diikuti”, tetapi berkaitan dengan bagaimana keberhasilan, kesempatan, dan proses akademik dimaknai oleh masing-masing individu.

Dalam konteks tersebut, refleksi spiritual menjadi penting karena memberikan ruang kepada partisipan untuk melakukan *reframing* terhadap pengalaman akademiknya. Mahasiswa tidak lagi hanya bertanya apakah dirinya lebih berhasil atau lebih tertinggal dibandingkan orang lain, tetapi mulai mempertanyakan apakah aktivitas yang dilakukan sesuai dengan tujuan, kemampuan, tanggung jawab, dan nilai yang diyakininya. Pergeseran tersebut menunjukkan bahwa konseling Spiritual Islami bekerja pada tingkat pemaknaan, bukan hanya pada tingkat perilaku.

a. Nilai Ikhtiar sebagai Dasar Pengelolaan Usaha Akademik

Nilai ikhtiar digunakan dalam proses konseling untuk membantu mahasiswa memahami bahwa usaha merupakan bagian dari tanggung jawab manusia. Mahasiswa tetap diarahkan untuk belajar, menyelesaikan tugas, mengembangkan kompetensi, mengikuti kegiatan yang relevan, dan memanfaatkan kesempatan yang tersedia. Namun, ikhtiar tidak dapat dimaknai sebagai kewajiban untuk melakukan seluruh hal yang dilakukan oleh orang lain.

Pemaknaan tersebut menjadi penting dalam konteks *Academic FoMO* karena salah satu sumber tekanan mahasiswa adalah munculnya keyakinan bahwa setiap kesempatan harus diambil. P3, misalnya, mengikuti berbagai seminar, pelatihan, organisasi, dan kegiatan akademik karena khawatir kehilangan peluang yang dapat berguna bagi masa depannya. Kondisi tersebut pada awalnya dapat terlihat sebagai bentuk motivasi berprestasi, tetapi ketika dilakukan tanpa

mempertimbangkan kapasitas diri, aktivitas tersebut justru menimbulkan kelelahan dan kesulitan menentukan prioritas.

Melalui refleksi terhadap nilai ikhtiar, P3 dibantu untuk memahami bahwa usaha yang baik bukanlah usaha yang paling banyak, melainkan usaha yang dilakukan secara sungguh-sungguh dan sesuai dengan tujuan. Dengan demikian, ikhtiar memberikan batas antara usaha yang berorientasi pada tujuan dan usaha yang didorong oleh ketakutan tertinggal.

Temuan ini juga dapat dikaitkan dengan teori *Self-Determination* yang menempatkan *autonomy* sebagai salah satu kebutuhan psikologis dasar. Individu akan lebih sehat secara psikologis ketika tindakan yang dilakukan berasal dari pilihan dan tujuan yang dihayati, bukan semata-mata karena tekanan eksternal.¹⁶⁵ Dalam konteks P3, konseling membantu menggeser sumber keputusan dari “saya harus mengikuti karena orang lain mengikutinya” menjadi “saya memilih mengikuti karena kegiatan tersebut sesuai dengan tujuan saya”.

Dengan demikian, nilai ikhtiar dalam penelitian ini tidak hanya memiliki fungsi spiritual, tetapi juga memiliki fungsi psikologis dalam memperkuat regulasi diri. Ikhtiar membantu partisipan tetap aktif mengembangkan potensi, tetapi sekaligus menyadari bahwa usaha harus dilakukan secara proporsional.

b. Nilai Tawakal sebagai Penguatan Penerimaan terhadap Batas Kendali

Nilai tawakal melengkapi konsep ikhtiar. Setelah melakukan usaha sesuai dengan kemampuan, individu diarahkan untuk menyerahkan hasil kepada Allah Swt. Dalam perspektif Islam, tawakal tidak berarti meninggalkan usaha, tetapi menempatkan hasil akhir dalam kehendak Allah setelah manusia melakukan ikhtiar. Prinsip tersebut relevan dengan persoalan *Academic FoMO* karena salah satu sumber tekanan mahasiswa adalah keinginan untuk mengendalikan pencapaian dan masa depan secara berlebihan.

Al-Qur'an menegaskan pentingnya mengambil keputusan dan kemudian bertawakal kepada Allah sebagaimana dalam QS. Ali 'Imran [3]: 159. Ayat tersebut menunjukkan hubungan antara pengambilan keputusan, usaha, dan penyerahan diri

¹⁶⁵ Richard M. Ryan dan Edward L. Deci, *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* (New York: Guilford Press, 2017), hlm. 10–12.

kepada Allah. Dengan demikian, tawakal tidak berdiri berlawanan dengan ikhtiar, tetapi menjadi kelanjutan dari usaha yang dilakukan manusia.

Dalam penelitian ini, nilai tawakal terutama relevan pada P1 dan P3. P1 mengalami tekanan karena merasa perlu mencapai keberhasilan yang sama dengan orang lain. Sementara itu, P3 mengalami tekanan karena merasa bahwa setiap kesempatan harus diambil agar tidak kehilangan peluang. Kedua kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengendalikan sesuatu yang pada dasarnya tidak seluruhnya berada dalam kendali individu.

Pada P1, tawakal membantu membangun pemahaman bahwa pencapaian akademik orang lain tidak dapat dijadikan ukuran mutlak terhadap masa depan dirinya. Setiap mahasiswa memiliki proses, kemampuan, kesempatan, dan waktu perkembangan yang berbeda. Oleh karena itu, keberhasilan orang lain tidak secara otomatis berarti kegagalan dirinya.

Pada P3, tawakal membantu memahami bahwa tidak semua kesempatan harus diambil karena masa depan tidak hanya ditentukan oleh banyaknya kegiatan yang diikuti. Individu tetap perlu berusaha, tetapi tidak harus mengendalikan seluruh kemungkinan yang akan terjadi.

Secara psikologis, pemaknaan tersebut dapat membantu mengurangi kecenderungan individu melakukan kontrol berlebihan terhadap hasil. Hal ini sejalan dengan teori stres Lazarus dan Folkman yang menunjukkan bahwa stres dapat muncul ketika tuntutan dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki individu.¹⁶⁶ Ketika mahasiswa menyadari bahwa tidak seluruh hasil berada dalam kendalinya, tuntutan untuk menguasai seluruh pencapaian dan kesempatan dapat berkurang.

Dengan demikian, tawakal dalam penelitian ini berfungsi sebagai mekanisme penerimaan terhadap keterbatasan kendali. Mahasiswa tetap diarahkan untuk berusaha, tetapi tidak dibebani tuntutan untuk memastikan seluruh hasil sesuai dengan keinginannya.

c. Nilai Syukur sebagai Koreksi terhadap Perbandingan Sosial

¹⁶⁶ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 31–34, 53–54.

Nilai syukur terutama relevan bagi P1 dan P2 karena keduanya menunjukkan kecenderungan membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian orang lain. Dalam kondisi *Academic FoMO*, perhatian mahasiswa dapat lebih banyak diarahkan pada apa yang belum dimiliki dibandingkan dengan apa yang telah dicapai. Akibatnya, pencapaian diri menjadi kurang terlihat karena perhatian terus-menerus tertuju pada pencapaian orang lain.

Temuan P1 menunjukkan bahwa ketika melihat pencapaian teman, P1 cenderung merasa tertinggal dan tidak cukup baik. Sementara itu, P2 masih mampu menggunakan pencapaian orang lain sebagai motivasi. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa perbandingan sosial dapat menghasilkan konsekuensi berbeda bergantung pada cara individu memaknai informasi yang diterimanya.

Dalam kondisi tersebut, syukur digunakan sebagai sarana untuk mengalihkan fokus dari kekurangan menuju pengakuan terhadap nikmat, kemampuan, proses, dan pencapaian yang telah dimiliki. Al-Qur'an menegaskan bahwa apabila manusia bersyukur, Allah akan menambah nikmatnya sebagaimana dinyatakan dalam QS. Ibrahim [14]: 7. Nilai syukur dengan demikian tidak hanya berkaitan dengan perasaan positif, tetapi juga dengan cara individu mengarahkan perhatian terhadap apa yang dimilikinya.

Namun, syukur dalam penelitian ini tidak dimaknai sebagai sikap pasif atau menerima keadaan tanpa melakukan usaha. Syukur justru menjadi dasar agar mahasiswa mampu menghargai proses dirinya sambil tetap melakukan pengembangan. Dengan demikian, syukur dapat membantu mengurangi kecenderungan menjadikan pencapaian orang lain sebagai satu-satunya sumber penilaian terhadap keberhasilan diri.

Pada P1, syukur membantu menggeser perhatian dari “mengapa orang lain lebih berhasil daripada saya?” menjadi “apa yang sudah saya miliki dan bagaimana saya dapat mengembangkannya?”. Pergeseran tersebut penting karena mengurangi evaluasi diri yang terlalu bergantung pada standar eksternal.

Pada P2, syukur membantu mempertahankan fungsi adaptif dari pencapaian orang lain. P2 tidak perlu berhenti termotivasi, tetapi dapat tetap berkembang tanpa merasa bahwa keberhasilan orang lain mengurangi nilai dirinya. Dengan demikian,

syukur bukan menghilangkan motivasi berprestasi, melainkan membantu menjaga motivasi agar tidak berkembang menjadi tekanan.

d. Nilai Sabar sebagai Penerimaan terhadap Proses Akademik

Nilai sabar membantu partisipan memahami bahwa proses akademik tidak berlangsung dalam waktu dan kecepatan yang sama bagi setiap individu. Setiap mahasiswa memiliki kondisi, kesempatan, kemampuan, dan perjalanan akademik yang berbeda. Oleh karena itu, tuntutan untuk segera menyamai pencapaian orang lain dapat menjadi sumber tekanan apabila individu tidak mampu menerima proses dirinya sendiri.

Nilai sabar menjadi relevan terutama pada P1. P1 cenderung melihat pencapaian orang lain sebagai sesuatu yang harus segera disamai. Ketika pencapaian tersebut belum diperoleh, muncul perasaan tertinggal dan kecemasan. Melalui refleksi spiritual, sabar membantu P1 memahami bahwa proses perkembangan tidak harus berlangsung seragam.

Pada P2, sabar membantu mempertahankan proses pengembangan diri tanpa harus tergesa-gesa. Hal ini penting karena P2 masih memiliki dorongan untuk berkembang ketika melihat pencapaian orang lain. Dorongan tersebut dapat dipertahankan selama tidak berubah menjadi tuntutan untuk segera mencapai hasil yang sama.

Sementara itu, pada P3, sabar membantu mengurangi dorongan untuk mengambil semua kesempatan dalam waktu yang bersamaan. Kesabaran memungkinkan P3 memahami bahwa kesempatan akademik dapat datang dalam berbagai bentuk dan waktu, sehingga tidak mengambil suatu kesempatan tidak selalu berarti kehilangan masa depan.

Dalam perspektif *tazkiyah al-nafs*, sabar merupakan salah satu bentuk latihan pengendalian diri dan pembentukan jiwa. Kajian mengenai model psikoterapi Islam berbasis *tazkiyah al-nafs* menempatkan *ṣabr* sebagai salah satu konsep penting dalam proses perubahan dan pembangunan spiritual.¹⁶⁷ Dengan demikian, penggunaan nilai sabar dalam konseling penelitian ini memiliki dasar

¹⁶⁷ Che Zarrina Sa'ari dan Sharifah Basirah Syed Muhsin, "Cadangan Model Psikoterapi Remaja Islam Berasaskan Konsep *Tazkiyah Al-Nafs*," *Jurnal Usuluddin* 36 (2012)

teoritis dalam psikoterapi Islam sekaligus relevan dengan kebutuhan psikologis partisipan.

e. Muhasabah sebagai Instrumen Refleksi dan Evaluasi Diri

Di antara nilai-nilai spiritual yang digunakan, muhasabah memiliki posisi yang sangat penting karena secara langsung berkaitan dengan proses refleksi diri. Muhasabah memungkinkan partisipan melakukan evaluasi terhadap pikiran, perasaan, niat, keputusan, dan perilaku yang dilakukan.

Dalam penelitian ini, partisipan tidak hanya diajak bertanya mengenai “apa yang telah dicapai orang lain?”, tetapi juga diarahkan untuk mempertanyakan “apa yang sedang saya lakukan?”, “mengapa saya melakukan hal tersebut?”, “apakah tindakan tersebut sesuai dengan tujuan saya?”, dan “apakah tindakan tersebut memberikan manfaat bagi perkembangan diri?”.

Pertanyaan-pertanyaan tersebut memiliki keterkaitan langsung dengan mekanisme *Academic FoMO*. Sebelum konseling, perhatian partisipan cenderung diarahkan ke luar, yaitu kepada pencapaian, aktivitas, dan kesempatan yang dimiliki orang lain. Melalui muhasabah, perhatian tersebut diarahkan kembali kepada diri sendiri. Mahasiswa mulai mengevaluasi niat dan alasan di balik tindakannya.

Dengan demikian, muhasabah berfungsi sebagai mekanisme untuk mengubah orientasi eksternal menjadi orientasi reflektif internal. Mahasiswa tidak lagi hanya bertanya apakah dirinya tertinggal dari orang lain, tetapi bertanya apakah dirinya sedang bergerak sesuai dengan tujuan yang bermakna.

Temuan tersebut sejalan dengan kajian *tazkiyah al-nafs* yang menempatkan proses penyadaran dan evaluasi diri sebagai bagian dari pembentukan serta pengembangan jiwa. Masyhuri menjelaskan bahwa *tazkiyah al-nafs* berkaitan dengan proses penyucian dan pengembangan jiwa serta pembentukan akhlak manusia.¹⁶⁸ Dalam konteks penelitian ini, muhasabah menjadi salah satu bentuk praktik reflektif yang membantu partisipan mengenali pola diri dan mengendalikan respons yang kurang adaptif.

¹⁶⁸ Masyhuri, “Prinsip-Prinsip *Tazkiyah al-Nafs* dalam Islam dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental,” *An-Nida'* 37, no. 2 (2012): 95–102.

Muhasabah juga memiliki keterkaitan dengan proses *self-regulation*. Individu yang mampu melakukan evaluasi diri dapat lebih mudah mengenali perilaku yang sesuai maupun tidak sesuai dengan tujuan. Oleh karena itu, muhasabah dalam penelitian ini tidak hanya memiliki fungsi spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri.

f. Tazkiyah al-Nafs sebagai Dasar Perubahan Psikospiritual

Penggunaan nilai ikhtiar, tawakal, syukur, sabar, dan muhasabah dalam penelitian ini dapat dipahami dalam kerangka *tazkiyah al-nafs*. *Tazkiyah al-nafs* tidak semata-mata berarti “membersihkan jiwa”, tetapi juga mengandung dimensi pengembangan, pertumbuhan, dan pembentukan kualitas diri. Kajian kontemporer mengenai konsep *tazkiyah al-nafs* dalam psikologi Islam menunjukkan bahwa konsep tersebut mencakup proses penyucian sekaligus pengembangan jiwa menuju kualitas moral dan spiritual yang lebih baik.¹⁶⁹

Dalam penelitian ini, proses tersebut terlihat ketika partisipan tidak hanya berusaha mengurangi gejala *Academic FoMO*, tetapi juga membangun cara pandang baru terhadap keberhasilan dan proses akademiknya. P1 belajar menerima bahwa keberhasilan orang lain tidak menentukan nilai dirinya. P2 belajar mengubah perbandingan menjadi motivasi yang lebih sehat. P3 belajar menerima keterbatasan dan menentukan prioritas.

Dengan demikian, perubahan yang terjadi dapat dipahami sebagai perubahan psikospiritual. Perubahan psikologis terlihat dari berkurangnya kecemasan, *overthinking*, dan dorongan perilaku yang berlebihan. Sementara itu, perubahan spiritual terlihat dari meningkatnya kesadaran terhadap ikhtiar, tawakal, syukur, sabar, dan muhasabah. Kedua dimensi tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi saling mendukung.

Hal ini memperkuat posisi konseling Spiritual Islami dalam penelitian ini sebagai pendekatan integratif. Aspek psikologis digunakan untuk membantu partisipan memahami mekanisme pikiran, perasaan, dan perilaku, sedangkan aspek

¹⁶⁹ Nur Ardhiansyah K. Ibrahim dkk., “The Semantic Field of *Tazkiyah al-Nafs* in the Qur’an: A Psychospiritual Framework for Islamic Psychology,” *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur’an dan Hadis* 27, no. 1 (2026).

spiritual digunakan untuk memberikan orientasi makna dan nilai terhadap perubahan tersebut.

g. Refleksi Spiritual sebagai Bentuk Reframing terhadap Academic FoMO

Jika dikaitkan dengan teori stres Lazarus dan Folkman, refleksi spiritual dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai salah satu proses *reappraisal*.¹⁷⁰ Partisipan tidak selalu dapat mengubah kondisi eksternal, seperti keberhasilan teman, banyaknya informasi akademik, atau munculnya kesempatan baru. Namun, melalui konseling, partisipan dapat mengubah cara memaknai kondisi tersebut.

P1 tidak dapat menghilangkan keberhasilan teman. P2 tidak dapat menghentikan orang lain memperoleh prestasi. P3 juga tidak dapat membuat semua kesempatan akademik tersedia kembali apabila telah dilewatkan. Akan tetapi, ketiga partisipan dapat mengubah cara mereka merespons kondisi tersebut.

Pada P1, refleksi spiritual mengubah makna keberhasilan dari sesuatu yang harus selalu sama dengan orang lain menjadi proses yang perlu dijalani sesuai kemampuan diri. Pada P2, refleksi mengubah pencapaian orang lain dari sumber tekanan menjadi sumber inspirasi. Pada P3, refleksi mengubah makna kesempatan dari sesuatu yang harus selalu diambil menjadi sesuatu yang perlu dipilih berdasarkan prioritas.

Dengan demikian, refleksi spiritual berfungsi sebagai proses reframing makna. Mahasiswa tidak lagi memandang *Academic FoMO* hanya sebagai rasa takut kehilangan sesuatu, tetapi mulai memahami bahwa tidak semua hal yang dimiliki orang lain harus menjadi bagian dari kehidupannya.

h. Integrasi Nilai Spiritual dengan Regulasi Diri

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa nilai spiritual yang digunakan dalam konseling memiliki hubungan erat dengan regulasi diri. Ikhtiar membantu partisipan mengatur usaha, tawakal membantu mengatur kelekatan terhadap hasil, syukur membantu mengatur fokus perhatian, sabar membantu mengatur respons terhadap proses, sedangkan muhasabah membantu melakukan evaluasi terhadap keputusan dan perilaku.

¹⁷⁰ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 31–34, 53–54.

Dengan demikian, nilai-nilai tersebut membentuk suatu rangkaian yang saling melengkapi. Mahasiswa diarahkan untuk berusaha tanpa berlebihan, menerima hasil tanpa menyerah, menghargai pencapaian tanpa berhenti berkembang, bersabar terhadap proses, dan melakukan evaluasi terhadap dirinya secara berkelanjutan.

Rangkaian tersebut relevan dengan kondisi ketiga partisipan. P1 membutuhkan regulasi terhadap kecenderungan membandingkan diri. P2 membutuhkan regulasi terhadap sumber motivasi. P3 membutuhkan regulasi terhadap keterlibatan dalam berbagai aktivitas. Oleh karena itu, nilai spiritual tidak diberikan secara seragam, tetapi disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing partisipan.

Temuan ini sejalan dengan kajian psikoterapi Islam yang melihat *tazkiyah al-nafs* sebagai proses perubahan jiwa secara bertahap melalui latihan spiritual dan pembentukan kualitas diri.¹⁷¹ Dengan demikian, konseling Spiritual Islami dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi memberikan ketenangan sementara, tetapi juga membangun kemampuan regulasi diri yang dapat digunakan partisipan dalam menghadapi situasi akademik berikutnya.

i. Sintesis Refleksi Spiritual dalam Pengelolaan Stress *Academic FoMO*

Berdasarkan keseluruhan temuan, refleksi spiritual menjadi inti intervensi karena membantu partisipan mengubah cara memaknai sumber tekanan. *Academic FoMO* pada awalnya membuat mahasiswa berorientasi pada apa yang dilakukan, dicapai, dan dimiliki orang lain. Orientasi tersebut kemudian menghasilkan perbandingan, kecemasan, ketakutan tertinggal, serta perilaku yang kurang adaptif. Melalui konseling Spiritual Islami, orientasi tersebut secara bertahap diarahkan kembali kepada proses diri. Nilai ikhtiar membantu mahasiswa memahami batas usaha yang proporsional. Tawakal membantu menerima hasil yang berada di luar kendali. Syukur membantu menghargai apa yang telah dimiliki. Sabar membantu menerima proses dan perbedaan waktu pencapaian. Muhasabah membantu melakukan evaluasi terhadap niat, keputusan, dan perilaku.

¹⁷¹ Che Zarrina Sa'ari dan Sharifah Basirah Syed Muhsin, "Cadangan Model Psikoterapi Remaja Islam Berasaskan Konsep *Tazkiyah Al-Nafs*," *Jurnal Usuluddin* 36 (2012).

Dengan demikian, refleksi spiritual dalam penelitian ini bukan sekadar tambahan materi keagamaan dalam konseling, tetapi menjadi kerangka pemaknaan yang menghubungkan aspek psikologis dan spiritual. Hal tersebut sejalan dengan kajian *tazkiyah al-nafs* yang menempatkan proses penyadaran, pengendalian diri, dan pengembangan jiwa sebagai bagian dari pembentukan kesehatan mental dan kualitas diri.¹⁷²

Pada akhirnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Spiritual Islami membantu partisipan bergerak dari orientasi yang didominasi oleh “apa yang dimiliki orang lain” menuju orientasi “apa yang menjadi tanggung jawab dan tujuan saya”. P1 mulai belajar menerima proses dirinya, P2 mulai mengarahkan motivasi berdasarkan tujuan pribadi, dan P3 mulai belajar menentukan prioritas serta menerima keterbatasan.

Oleh karena itu, refleksi spiritual dapat dipandang sebagai mekanisme penting dalam pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*. Perubahan tidak hanya terjadi karena partisipan mengetahui strategi mengurangi penggunaan media sosial atau membatasi aktivitas, tetapi karena mereka mulai memiliki kerangka nilai untuk menentukan kapan harus berusaha, kapan harus memilih, kapan harus menerima, dan bagaimana menilai keberhasilan dirinya sendiri. Inilah yang membedakan konseling Spiritual Islami dalam penelitian ini dari pendekatan yang hanya berfokus pada pengelolaan perilaku atau gejala psikologis.

4. Perubahan pada Aspek Kognitif, Emosional, Perilaku, dan Spiritual

Perubahan yang ditemukan setelah tiga sesi konseling menunjukkan bahwa pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* berlangsung pada beberapa aspek sekaligus. Perubahan tersebut meliputi aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual. Temuan tersebut sesuai dengan kerangka teoritis penelitian yang memandang stres akademik sebagai kondisi multidimensional yang dapat

¹⁷² Masyhuri, “Prinsip-Prinsip *Tazkiyah al-Nafs* dalam Islam dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental,” *An-Nida'* 37, no. 2 (2012): 95–102.

memengaruhi pikiran, emosi, perilaku, konsentrasi, serta kondisi fisik mahasiswa.¹⁷³

Pada aspek kognitif, perubahan utama terlihat dari berkurangnya keyakinan bahwa mahasiswa harus mengetahui seluruh informasi, mengikuti seluruh kegiatan, dan mencapai keberhasilan yang sama dengan orang lain. P1 mulai memahami bahwa tidak semua informasi harus diketahui pada waktu yang sama. P2 mulai memahami bahwa pencapaian orang lain tidak harus menjadi standar mutlak. P3 mulai memahami bahwa tidak semua kesempatan harus diikuti. Perubahan tersebut menunjukkan adanya perubahan dalam *appraisal* terhadap tuntutan akademik.

Jika dikaitkan dengan teori Lazarus dan Folkman, perubahan tersebut penting karena stres berkaitan dengan cara individu menilai tuntutan dan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut.¹⁷⁴ Sebelum konseling, partisipan cenderung melakukan *appraisal* yang menganggap informasi, pencapaian, atau kesempatan sebagai sesuatu yang harus selalu diikuti. Setelah konseling, *appraisal* mulai berubah menjadi lebih selektif dan proporsional. Dengan demikian, tekanan tidak hanya dikelola melalui perubahan situasi, tetapi melalui perubahan cara individu menilai situasi.

Pada aspek emosional, ketiga partisipan menunjukkan berkurangnya kecemasan dan meningkatnya kemampuan mengelola *overthinking*. Perubahan tersebut terlihat ketika partisipan tidak lagi memberikan respons impulsif terhadap notifikasi, pencapaian teman, atau kesempatan yang tidak diikuti. Mereka mulai memberikan jeda, melakukan refleksi, dan menggunakan strategi yang lebih adaptif. Kondisi tersebut sesuai dengan tujuan konseling yang salah satunya adalah membantu konseli mengelola emosi dan menjalani kehidupan secara lebih efektif.¹⁷⁵

¹⁷³ Wanda Ayuditha Noor Alifia, Fitri Sukmawati, dan Ery Hermawati, "Correlation between Fear of Missing Out and Academic Stress Medical Students Tanjungpura University," *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan)* 10, no. 1 (2025).

¹⁷⁴ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 25–56.

¹⁷⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 99–100.

Pada aspek perilaku, perubahan terlihat melalui kemampuan membatasi penggunaan media sosial, mengurangi pemeriksaan informasi secara berulang, serta menentukan prioritas. P1 mulai mengatur waktu untuk memeriksa informasi akademik. P2 mulai membatasi penggunaan media sosial dan mengurangi konsumsi informasi yang memicu perbandingan. P3 mulai memilih kegiatan berdasarkan tujuan dan kemampuan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa konseling menghasilkan perubahan yang tidak berhenti pada *insight*, tetapi diterjemahkan menjadi perilaku nyata. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa FoMO dapat berkaitan dengan *social media overload*, regulasi diri yang kurang optimal, dan konsekuensi terhadap performa akademik mahasiswa.¹⁷⁶

Pada aspek spiritual, perubahan terlihat dari meningkatnya kesadaran terhadap tawakal, syukur, sabar, ikhlas, doa, dan muhasabah. Partisipan mulai menempatkan kegiatan akademik sebagai bagian dari proses kehidupan yang memiliki dimensi ibadah dan tanggung jawab kepada Allah Swt. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dalam penelitian tidak hanya memberikan ketenangan sesaat, tetapi menjadi kerangka yang digunakan partisipan dalam mengambil keputusan akademik.¹⁷⁷

5. Perbedaan Respons P1, P2, dan P3 Setelah Konseling

Perbedaan respons ketiga partisipan setelah konseling menunjukkan bahwa konseling individu Spiritual Islami tidak menghasilkan perubahan yang seragam. Perubahan mengikuti kebutuhan dan karakteristik permasalahan masing-masing partisipan. Temuan ini justru memperkuat karakteristik konseling individu yang bersifat personal dan individual, karena proses konseling pada dasarnya diarahkan untuk membantu konseli memahami kondisi dirinya, mengatasi permasalahan, serta mengembangkan kemampuan yang sesuai dengan kebutuhan dirinya.¹⁷⁸

¹⁷⁶ Eoin Whelan, A. K. Najmul Islam, dan Stoney Brooks, "Applying the SOBC Paradigm to Explain How Social Media Overload Affects Academic Performance," *Computers & Education* 143 (2020): 103692.

¹⁷⁷ Masyhuri, "Prinsip-Prinsip *Tazkiyah al-Nafs* dalam Islam dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental," *An-Nida'* 37, no. 2 (2012): 95–102.

¹⁷⁸ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 99–100.

Perbedaan tersebut terlihat dari bentuk masalah yang dialami masing-masing partisipan sebelum konseling. P1 lebih dominan mengalami tekanan melalui perbandingan pencapaian akademik dengan orang lain, P2 mengalami perbandingan tetapi masih dapat menggunakannya sebagai motivasi, sedangkan P3 mengalami tekanan karena takut kehilangan kesempatan pengembangan diri dan kemudian terlibat dalam berbagai aktivitas secara berlebihan. Dengan demikian, meskipun ketiga partisipan berada dalam konteks *Academic FoMO* yang sama, titik intervensi yang dibutuhkan tidak sepenuhnya sama.

Pada P1, perubahan utama terletak pada pengendalian perbandingan sosial dan penggunaan informasi digital. P1 mulai memahami bahwa pencapaian orang lain tidak harus menjadi ukuran keberhasilan dirinya. Perubahan tersebut berkaitan dengan penguatan syukur, muhasabah, dan tawakal. P1 juga mulai lebih mampu mengatur respons ketika melihat pencapaian teman.

Perubahan pada P1 menunjukkan adanya pergeseran dalam cara melakukan evaluasi diri. Sebelum konseling, pencapaian orang lain cenderung digunakan sebagai standar untuk menentukan apakah dirinya berhasil atau tertinggal. Setelah konseling, P1 mulai mengembangkan ukuran keberhasilan yang lebih berorientasi pada proses dan kondisi dirinya sendiri. Perubahan ini sejalan dengan teori perbandingan sosial yang menjelaskan bahwa individu dapat menggunakan pencapaian orang lain sebagai sumber evaluasi diri, tetapi konsekuensi psikologisnya dipengaruhi oleh bagaimana hasil perbandingan tersebut dimaknai.¹⁷⁹

Dalam konteks ini, nilai syukur membantu P1 mengalihkan perhatian dari pencapaian yang belum dimiliki menuju kemampuan dan pencapaian yang telah dimiliki. Sementara itu, muhasabah membantu P1 melakukan evaluasi terhadap alasan dirinya membandingkan diri dengan orang lain. Adapun tawakal membantu P1 menerima bahwa keberhasilan akademik tidak sepenuhnya dapat dikendalikan dan tidak harus selalu sama dengan pencapaian orang lain. Dengan demikian,

¹⁷⁹ Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117–140.

perubahan P1 tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual dalam cara memaknai keberhasilan.

Pada P2, perubahan utama terletak pada pengelolaan perbandingan dan penetapan tujuan pribadi. P2 tidak harus menghilangkan motivasi untuk berkembang, tetapi mulai mengubah sumber motivasi dari rasa takut tertinggal menjadi keinginan untuk berkembang berdasarkan tujuan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa konseling tidak diarahkan untuk menurunkan motivasi berprestasi, melainkan mengubah orientasi motivasi menjadi lebih sehat.

Temuan tersebut penting karena menunjukkan bahwa tujuan konseling bukan membuat mahasiswa menjadi tidak peduli terhadap pencapaian orang lain. Sebaliknya, konseling membantu mahasiswa menggunakan informasi mengenai pencapaian orang lain secara lebih adaptif. Pencapaian teman masih dapat menjadi inspirasi, tetapi tidak lagi menjadi tekanan yang menentukan nilai diri.

Perubahan P2 dapat dikaitkan dengan *Self-Determination Theory*, khususnya kebutuhan akan *autonomy*. Ryan dan Deci menjelaskan bahwa motivasi yang lebih otonom terjadi ketika individu melakukan suatu tindakan karena tindakan tersebut sesuai dengan nilai, tujuan, dan pilihan dirinya, bukan semata-mata karena tekanan eksternal.¹⁸⁰ Dalam konteks penelitian, P2 mulai menggeser motivasi dari “harus mencapai seperti orang lain agar tidak tertinggal” menjadi “ingin berkembang karena memiliki tujuan pribadi”.

Dengan demikian, perubahan pada P2 menunjukkan bahwa pengelolaan *Academic FoMO* tidak selalu berarti menghilangkan dorongan untuk berprestasi. Yang lebih penting adalah mengubah sumber dan orientasi motivasi. Motivasi untuk berkembang tetap dipertahankan, tetapi tidak lagi sepenuhnya bergantung pada perbandingan dengan orang lain.

Pada P3, perubahan utama terletak pada kemampuan menentukan prioritas dan menerima keterbatasan. P3 mulai memahami bahwa tidak mengambil seluruh

¹⁸⁰ Richard M. Ryan dan Edward L. Deci, *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* (New York: Guilford Press, 2017), hlm. 3–5, 134–136.

kesempatan bukan berarti gagal. Sebaliknya, kemampuan memilih kegiatan yang sesuai dengan tujuan dan kapasitas merupakan bentuk regulasi diri.

Temuan tersebut menunjukkan adanya perubahan dalam cara P3 memandang kesempatan akademik. Sebelum konseling, kesempatan cenderung dipersepsikan sebagai sesuatu yang harus diambil karena kekhawatiran bahwa kesempatan tersebut tidak akan datang kembali. Setelah konseling, P3 mulai melakukan seleksi berdasarkan tujuan, kemampuan, waktu, dan prioritas. Perubahan ini menunjukkan bahwa pengelolaan *Academic FoMO* pada P3 berkaitan erat dengan kemampuan melakukan regulasi diri.

Dalam perspektif Lazarus dan Folkman, individu perlu menilai tuntutan yang dihadapi sekaligus sumber daya yang tersedia untuk menghadapinya.¹⁸¹ Ketika tuntutan yang dirasakan lebih besar daripada kemampuan atau sumber daya yang dimiliki, tekanan dapat meningkat. Dalam konteks P3, tidak semua kegiatan harus dipandang sebagai tuntutan yang wajib dipenuhi. Kemampuan memilih kegiatan sesuai kapasitas justru menjadi bentuk *coping* yang lebih adaptif.

Nilai tawakal, sabar, dan tawazun menjadi relevan dalam membantu P3 mencapai keseimbangan tersebut. Tawakal membantu P3 menerima bahwa tidak semua kesempatan harus dikuasai untuk menjamin keberhasilan masa depan. Sabar membantu P3 menerima bahwa proses pengembangan diri berlangsung secara bertahap dan tidak seluruh pencapaian harus diperoleh dalam waktu yang bersamaan. Sementara itu, tawazun membantu P3 membangun keseimbangan antara keinginan untuk berkembang dengan keterbatasan waktu, energi, dan kemampuan yang dimiliki.

Perbedaan respons tersebut menunjukkan bahwa pendekatan Spiritual Islami dapat diadaptasikan berdasarkan kebutuhan konseli. Nilai spiritual yang digunakan tidak harus sama dalam intensitas dan fokusnya. P1 lebih membutuhkan penguatan penerimaan dan syukur, P2 membutuhkan penguatan proses diri dan pengendalian perbandingan, sedangkan P3 membutuhkan penguatan keseimbangan dan prioritas.

¹⁸¹ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 31–34, 53–57.

Hal tersebut sejalan dengan karakteristik konseling individu yang menempatkan konseli sebagai individu yang memiliki kebutuhan dan permasalahan yang khas. Konseling tidak ditujukan untuk memaksakan perubahan yang sama pada setiap konseli, melainkan membantu konseli menemukan cara yang paling sesuai untuk memahami dan mengatasi masalahnya.¹⁸² Oleh karena itu, penggunaan nilai spiritual dalam penelitian ini bersifat kontekstual, yaitu nilai yang sama dapat memiliki fungsi yang berbeda sesuai dengan permasalahan konseli.

Pada P1, nilai syukur, muhasabah, dan tawakal lebih banyak berfungsi untuk mengurangi ketergantungan evaluasi diri terhadap pencapaian orang lain. Pada P2, refleksi spiritual berfungsi untuk membantu mempertahankan motivasi berkembang sekaligus mengarahkannya pada tujuan pribadi. Pada P3, nilai tawakal, sabar, dan tawazun berfungsi untuk membantu mengurangi keterlibatan berlebihan dan membangun kemampuan menentukan prioritas.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai spiritual dalam konseling tidak tepat apabila dilakukan secara seragam tanpa mempertimbangkan karakteristik konseli. Nilai spiritual perlu ditempatkan dalam konteks permasalahan yang sedang dihadapi sehingga nilai tersebut tidak berhenti sebagai materi keagamaan, tetapi menjadi dasar refleksi dan pengambilan keputusan.

Perbedaan tersebut sekaligus menunjukkan bahwa indikator keberhasilan konseling pada ketiga partisipan tidak dapat menggunakan ukuran yang sama. Keberhasilan P1 lebih terlihat pada kemampuan mengendalikan perbandingan sosial dan respons terhadap informasi digital. Keberhasilan P2 lebih terlihat pada kemampuan mengarahkan motivasi kepada tujuan pribadi. Sementara itu, keberhasilan P3 lebih terlihat pada kemampuan menentukan prioritas dan menerima keterbatasan.

Dengan demikian, perubahan yang terjadi setelah konseling menunjukkan adanya individualisasi intervensi. Konseling Spiritual Islami tidak hanya memberikan nilai spiritual secara umum, tetapi menghubungkan nilai tersebut

¹⁸² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 99–100.

dengan kebutuhan psikologis dan pola *Academic FoMO* masing-masing partisipan. Hal ini memperkuat temuan bahwa pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* membutuhkan pendekatan yang fleksibel dan berorientasi pada karakteristik individu.

Pada akhirnya, perbedaan respons P1, P2, dan P3 menunjukkan bahwa konseling Spiritual Islami bekerja melalui proses perubahan yang berbeda pada setiap individu. P1 bergerak dari perbandingan menuju penerimaan diri, P2 dari motivasi berbasis ketakutan menuju motivasi berbasis tujuan pribadi, sedangkan P3 dari keterlibatan berlebihan menuju kemampuan memilih dan menyeimbangkan aktivitas. Ketiga perubahan tersebut memiliki arah yang sama, yaitu membantu partisipan membangun hubungan yang lebih sehat dengan pencapaian, informasi, dan kesempatan akademik.

Dengan demikian, konseling individu Spiritual Islami dalam penelitian ini tidak bertujuan menghilangkan keinginan mahasiswa untuk berkembang, tetapi membantu mahasiswa mengembangkan diri tanpa dikendalikan oleh ketakutan tertinggal dari orang lain. Orientasi tersebut menjadi titik penting dalam pengelolaan *Academic FoMO*, karena mahasiswa tetap dapat berprestasi dan mengambil peluang, tetapi berdasarkan tujuan, kemampuan, prioritas, serta nilai yang diyakininya.

6. Sintesis Pembahasan

Berdasarkan keterkaitan antara hasil penelitian dengan kajian teori, dapat dipahami bahwa *Stress Academic Fear of Missing Out* pada mahasiswa terbentuk melalui interaksi antara paparan lingkungan akademik-digital, perbandingan sosial, kebutuhan psikologis, evaluasi diri, dan cara individu melakukan *appraisal* terhadap tuntutan yang dihadapi. Ketika mahasiswa memandang pencapaian, informasi, dan kesempatan orang lain sebagai sesuatu yang harus selalu diikuti, tuntutan yang dirasakan menjadi semakin besar. Apabila tuntutan tersebut dipersepsikan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki, maka muncul tekanan dan stres akademik. Konsep tersebut sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman yang memandang stres sebagai hasil hubungan antara individu dan lingkungan yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki untuk

mengatasinya.¹⁸³ Selain itu, penelitian Przybylski dkk. menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan kebutuhan psikologis, kondisi emosional, dan keterlibatan individu dengan media sosial.¹⁸⁴

Temuan P1, P2, dan P3 memperlihatkan tiga bentuk respons terhadap kondisi tersebut. P1 mengalami tekanan melalui perbandingan dan evaluasi diri, P2 mengalami tekanan melalui kecenderungan mengikuti pencapaian namun masih mampu mengendalikannya, sedangkan P3 mengalami tekanan melalui keterlibatan berlebihan dalam kegiatan karena takut kehilangan kesempatan. Ketiga bentuk tersebut sesuai dengan karakteristik *Academic FoMO* yang dibahas dalam Bab II, yaitu kekhawatiran tertinggal informasi, aktivitas, pencapaian, peluang, serta dorongan untuk terus terhubung dengan lingkungan akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *Academic FoMO* tidak muncul dalam bentuk yang seragam, tetapi dapat mengambil bentuk yang berbeda sesuai dengan cara mahasiswa memaknai informasi dan tuntutan akademik yang diterimanya.

Proses konseling kemudian memberikan ruang bagi partisipan untuk mengubah cara memaknai kondisi tersebut. Tahap identifikasi membantu partisipan menyadari pemicu dan pola dirinya. Tahap refleksi membantu partisipan memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Internalisasi nilai Spiritual Islam membantu partisipan membangun makna baru terhadap usaha, keberhasilan, keterbatasan, dan hasil. Evaluasi dan terminasi kemudian membantu partisipan mengubah pemahaman tersebut menjadi strategi pengelolaan yang dapat dilakukan secara mandiri. Proses tersebut sesuai dengan tahapan konseling individu yang telah dirumuskan dalam Bab II dan prinsip konseling yang menempatkan konseli sebagai individu yang aktif dalam memahami serta mengatasi masalahnya.¹⁸⁵

¹⁸³ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 25–56.

¹⁸⁴ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out,” *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–1848.

¹⁸⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 99–100.

Dengan demikian, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa konseling individu Spiritual Islami tidak hanya bekerja pada tingkat perilaku, tetapi juga pada tingkat pemaknaan. Mahasiswa tidak hanya diarahkan untuk mengurangi penggunaan media sosial atau berhenti mengikuti kegiatan, tetapi diajak memahami mengapa dirinya merasa harus selalu mengikuti, apa yang sebenarnya ingin dicapai, dan bagaimana nilai Islam dapat menjadi dasar dalam menentukan respons terhadap tuntutan akademik. Proses tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya berupa perubahan perilaku, tetapi juga perubahan dalam cara partisipan melakukan penilaian terhadap situasi yang dihadapinya. Dalam perspektif Lazarus dan Folkman, perubahan cara menilai situasi tersebut berkaitan dengan proses *reappraisal*, yaitu penilaian kembali terhadap makna tuntutan dan kemampuan individu dalam menghadapinya.¹⁸⁶

Pada akhirnya, perubahan yang ditemukan pada ketiga partisipan menunjukkan adanya pergeseran dari orientasi yang didominasi oleh ketakutan terhadap pencapaian dan kesempatan orang lain menuju orientasi yang lebih berpusat pada proses diri. Partisipan mulai mampu membedakan antara kebutuhan akademik dan dorongan karena takut tertinggal, membedakan antara inspirasi dan perbandingan yang menekan, serta membedakan antara ikhtiar yang proporsional dan keterlibatan yang berlebihan. Pergeseran tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi diri dan otonomi dalam menentukan pilihan. Dalam *Self-Determination Theory*, kemampuan individu untuk bertindak berdasarkan tujuan dan nilai yang dihayati berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan *autonomy*.¹⁸⁷

Temuan tersebut memperkuat gagasan bahwa pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam tidak cukup hanya dilakukan melalui pengelolaan perilaku digital. Diperlukan perubahan cara berpikir, pengelolaan emosi, regulasi perilaku, dan pemaknaan spiritual secara terpadu. Dalam penelitian ini, nilai ikhtiar, tawakal, syukur, sabar, ikhlas,

¹⁸⁶ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 25–56.

¹⁸⁷ Richard M. Ryan dan Edward L. Deci, *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* (New York: Guilford Press, 2017), hlm. 3–5.

muhasabah, dan tawazun menjadi landasan yang membantu mahasiswa membangun keseimbangan antara usaha untuk berkembang dan penerimaan terhadap keterbatasan diri. Integrasi dimensi spiritual tersebut sejalan dengan konsep *tazkiyah al-nafs* yang menempatkan proses penyucian, pembersihan, dan pengembangan diri sebagai bagian dari pembentukan kualitas jiwa.¹⁸⁸

Oleh karena itu, konseling individu Spiritual Islami dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai proses pendampingan yang membantu mahasiswa mengembangkan regulasi kognitif, regulasi emosional, regulasi perilaku, dan regulasi spiritual dalam menghadapi *Academic FoMO*. Keempat aspek tersebut saling berkaitan. Regulasi kognitif membantu mahasiswa mengubah cara menilai pencapaian dan kesempatan orang lain; regulasi emosional membantu mengelola kecemasan dan *overthinking*; regulasi perilaku membantu menentukan penggunaan informasi dan aktivitas; sedangkan regulasi spiritual memberikan landasan nilai dalam menentukan arah dan makna tindakan.

Temuan tersebut sekaligus menjadi dasar bagi gagasan baru penelitian mengenai Model Regulasi Spiritual *Academic FoMO*, sebagaimana dirumuskan pada bagian penawaran gagasan baru, yang menempatkan pengelolaan *Academic FoMO* sebagai proses integratif antara kesadaran diri, pengelolaan respons, pengaturan perilaku, dan penguatan spiritual. Model tersebut tidak dimaksudkan sebagai teori yang telah teruji secara luas, tetapi sebagai gagasan konseptual yang dirumuskan berdasarkan sintesis temuan penelitian dan kajian teori. Dengan demikian, model tersebut menjadi salah satu kontribusi konseptual penelitian ini.

Temuan Bab IV juga sejalan dengan simpulan penelitian bahwa perubahan setelah konseling mencakup aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual. Dengan demikian, keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu Spiritual Islami dapat dipahami bukan hanya sebagai upaya mengurangi *Stress Academic Fear of Missing Out*, tetapi sebagai proses membantu mahasiswa membangun kemampuan untuk menentukan apa yang perlu diikuti, apa yang perlu

¹⁸⁸ Masyhuri, "Prinsip-Prinsip *Tazkiyah al-Nafs* dalam Islam dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental," *An-Nida'* 37, no. 2 (2012): 95–102.

dipilih, apa yang perlu diterima, dan bagaimana tetap berusaha tanpa menjadikan pencapaian orang lain sebagai ukuran mutlak keberhasilan dirinya.

Tabel 4.14 Sintesis Keterkaitan Hasil Penelitian dengan Kajian Teori

Aspek	Temuan Penelitian	Keterkaitan dengan Kajian Teori	Makna dalam Konseling Spiritual Islami
Sumber <i>Academic</i> FoMO	Paparan pencapaian, informasi, aktivitas, dan kesempatan akademik orang lain memunculkan kekhawatiran tertinggal	FoMO berkaitan dengan kekhawatiran tidak memperoleh pengalaman yang dimiliki orang lain dan dorongan untuk tetap terhubung dengan aktivitas tersebut	Partisipan diarahkan memahami bahwa tidak semua informasi dan kesempatan harus dimiliki atau diikuti
Perbandingan sosial	P1 dan P2 membandingkan pencapaian dirinya dengan pencapaian mahasiswa lain	Teori perbandingan sosial menjelaskan kecenderungan individu melakukan evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain	Syukur dan muhasabah membantu mengurangi ketergantungan evaluasi diri pada pencapaian orang lain
Kebutuhan psikologis	P1 merasa kurang ketika melihat keberhasilan orang lain; P3 mengikuti kegiatan karena takut tertinggal	<i>Self-Determination Theory</i> menjelaskan pentingnya <i>competence</i> dan <i>autonomy</i> dalam kesejahteraan psikologis	Konseling membantu membangun penerimaan kompetensi diri dan keputusan yang lebih otonom
<i>Cognitive appraisal</i>	Informasi dan kesempatan yang sama dimaknai berbeda oleh P1, P2, dan P3	Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stres dipengaruhi oleh cara individu menilai tuntutan dan sumber daya yang dimilikinya	Refleksi membantu partisipan melakukan penilaian ulang terhadap tuntutan akademik
Respons emosional	Muncul kecemasan, <i>overthinking</i> , tekanan, dan kelelahan	Stres berkaitan dengan respons emosional terhadap tuntutan yang dipersepsikan membebani	Sabar, tawakal, dan refleksi membantu mengelola respons emosional

Respons perilaku	P1 melakukan penghindaran; P2 membatasi informasi; P3 mengalami keterlibatan berlebihan	Respons terhadap stres dapat berupa strategi koping yang berbeda dan dapat bersifat adaptif maupun kurang adaptif	Partisipan diarahkan menentukan perilaku berdasarkan kebutuhan dan prioritas
Regulasi diri	Partisipan mulai membatasi informasi, menentukan prioritas, dan memilih aktivitas	Regulasi diri berkaitan dengan kemampuan mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku menuju tujuan	Muhasabah membantu evaluasi diri dan pengendalian perilaku
Dimensi spiritual	Muncul peningkatan kesadaran terhadap ikhtiar, tawakal, syukur, sabar, ikhlas, muhasabah, dan tawazun	Konsep <i>tazkiyah al-nafs</i> menempatkan penyucian dan pengembangan jiwa sebagai proses perubahan spiritual	Nilai spiritual menjadi dasar pemaknaan terhadap usaha, hasil, keterbatasan, dan keberhasilan
Perubahan kognitif	Partisipan tidak lagi menganggap semua informasi, pencapaian, dan kesempatan harus diikuti	Perubahan <i>appraisal</i> menunjukkan adanya penilaian ulang terhadap tuntutan	Ikhtiar dan tawakal membantu membentuk pemahaman mengenai usaha yang proporsional
Perubahan emosional	Kecemasan dan <i>overthinking</i> mulai berkurang	Pengelolaan stres melibatkan perubahan respons emosional terhadap tuntutan	Sabar, tawakal, dan syukur membantu membangun ketenangan dan penerimaan
Perubahan perilaku	Penggunaan media sosial lebih terkontrol dan aktivitas mulai diprioritaskan	Perubahan perilaku menunjukkan adanya penerapan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari	Tawazun membantu menyeimbangkan pengembangan diri dengan keterbatasan
Perubahan spiritual	Partisipan mulai menggunakan nilai spiritual dalam menentukan keputusan akademik	<i>Tazkiyah al-nafs</i> menekankan proses penyadaran, pengendalian diri, dan pengembangan jiwa	Spiritualitas tidak hanya menjadi materi konseling, tetapi menjadi dasar

			pengambilan keputusan
Sintesis akhir	Terjadi pergeseran dari orientasi pada pencapaian orang lain menuju proses dan tujuan diri	Konseling mengintegrasikan <i>appraisal</i> , regulasi diri, motivasi, dan dimensi spiritual	Terbentuk gagasan Model Regulasi Spiritual <i>Academic FoMO</i>

Sumber: Diolah dari hasil penelitian dan kajian teori Bab II.

E. Penawaran Gagasan Baru

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian terhadap berbagai penelitian terdahulu, penelitian ini menawarkan beberapa gagasan baru (*novelty*) yang diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam penanganan masalah psikologis mahasiswa di era digital.

Pertama, penelitian ini menghadirkan *Stress Academic Fear of Missing Out* sebagai fokus utama kajian dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Selama ini sebagian besar penelitian masih membahas *Stress Academic Fear of Missing Out* sebagai fenomena umum yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, kecanduan smartphone, atau kesejahteraan psikologis. Penelitian ini mengembangkan kajian tersebut dengan memfokuskan perhatian pada *Stress Academic Fear of Missing Out*, yaitu kecemasan mahasiswa karena merasa tertinggal dalam informasi, prestasi, kesempatan akademik, maupun berbagai aktivitas pengembangan diri di lingkungan perguruan tinggi. Dengan demikian, penelitian ini memperluas konsep *Stress Academic Fear of Missing Out* ke dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa yang memiliki karakteristik dan dinamika tersendiri

Kedua, penelitian ini menawarkan integrasi konseling individu dengan nilai-nilai spiritual Islam sebagai pendekatan dalam mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out*. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan pendekatan psikologi Barat atau hanya menjelaskan hubungan antarvariabel, penelitian ini memosisikan nilai-nilai Islam seperti *tawakal*, *qana'ah*, *sabar*, *syukur*, *ikhlas*, *muhasabah*, dan *husnuzan kepada Allah* sebagai bagian integral dalam proses konseling. Nilai-nilai tersebut tidak hanya dipahami sebagai

ajaran normatif, tetapi diimplementasikan sebagai strategi terapeutik yang membantu mahasiswa membangun penerimaan diri, mengurangi kecemasan, memperbaiki cara pandang terhadap persaingan akademik, serta meningkatkan ketenangan psikologis dan spiritual.

Ketiga, penelitian ini menawarkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses perubahan psikospiritual mahasiswa selama mengikuti konseling individu spiritual Islami. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak mengukur tingkat *Stress Academic Fear of Missing Out* melalui pendekatan kuantitatif sehingga hanya menggambarkan hubungan antarvariabel. Sebaliknya, penelitian ini mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa sejak munculnya *Stress Academic Fear of Missing Out*, proses konseling yang dijalani, hingga perubahan yang dirasakan setelah memperoleh layanan konseling. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika psikologis, emosional, akademik, dan spiritual mahasiswa.

Keempat, penelitian ini menghasilkan gambaran konseptual mengenai proses pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* melalui konseling individu spiritual Islami. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan langkah-langkah layanan konseling yang sistematis, mulai dari proses asesmen masalah, identifikasi sumber kecemasan akademik, integrasi nilai-nilai spiritual Islam dalam setiap tahapan konseling, hingga evaluasi perubahan yang dialami konseli. Gagasan ini diharapkan dapat menjadi referensi awal bagi pengembangan model layanan konseling spiritual Islami yang lebih aplikatif di perguruan tinggi.

Kelima, penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung maupun lembaga layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi Islam lainnya. Hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam menyusun program layanan preventif, kuratif, maupun pengembangan diri bagi mahasiswa yang mengalami *Stress Academic Fear of Missing Out*. Selain itu, penelitian ini juga memberikan rekomendasi mengenai pentingnya penguatan aspek spiritual sebagai bagian dari layanan kesehatan mental mahasiswa di era digital.

Keenam, penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam melalui pengintegrasian perspektif psikologi modern dengan konsep-konsep spiritual Islam. Integrasi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan masalah psikologis mahasiswa tidak hanya memerlukan pendekatan kognitif dan emosional, tetapi juga membutuhkan penguatan dimensi spiritual sebagai sumber makna, ketenangan, dan resiliensi dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pengembangan teori maupun praktik konseling Islami yang lebih kontekstual terhadap tantangan mahasiswa pada era digital.

Tabel 4.15 Sintesis Penawaran Gagasan Baru

Aspek	Penelitian Terdahulu	Penelitian Ini	Kontribusi
Objek Kajian	FoMO umum	<i>Academic</i> FoMO	Memperluas konsep FoMO ke konteks akademik.
Pendekatan	Psikologi Barat	Konseling Individu Spiritual Islami	Integrasi psikologi dan spiritualitas Islam.
Nilai Spiritual	Sebagai variabel	Sebagai intervensi terapeutik	Pendekatan konseling yang aplikatif.
Metode	Dominan kuantitatif	Kualitatif	Menggali pengalaman psikospiritual secara mendalam.
Luaran	Hubungan antarvariabel	Konsep pengelolaan <i>Academic</i> FoMO	Menjadi dasar pengembangan model layanan BK Islam.
Implementasi	Terbatas	ULP UIN Sunan Gunung Djati Bandung	Dapat diadaptasi oleh perguruan tinggi Islam lainnya.
Kontribusi Ilmiah	Kajian parsial	Integrasi psikologi modern dan spiritual Islam	Memperkaya teori dan praktik Bimbingan dan Konseling Islam.

Sumber: Diolah oleh peneliti berdasarkan sintesis penelitian terdahulu dan hasil penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami *Stress Academic Fear of Missing Out* dalam bentuk kecenderungan membandingkan pencapaian dengan mahasiswa lain, serta ketakutan kehilangan kesempatan untuk mengembangkan diri. Kondisi tersebut menimbulkan kecemasan, *overthinking*, gangguan konsentrasi, kesulitan menentukan prioritas, dan berkembang menjadi stres akademik.

Proses konseling individu spiritual Islami dilaksanakan melalui tahapan membangun hubungan konseling (*rapport*), asesmen dan eksplorasi masalah, internalisasi nilai-nilai spiritual Islam, serta evaluasi perubahan. Dalam prosesnya, konselor mengintegrasikan teknik konseling dengan nilai-nilai Islam seperti tawakal, syukur, ikhlas, sabar, dan muhasabah sehingga membantu mahasiswa memahami akar permasalahan, mengelola emosi, serta membangun regulasi diri yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik.

Setelah mengikuti konseling, mahasiswa menunjukkan perubahan positif pada aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual. Mahasiswa menjadi lebih mampu mengendalikan kecemasan akibat *Stress Academic Fear of Missing Out*, lebih bijaksana dalam menggunakan media sosial, mampu menentukan prioritas kegiatan akademik, serta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai makna tawakal, syukur, dan ikhlas dalam menjalani proses akademik. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menawarkan Model Regulasi Spiritual Academic FoMO sebagai gagasan konseptual yang menekankan bahwa pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* dapat dilakukan melalui penguatan regulasi kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual yang terintegrasi dalam konseling individu spiritual Islami.

B. Implikasi dan Keterbatasan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu spiritual Islami memiliki implikasi praktis sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam membantu mahasiswa mengelola *Stress Academic Fear of Missing Out*. Integrasi teknik konseling dengan nilai-nilai spiritual Islam, seperti tawakal, syukur, ikhlas, sabar, dan muhasabah, mampu membantu mahasiswa mengembangkan regulasi diri, mengurangi kecemasan, serta membangun cara pandang yang lebih realistis terhadap tuntutan akademik. Selain memberikan manfaat praktis bagi pengembangan layanan konseling di perguruan tinggi, penelitian ini juga memberikan kontribusi teoretis melalui penawaran Model Regulasi Spiritual *Academic Fear of Missing Out* sebagai konsep yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual dalam pengelolaan stres akademik mahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah partisipan yang hanya melibatkan tiga mahasiswa dan pelaksanaan penelitian yang terbatas pada Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung sehingga temuan belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian menggunakan pendekatan kualitatif sehingga belum mengukur secara kuantitatif efektivitas konseling individu spiritual Islami dalam menurunkan tingkat *Stress Academic Fear of Missing Out*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam, dilakukan pada berbagai perguruan tinggi, serta menggunakan pendekatan *mixed methods* atau kuantitatif untuk menguji efektivitas model yang ditawarkan secara lebih komprehensif.

C. Saran

Bagi mahasiswa, diharapkan dapat mengelola penggunaan media sosial secara bijaksana, menentukan prioritas akademik, serta memperkuat nilai-nilai spiritual agar mampu mengurangi *Stress Academic Fear of Missing Out*. Bagi perguruan tinggi, disarankan untuk mengembangkan layanan konseling individu spiritual Islami dan memberikan psikoedukasi mengenai *Stress Academic Fear of Missing Out* sebagai upaya pencegahan stres akademik.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih banyak, memperluas lokasi penelitian, serta menguji efektivitas Model Regulasi Spiritual *Academic* FoMO dengan menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyah, Syifa Nur, Bahir Ramdani, Achmad Zuhri, dan Ahmad Ramdani Kurniawan. "Fenomena Fear of Missing Out dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam." *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, Vol. 17, No. 2 (2025), hlm. 56–66.
- Al-Ghazali. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Jilid I–IV. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2007.
- Alt, Dorit. "College Students' Academic Motivation, Media Engagement and Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior*, Vol. 49 (2015), hlm. 111–119.
- Andina Aprilia Prawanti, Intan Kumala, Munadiya Nur Fadillah, Rani Yolanda Syahputri Damanik, dan Reza Noprial Lubis. "Desain, Jenis, dan Metode dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 4 (2025), hlm. 384–388.
- Anelda Ultavia B., Putri Jannati, Fildza Mlahati, Qathrunnada, dan Shaleh. "Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian sebagai Metodologi." *Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol. 11, No. 2 (2023), hlm. 341–348.
- Antika, Deswita Embe. *Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)*. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Metro, 2025.
- Ariella, Sahda Diva. *Pengaruh Konseling Islam Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada Seorang Remaja di Sidoarjo*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2024.
- Arief, M., Afriani, Dahlia, dan Intan Dewi Kumala. "Peran Fear of Missing Out (FoMO) dalam Meningkatkan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa." *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, Vol. 7, No. 2 (2024), hlm. 178–195.
- Arumdapta Etika Salsabiela dan Alfin Miftahul Khairi. "Dampak FOMO terhadap Kinerja Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam." *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 11, No. 2 (2024).

- Azni, Rika Astuti, Baqyyatusholiah Ramlan, Ummi Nihayatul Muhtaz, dan Muhammad Rizky Syahputra. “Analisis Literatur Mengenai Keterkaitan antara Tahapan Konseling Individu dengan Penguatan Kesehatan Mental Mahasiswa Muslim.” *Al-Ihsan: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, Vol. 2, No. 1 (2025).
- Baker, Zachary G., Heather Krieger, dan Angie S. LeRoy. “Fear of Missing Out: Relationships with Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms.” *Psychiatry Research*, Vol. 239 (2016), hlm. 183–189.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Boston: Cengage Learning, 2017.
- Creswell, John W., dan Cheryl N. Poth. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. 4th ed. California: SAGE Publications, 2018.
- Dwinanda, Irham Januar. *Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan Self Control dengan Cyberloafing pada Mahasiswa*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.
- Elhai, Jon D., Jason C. Levine, Robert D. Dvorak, dan Brian J. Hall. “Fear of Missing Out, Need for Touch, Anxiety and Depression Are Related. Problematic Smartphone Use.” *Computers in Human Behavior*, Vol. 63 (2016), hlm. 509–516.
- Fadila, Radha. *Penerapan Konseling Islam terhadap Perilaku Fear of Missing Out pada Siswa SMAN 5 Banda Aceh*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2024.
- Fadli, Muhammad Rijal. “Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif.” *Humanika*, Vol. 21, No. 1 (2021), hlm. 33–54.
- Herny Novianti dan Syamsu Yusuf. “The Digital Dilemma: Analyzing the Psychological Impact of Fear of Missing Out (FoMO) among University Students in Cirebon.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, Vol. 12, No. 1 (2025).

- Hidayat, T., dan S. Fajri. "Integrasi Spiritualitas Islam dalam Praktik Bimbingan dan Konseling." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 12, No. 2 (2021), hlm. 145–160
- Hisyam, Muhammad Hafizh Naufal. *Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Problematic Internet Use dengan Self-Control sebagai Variabel Moderator pada Mahasiswa*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2025.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 2019.
- Imtiaz, Fatma. *Konseling Islam melalui Qana'ah dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Akibat FoMO pada Seorang Mahasiswa di Surabaya*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2025.
- Indah, Intan, Eka Fitri, Isnaniah Muslim, Nadila Rahayu Putri, dan Zul Azmi. "Student Satisfaction in Using the Application of Non-Cash Transactions." *Jurnal Akuntansi Keuangan dan Teknologi Informasi Akuntansi*, Vol. 3, No. 1 (2022), hlm. 604–610.
- Jeni Fitria Sari dan Asni Haryati. "Hubungan antara Religiusitas dengan Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi BKI di UINFAS Bengkulu." *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 2 (2023), hlm. 1–16.
- Kusniawati. *Efektivitas Konseling Spiritual dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau)*. Tesis. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024.
- Meilinda, Mita. *Konseling Islam dengan Terapi Sayyidul Istighfar untuk Meningkatkan Kecemasan Akademik pada Seorang Mahasiswa Tingkat Akhir di Kabupaten Sidoarjo*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2024.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. 3rd ed. California: SAGE Publications, 2014.

- Muhamad Rico Ramadhan, Ali Rachman, dan Ririanti Rachmayanie Jamain. “Pengaruh Self Esteem, Self Regulation, dan Self Concept terhadap Fear of Missing Out (*FoMO*) pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP ULM.” *Journal of Education Research*, Vol. 6, No. 3 (2025).
- Mutmainah Khalbi dan Fitriah M. Suud. “Dampak Fear of Missing Out (*FOMO*) terhadap Penyelesaian Tugas Akhir pada Mahasiswa Muslim Yogyakarta.” *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, Vol. 15, No. 3 (2025).
- Noviana, Yossy Rizma. *Hubungan Mujahadah An-Nafs dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2022.
- Nur Azizah, Karyono, dan Dian Veronika Sakti Kaloeti. “Fear of Missing Out (*FoMO*) dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial.” *Jurnal EMPATI*, Vol. 12, No. 2 (2023).
- Nurul Siti Jauhara Lubis dan Fuad Nashori. “Regulasi Diri dan Fear of Missing Out (*FoMO*) pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi TALENTA*, Vol. 10, No. 1 (2024), hlm. 1–12.
- Oberst, Ursula, Elisa Wegmann, Benjamin Stodt, Matthias Brand, dan Andrés Chamarro. “Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role of Fear of Missing Out.” *Journal of Adolescence*, Vol. 55 (2017), hlm. 51–60.
- Pearson, Marion L., Simon P. Albon, dan Harry Hubball. “Case Study Methodology: Flexibility, Rigour, and Ethical Considerations.” *The Canadian Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, Vol. 6, No. 3 (2015).
- Pujiastuti, T. P., L. Pebriyanti, R. Oktavia, E. Y. Evindo, dan A. D. O. Sari. “Fenomena Fear of Missing Out (*FoMO*) pada Mahasiswa dalam Perspektif Bimbingan Konseling.” *Jurnal Psikologi Islam dan Konseling*, Vol. 5, No. 1 (2023), hlm. 45–58.

- Putri Kurnia Rahmah, Nurbaity, dan Dara Rosita. “Analisis Kondisi Fear of Missing Out (*FoMO*) Mahasiswa Universitas Syiah Kuala.” *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* (2025).
- Putri, R. A., dan R. Amalia. “Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Penyusunan Skripsi.” *Jurnal Psikologi Pendidikan*, Vol. 9, No. 2 (2022), hlm. 112–123.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell. “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.” *Computers in Human Behavior*, Vol. 29, No. 4 (2013), hlm. 1841–1848.
- Santrock, John W. *Life-Span Development*. 17th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2020.
- Snyder, Charles R., dan Shane J. Lopez. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. 3rd ed. California: SAGE Publications, 2018.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2021.
- Sulung, Undari, dan Mohammad Muspawi. “Memahami Data Penelitian: Primer, Sekunder, dan Tersier.” *Jurnal Edu Research Indonesian Institute for Corporate Learning and Studies (IICLS)*, Vol. 5 (2024), hlm. 110–116.
- Suryani, L., dan M. E. Wibowo. “Konseling Individual sebagai Layanan Utama dalam Bimbingan dan Konseling.” *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 9, No. 1 (2020), hlm. 1–10.
- Tesha Dwi Aprilita dan Pristian Hadi Putra. “Hubungan Psikologi Spiritual Pendidikan terhadap Fear of Missing Out (*FOMO*) pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri Kerinci.” *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 22, No. 2 (2025).
- Tiara Pramesthi Rahmadiani. *Peran Fear of Missing Out (FoMO) dan School Burnout terhadap Academic Performance Mahasiswa*. Skripsi. Universitas Gadjah Mada, 2023.
- Winahyu Fajar Pamungkas, Muhammad Najwan Abdillah Azzam, Fikri Husaini, dan Yuminah Rohmatullah. “Peran Kedewasaan Religius terhadap

Ketahanan Mental Mahasiswa Pascapandemi COVID-19.” *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 3, No. 3 (2025), hlm. 328–341.

Wawancara dengan Partisipan 1

Wawancara dengan Partisipan 2

Wawancara dengan Partisipan 3

Wawancara dengan konselor

Yusuf, Syamsu, dan A. J. Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019

Zahra, A., dan N. Hidayah. “Spiritualitas Islam dan Kesehatan Mental Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 8, No. 2 (2021), hlm. 89–104.

Zainun, Faqiha Fahra. *Hubungan Zuhud dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa: Studi Kasus HMJ Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2024.

Zhun Gong, Yun Lv, Xinian Jiao, Jinhang Liu, Yingjie Sun, dan Qunzhen Qu. “The Relationship between COVID-19-Related Restrictions and Fear of Missing Out, Problematic Smartphone Use, and Mental Health in College Students: The Moderated Moderation Effect of Resilience and Social Support.” *Frontiers in Public Health*, Vol. 10 (2022).

LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG
NOMOR : 1408/Un.05/IV/PPs/PP.00.9/03/2026

TENTANG

PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING TESIS
DIREKTUR PASCASARJANA UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

- Menimbang :**
- Bahwa dalam rangka menunjang kelancaran pelaksanaan penyusunan Tesis mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung perlu ditetapkan judul dan Pembimbing Tesis;
 - Bahwa saudara yang namanya tercantum dalam surat keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk menjadi Pembimbing Tesis mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung;
- Mengingat :**
- Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Peraturan Presiden RI Nomor 57 Tahun 2005 tentang Perubahan IAIN ke UIN SGD;
 - Peraturan Menteri Agama RI Nomor 44 Tahun 2017 tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Sunan Gunung Djati Bandung;
 - Keputusan Menteri Keuangan RI, Nomor 251/KMK.05/2008 tentang Penetapan UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebagai Instansi Pemerintah yang Menetapkan Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
 - Keputusan Rektor UIN Sunan Gunung Djati Bandung Nomor 178/Un.05/I.I/PP.00.9/07/2016 tentang Predikat Kelulusan Yudicium Jenjang S2 dan S3;
 - Keputusan Menteri Agama No. 14 Tahun 2015 tentang STATUTA UIN SGD Bandung;
 - Surat Keputusan Dirjen Pendidikan Islam Nomor 455 Tahun 2022 Tentang Izin Pembukaan Program Studi Bimbingan Konseling Islam Jenjang S2 Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung;
 - Keputusan BAN-PT Depdiknas BAN-PT No. 949/SK/BAN-PT/Ak.P/M/III/2023 tentang Hasil dan Peringkat Akreditasi Prodi Program Magister di Perguruan Tinggi;
 - Keputusan Rektor UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 136/Un.05/I.I/PP.00.9/07/2019 tentang Pemberlakuan Pedoman Kurikulum UIN Sunan Gunung Djati Bandung Mengacu pada Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) dan Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SNPT);
 - Keputusan Rektor UIN Sunan Gunung Djati Bandung Nomor 325/Un.05/II.2/KP.07.6/08/2023, tentang Pengangkatan dan Pemberhentian Direktur Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung;
 - Keputusan Direktur Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung No.5262/Un.05/IV/PP.00.9/12/2023 tentang Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi.

MEMUTUSKAN

- Memperhatikan :** Hasil Seminar Proposal Tesis tanggal 4 Februari 2026 dan perbaikan proposal
- Menetapkan :** Terhitung mulai tanggal 13 Maret 2026 mengangkat :
- Dr. Hajir Tajiri, M.Ag.
NIP. 197211072000031002
 - H. Sugandi Miharja M.Pd. Ph.D
NIP. 197203132009011003

Sebagai Pembimbing penyusunan Tesis mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Eryanti Nurmah Dewi
NIM : 2249440035
Prog. Pendidikan : Magister (S2)
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Judul Tesis : Konseling Individu Spritual Islami Sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Dengan ketentuan:

- Keputusan ini berlaku mulai tanggal ditetapkan hingga lulus ujian munaqasyah;
- Kepada pembimbing diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- Segala sesuatu akan diubah sebagaimana mestinya apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini;
- Surat keputusan ini disampaikan kepada pembimbing dan mahasiswa yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bandung
Pada Tanggal : 13 Maret 2026
Direktur,
Prof. Dr. H. Ahmad Sarbini, M.Ag.
NIP. 196801121993031003

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG
PASCASARJANA**

Jalan Soekarno-Hatta Kel. Cimincrang Kec. Gedebage Telp. (022) 7800525 Fax. (022) 7802844
Website: www.pps.uinsgd.ac.id E-mail: infopasca@uinsgd.ac.id

Nomor : 2903/Un.05/IV/PPs/PP.00.9/03/2026
Lampiran : -
Perihal : Pengantar Izin Penelitian

Bandung, 22 Maret 2026

Kepada Yth
Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung
di
Tempat

Assalamu'alikum Wr.Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data/penelitian untuk penulisan Tesis dengan judul *"Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan Stress Academic Fear of Missing Out (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)"* pada Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung, mahasiswa/i kami :

Nama : **Eryanti Nurmala Dewi**
NIM : 2249440035
Semester : IV (empat)
Program : Magister (S2)
Prodi/Kons. : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Sky Garden Residence Blok N2, Tanjungsari, Kab. Sumedang Jawa Barat 45362
No HP : 82128080812

bermaksud melakukan izin penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin, sehubungan dengan ini, kami mohon kiranya Bapak/ibu dapat memberikan bantuan informasi yang dibutuhkan.

Demikian, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Direktur,

Prof. Dr. H. Ahmad Sarbini, M.Ag.
NIP. 19681121993031003



Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG
UNIT LAYANAN PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
 Jl. Soekarno-Hatta, Cimenerang, Gedebage, Bandung 40293 Telp. 0896-8002-2555 Website:
www.psikologi.uinsgd.ac.id - Email: unitlayanansikologi@uinsgd.ac.id

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor: B-1082/Un.05/III.6/PP.00.9/07/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ening Ningsih, S.Psi., Psikolog
 Jabatan : Kepala Unit Layanan Psikologi (ULP)
 Instansi : UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Eryanti Nurmala Dewi
 NIM : 2249440035
 Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling Islam
 Instansi : Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung

telah menyelesaikan kegiatan penelitian di Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan judul:

"Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)"

Penelitian tersebut telah dilaksanakan sesuai dengan ketentuan dan jadwal yang disepakati. Seluruh rangkaian kegiatan penelitian di Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung telah selesai dilaksanakan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 22 Juli 2026

A.n. Dekan
 Ketua Unit Layanan Psikologi


 Ening Ningsih, S.Psi., Psikolog
 NIP. 197010141999032001

Lampiran 4 Instrumen Skrining Calon Partisipan

INSTRUMEN SKRINING CALON PARTISIPAN PENELITIAN TESIS

Konseling Individu Spiritual Islami Sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*
(Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Petunjuk Pengisian

Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda selama satu bulan terakhir.

Skala:

1 = Tidak Pernah

2 = Jarang

3 = Kadang-kadang

4 = Sering

5 = Sangat Sering

NO	ASPEK	PERNYATAAN
1	Beban akademik	Saya merasa terbebani oleh banyaknya tugas kuliah yang harus diselesaikan.
2	Manajemen waktu	Saya merasa waktu yang saya miliki tidak cukup untuk menyelesaikan seluruh tugas akademik.
3	Kecemasan akademik	Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian atau presentasi.
4	Kekhawatiran prestasi	Saya khawatir memperoleh nilai yang tidak sesuai harapan.
5	Konsentrasi	Saya sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas karena memikirkan tuntutan akademik.
6	Kelelahan psikologis	Saya merasa lelah secara mental akibat aktivitas perkuliahan.
7	Tekanan diri	Saya merasa tertekan karena harus memenuhi harapan terhadap prestasi akademik.
8	Perbandingan sosial	Saya sering membandingkan pencapaian akademik saya dengan teman.
9	Tekanan akademik	Saya merasa takut tertinggal dalam mengikuti kegiatan akademik.
10	Kecemasan	Saya merasa gelisah apabila belum menyelesaikan tugas sesuai jadwal.
11	Gejala fisiologis	Saya mengalami kesulitan untuk beristirahat karena memikirkan urusan akademik.

12	Motivasi	Saya merasa motivasi belajar menurun akibat tekanan akademik yang saya alami.
13	Emosi	Saya merasa mudah marah atau emosional ketika menghadapi tuntutan perkuliahan.
14	Persepsi kemampuan	Saya merasa tidak mampu memenuhi seluruh tuntutan akademik yang diberikan.
15	Distres	Saya merasa kondisi akademik saya membuat saya kehilangan semangat.
16	Persepsi stres	Secara keseluruhan, saya merasa stres akibat aktivitas akademik yang saya jalani.

Lampiran 5 Formulir Penjaringan Calon Partisipan

FORMULIR PENJARINGAN CALON PARTISIPAN PENELITIAN TESIS "Konseling Individu Spiritual Islami Sebagai Upaya Pengelolaan Stress Academic Fear of Missing Out (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)"

Halo, perkenalkan saya **Eryanti Nurmala Dewi**, mahasiswa Program Magister Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian tesis mengenai **Konseling Individu Spiritual Islami Sebagai Upaya Pengelolaan Stress Academic Fear of Missing Out**.

Melalui formulir ini, saya melakukan penjaringan calon partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Ada pun kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini antara lain:

Kriteria Umum:

1. Mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung
2. Bersedia mengikuti konseling individu di Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung
3. Bersedia mengikuti sesi wawancara dengan peneliti setelah proses konseling selesai

Kriteria Khusus (boleh salah satu atau lebih):

1. Merasa takut tertinggal informasi akademik
2. Merasa harus selalu mengikuti update kelas, organisasi, atau media sosial yang berhubungan dengan akademik
3. Cemas jika tidak mengetahui informasi terbaru
4. Sering membandingkan pencapaian akademik
5. Merasa sulit tidur karena beban tugas akademik
6. Merasa overthinking mengenai prestasi
7. Merasa tertinggal dari teman
8. Sulit berkonsentrasi mengerjakan tugas akademik
9. Merasa tertekan oleh tuntutan akademik
10. Merasa khawatir mendapatkan nilai yang di bawah ekspektasi pribadi

Seluruh informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya, hanya digunakan untuk keperluan penelitian, dan tidak akan dipublikasikan dalam bentuk yang dapat mengungkapkan identitas pribadi.

Pengisian formulir memerlukan waktu sekitar **10–15 menit**. Mengisi formulir ini **tidak secara otomatis menjadikan Anda sebagai partisipan penelitian**, karena akan dilakukan proses seleksi berdasarkan kriteria penelitian.

Lampiran 6 Hasil Skrining Calon Partisipan

HASIL SKRINING CALON PARTISIPAN PENELITIAN TESIS

Konseling Individu Spiritual Islami Sebagai Upaya Pengelolaan
Stress Academic Fear of Missing Out
 (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

NO	KODE CALON PARTISIPAN									
	CP1	CP2	CP3	CP4	CP5	CP6	CP7	CP8	CP9	CP10
1	2	2	2	4	4	2	3	3	2	2
2	2	2	4	5	5	3	3	2	4	2
3	2	2	5	4	3	5	2	3	3	2
4	3	1	1	5	2	4	4	4	4	1
5	2	2	2	4	4	3	3	3	3	1
6	2	2	4	4	5	4	4	2	4	2
7	2	2	3	4	5	3	3	3	4	3
8	3	1	5	5	3	4	4	3	4	2
9	3	2	2	5	5	3	4	3	4	1
10	3	3	2	3	4	5	4	4	3	4
11	3	2	2	4	4	4	4	5	4	2
12	2	1	2	5	4	5	4	3	4	3
13	2	2	3	4	5	2	4	3	4	2
14	1	3	2	4	2	3	3	3	3	1
15	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3
16	2	1	2	5	5	3	3	3	2	2
Jumlah	36	31	44	69	63	56	56	50	55	33
Kategori	R	R	S	T	T	S	S	S	S	R

Klasifikasi Kategori

Skor minimum = 16

Skor maksimum = 80

Rentang Skor	Kategori
16–37	Stres Akademik Rendah
38–58	Stres Akademik Sedang
59–80	Stres Akademik Tinggi

Keterangan Kategori :

R = Rendah

S = Sedang

T = Tinggi

Lampiran 7 Lembar Identitas Partisipan

LEMBAR IDENTITAS PARTISIPAN PENELITIAN

Judul Penelitian:

Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Petunjuk Pengisian:

Mohon mengisi data berikut sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Seluruh informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

A. Identitas Partisipan

Kode Partisipan : P1
 Nama/Inisial : *Adito*
 Usia : 21 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Program Studi : *Bahasa dan Sastra Arab*
 Fakultas : *Adab dan Humaniora*
 Semester : 4
 Nomor Kontak : 081244119767

B. Informasi Akademik

- Apakah Anda aktif sebagai mahasiswa?
☒ Ya
☐ Tidak
- Apakah Anda mengikuti organisasi kemahasiswaan?
☒ Ya
☐ Tidak
 Jika Ya, sebutkan:
Orbanis Kumpul at UIN SGD
- Apakah Anda sedang mengikuti kegiatan di luar perkuliahan? (Magang, bekerja, penelitian, kepanitiaan, dll.)
☒ Ya
☐ Tidak
 Jika Ya, sebutkan:
Pelatihan di STC
- Rata-rata waktu penggunaan media sosial setiap hari
☐ Kurang dari 2 jam
☐ 2-4 jam
☒ 4-6 jam
☐ Lebih dari 6 jam
- Platform yang paling sering digunakan
☒ WhatsApp
☒ Instagram
☐ TikTok

- ☐ X (Twitter)
- ☐ Telegram
- ☐ Learning Management System (LMS)
- ☐ Lainnya:

C. Informasi Pendukung

1. Apakah Anda pernah mengikuti layanan konseling sebelumnya?

☒ Ya☐ Tidak

Jika Ya, sebutkan secara singkat:

Affection Angel Course (free University Course).

2. Menurut Anda, apa yang menjadi sumber utama stres akademik yang sedang Anda alami?

Punturan Keluarga, Masjid sore

3. Apa harapan Anda setelah mengikuti proses konseling dalam penelitian ini?

Leberecht, städt. empn.

Bandung, 4-5-2026

Tanda Tangan Partisipan

(Judo pratinjulu)

LEMBAR IDENTITAS PARTISIPAN PENELITIAN

Judul Penelitian:

Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Petunjuk Pengisian:

Mohon mengisi data berikut sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Seluruh informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

A. Identitas Partisipan

Kode Partisipan : P2
 Nama/Inisial : MFI (M. Farhan Irsyadillah)
 Usia : 21 tahun
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
 Fakultas : Ushuludin
 Semester : 6
 Nomor Kontak : 083167910907

B. Informasi Akademik

1. Apakah Anda aktif sebagai mahasiswa?
☒ Ya
☐ Tidak
2. Apakah Anda mengikuti organisasi kemahasiswaan?
☒ Ya
☐ Tidak
 Jika Ya, sebutkan:
 Duta Keterbukaan Informasi Publik UIN Bandung.
3. Apakah Anda sedang mengikuti kegiatan di luar perkuliahan? (Magang, bekerja, penelitian, kepanitiaan, dll.)
☐ Ya
☒ Tidak
 Jika Ya, sebutkan:

4. Rata-rata waktu penggunaan media sosial setiap hari
☐ Kurang dari 2 jam
☐ 2-4 jam
☐ 4-6 jam
☒ Lebih dari 6 jam
5. Platform yang paling sering digunakan
☒ WhatsApp
☒ Instagram
☒ TikTok

- ☐ X (Twitter)
☐ Telegram
☐ Learning Management System (LMS)
☐ Lainnya:

C. Informasi Pendukung

1. Apakah Anda pernah mengikuti layanan konseling sebelumnya?

- ☒ Ya
☐ Tidak

Jika Ya, sebutkan secara singkat:

Ya, saya pernah beberapa kali mengikuti konseling saat saya sedang merasakan berbagai tekanan dan tuntutan ekspektasi dari org lain. dan juga karena overthinking berlebihan

2. Menurut Anda, apa yang menjadi sumber utama stres akademik yang sedang Anda alami?

melihat nilai atau pencapaian org lain lebih baik dari kita sehingga sudah-sudah kita merasa tertinggal

3. Apa harapan Anda setelah mengikuti proses konseling dalam penelitian ini?

mengurangi stress dan tuntutan karena bisa tersalurkan melalui psikolog dan juga ada gambaran dalam penyelesaian masalah, kalau semisal masalah yang sama datang lagi

Bandung, 4-5-2026

Tanda Tangan Partisipan


 (M. Farhan Irsyadillah)

LEMBAR IDENTITAS PARTISIPAN PENELITIAN

Judul Penelitian:

Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Petunjuk Pengisian:

Mohon mengisi data berikut sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Seluruh informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

A. Identitas Partisipan

Kode Partisipan : P3
 Nama/Inisial : Maya Nur Azizah
 Usia : 19 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
 Semester : 2
 Nomor Kontak : 0856-6424-8244

B. Informasi Akademik

1. Apakah Anda aktif sebagai mahasiswa?
☒ Ya
☐ Tidak
2. Apakah Anda mengikuti organisasi kemahasiswaan?
☒ Ya
☐ Tidak
 Jika Ya, sebutkan: paduan Suara Mahasiswa, Brand Ambassador
3. Apakah Anda sedang mengikuti kegiatan di luar perkuliahan? (Magang, bekerja, penelitian, kepanitiaan, dll.)
☒ Ya
☐ Tidak
 Jika Ya, sebutkan: kepanitiaan, organisasi, perlombaan
4. Rata-rata waktu penggunaan media sosial setiap hari
☐ Kurang dari 2 jam
☐ 2-4 jam
☐ 4-6 jam
☒ Lebih dari 6 jam
5. Platform yang paling sering digunakan
☐ WhatsApp
☐ Instagram
☒ TikTok

- ☐ X (Twitter)
☐ Telegram
☐ Learning Management System (LMS)
☐ Lainnya:

C. Informasi Pendukung

1. Apakah Anda pernah mengikuti layanan konseling sebelumnya?

- ☐ Ya
☒ Tidak

Jika Ya, sebutkan secara singkat:

.....

2. Menurut Anda, apa yang menjadi sumber utama stres akademik yang sedang Anda alami?

Management Waktu, Masalah keluarga dan pertemanan, event & perlombaan di luar maupun dalam kampus.

3. Apa harapan Anda setelah mengikuti proses konseling dalam penelitian ini?

Saya berharap kedepannya bisa menjalani hidup lebih baik, tidak overthinking & burn out berkepanjangan, bisa mempunyai jauh lebih baik, mampu mengatur emosi dengan tenang & bahagia

Bandung, 4-5-2026

Tanda Tangan Partisipan


 (Maya Nur Asisah)

Lampiran 8 Lembar Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Judul Penelitian:

Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Identitas Peneliti:

Nama : Eryanti Nurmala Dewi

NIM : 2249440035

Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas : Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung

A. Penjelasan Penelitian

Saya adalah mahasiswa Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang melaksanakan penelitian sebagai salah satu syarat penyelesaian studi.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana proses konseling individu spiritual Islami dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik yang dipengaruhi oleh *Academic Fear of Missing Out*. Penelitian ini akan dilakukan melalui proses konseling individu dan wawancara mendalam mengenai pengalaman partisipan selama mengikuti konseling.

Partisipasi saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela. Saudara/i berhak menerima atau menolak untuk berpartisipasi tanpa adanya konsekuensi apa pun.

B. Prosedur Penelitian

Apabila saudara/i bersedia menjadi partisipan, maka saudara/i akan diminta untuk:

1. Mengisi lembar identitas diri dan instrumen skrining awal.
2. Mengikuti proses konseling individu spiritual Islami sesuai jadwal yang telah disepakati bersama.
3. Mengikuti wawancara mengenai pengalaman sebelum, selama, dan setelah proses konseling.
4. Memberikan izin apabila proses wawancara atau konseling direkam sebagai dokumentasi penelitian (rekaman hanya digunakan untuk kepentingan penelitian).
5. Estimasi waktu partisipasi dalam penelitian ini sekitar 60–90 menit untuk setiap sesi, sesuai kebutuhan proses konseling dan wawancara.

C. Manfaat Penelitian

Partisipasi Saudara/i diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain:

1. Membantu mengenali faktor-faktor penyebab stres akademik yang dialami.
2. Memberikan pengalaman mengikuti konseling individu spiritual Islami.
3. Menjadi bahan pengembangan layanan konseling di perguruan tinggi.
4. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

D. Risiko Penelitian

Penelitian ini memiliki risiko yang sangat minimal. Selama wawancara atau proses konseling, Saudara/i mungkin merasa kurang nyaman ketika menceritakan pengalaman pribadi. Apabila hal tersebut terjadi, Saudara/i berhak menghentikan sementara maupun mengakhiri partisipasi tanpa konsekuensi apa pun.

E. Kerahasiaan Data

Seluruh informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya. Nama partisipan tidak akan dicantumkan dalam laporan penelitian dan akan diganti menggunakan kode atau inisial. Data penelitian hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan tidak akan disebarluaskan kepada pihak lain tanpa persetujuan partisipan.

F. Hak Partisipan

Sebagai partisipan penelitian, Saudara/i memiliki hak untuk:

1. Memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian.
2. Mengajukan pertanyaan mengenai penelitian kapan saja.
3. Menolak menjawab pertanyaan yang dirasa tidak nyaman.
4. Mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa sanksi.
5. Memperoleh jaminan kerahasiaan seluruh informasi yang diberikan.

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : Nura
 Tempat, Tgl Lahir : Sukawati, 4 Januari 2005
 Usia : 21
 Program Studi : Bahwa dan Ilmu Arah
 Semester : 4
 Nomor Kontak : 081214119767

Setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, risiko, serta hak saya sebagai partisipan, saya memahami seluruh informasi yang diberikan.

Dengan ini saya menyatakan:

- ☐ Bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini secara sukarela.
- ☒ Bersedia mengikuti proses konseling dan wawancara sesuai prosedur penelitian.
- ☒ Bersedia proses wawancara direkam untuk kepentingan penelitian.

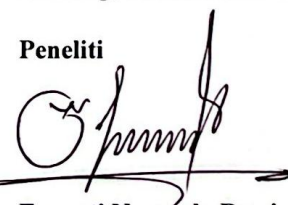
Saya memahami bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

Bandung, ..4-05..... 2026

Partisipan



Peneliti


 Eryanti Nurmala Dewi

Kontak Peneliti

Apabila terdapat pertanyaan mengenai penelitian ini, partisipan dapat menghubungi:

Eryanti Nurmala Dewi

Mahasiswa Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam

Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung

eryanti@uinsgd.ac.id

0821-2808-0812

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : M. Farhan Irsyadillah
 Tempat, Tgl Lahir : Alahan Panjang / 07-11-2004
 Usia : 21 tahun
 Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
 Semester : 6
 Nomor Kontak : 083167910907

Setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, risiko, serta hak saya sebagai partisipan, saya memahami seluruh informasi yang diberikan.

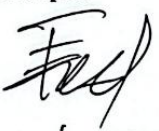
Dengan ini saya menyatakan:

- ☒ Bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini secara sukarela.
- ☒ Bersedia mengikuti proses konseling dan wawancara sesuai prosedur penelitian.
- ☒ Bersedia proses wawancara direkam untuk kepentingan penelitian.

Saya memahami bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

Bandung, 4 - 5 2026

Partisipan



M. Farhan Irsyadillah

Peneliti



Eryanti Nurmala Dewi

Kontak Peneliti

Apabila terdapat pertanyaan mengenai penelitian ini, partisipan dapat menghubungi:

Eryanti Nurmala Dewi

Mahasiswa Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam
 Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung

eryanti@uinsgd.ac.id

0821-2808-0812

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : Maya Nur Azizah
 Tempat, Tgl Lahir : Sukapura, 19-februari-2009
 Usia : 19 tahun
 Program Studi : Komunikasi dan Pengajaran Islam
 Semester : 2
 Nomor Kontak : 0856-6924-0244

Setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, risiko, serta hak saya sebagai partisipan, saya memahami seluruh informasi yang diberikan.

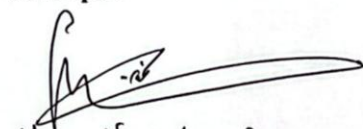
Dengan ini saya menyatakan:

- ☒ Bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini secara sukarela.
- ☒ Bersedia mengikuti proses konseling dan wawancara sesuai prosedur penelitian.
- ☒ Bersedia proses wawancara direkam untuk kepentingan penelitian.

Saya memahami bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

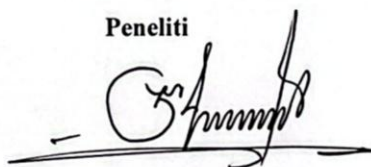
Bandung, 4-5 2026

Partisipan



 Maya Nur Azizah

Peneliti



 Eryanti Nurmala Dewi

Kontak Peneliti

Apabila terdapat pertanyaan mengenai penelitian ini, partisipan dapat menghubungi:

Eryanti Nurmala Dewi

Mahasiswa Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam

Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung

eryanti@uinsgd.ac.id

0821-2808-0812

Lampiran 9 Lembar Audio Recording Consent

LEMBAR PERSETUJUAN PEREKAMAN AUDIO
(AUDIO RECORDING CONSENT)

Judul Penelitian

Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*

Identitas Peneliti

Nama : Eryanti Nurmala Dewi

NIM : 2249440035

Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas : Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Penjelasan

Dalam penelitian ini, proses wawancara dan/atau sesi konseling akan direkam menggunakan alat perekam audio. Perekaman dilakukan semata-mata untuk membantu peneliti mendokumentasikan informasi secara akurat sehingga tidak ada data penting yang terlewat selama proses penelitian.

Rekaman audio hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan analisis penelitian. Seluruh rekaman akan dijaga kerahasiaannya, tidak akan dipublikasikan, diperdengarkan kepada pihak lain, maupun digunakan di luar kepentingan penelitian tanpa persetujuan tertulis dari partisipan.

Setelah penelitian selesai dan sesuai dengan ketentuan penyimpanan data penelitian, rekaman akan disimpan secara aman dan hanya dapat diakses oleh peneliti serta dosen pembimbing apabila diperlukan untuk keperluan akademik. Partisipan berhak menolak perekaman atau menghentikan perekaman kapan saja tanpa memengaruhi haknya sebagai partisipan penelitian.

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : Nura Putri Nurma
 Tempat, Tgl Lahir : Sukabumi, 4 Januari 2005
 Usia : 21
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Semester : 4
 Nomor Kontak : 08121481767

Setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan penggunaan rekaman audio dalam penelitian ini, saya menyatakan bahwa:

- ☒ Bersedia proses wawancara dan/atau sesi konseling direkam dalam bentuk audio untuk kepentingan penelitian.
☐ Tidak bersedia proses wawancara dan/atau sesi konseling direkam.

Saya memahami bahwa:

1. Rekaman audio hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
2. Identitas saya akan dirahasiakan.
3. Saya dapat meminta perekaman dihentikan sewaktu-waktu tanpa konsekuensi apa pun.
4. Saya dapat menarik persetujuan ini selama proses penelitian berlangsung.

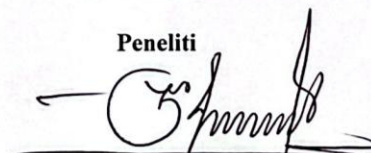
Demikian persetujuan ini saya berikan secara sadar, sukarela, dan tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun.

Bandung, 4-05-..... 2026

Partisipan



Peneliti


 Eryanti Nurmala Dewi

Kontak Peneliti

Apabila terdapat pertanyaan mengenai penelitian ini, partisipan dapat menghubungi:

Eryanti Nurmala Dewi

Mahasiswa Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam

Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung

eryanti@uinsgd.ac.id

0821-2808-0812

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : M. Farhan Irsyadillah
 Tempat, Tgl Lahir : Alahan Panjang 107-11-2004
 Usia : 21 tahun
 Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
 Semester : 6
 Nomor Kontak : 083167910909

Setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan penggunaan rekaman audio dalam penelitian ini, saya menyatakan bahwa:

- ☒ Bersedia proses wawancara dan/atau sesi konseling direkam dalam bentuk audio untuk kepentingan penelitian.
☐ Tidak bersedia proses wawancara dan/atau sesi konseling direkam.

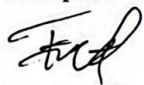
Saya memahami bahwa:

1. Rekaman audio hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
2. Identitas saya akan dirahasiakan.
3. Saya dapat meminta perekaman dihentikan sewaktu-waktu tanpa konsekuensi apa pun.
4. Saya dapat menarik persetujuan ini selama proses penelitian berlangsung.

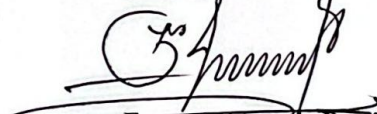
Demikian persetujuan ini saya berikan secara sadar, sukarela, dan tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun.

Bandung,4-5..... 2026

Partisipan


 M. Farhan Irsyadillah

Peneliti


 Eryanti Nurmala Dewi

Kontak Peneliti

Apabila terdapat pertanyaan mengenai penelitian ini, partisipan dapat menghubungi:

Eryanti Nurmala Dewi

Mahasiswa Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam
 Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung

eryanti@uinsgd.ac.id

0821-2808-0812

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : Maya Nur Azizah
 Tempat, Tgl Lahir : Sukamara, 12 - februari - 2007
 Usia : 15 tahun
 Program Studi : komunikasi dan penyiaran Islam
 Semester : 2
 Nomor Kontak : 0856-6921-8244

Setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan penggunaan rekaman audio dalam penelitian ini, saya menyatakan bahwa:

- ☒ Bersedia proses wawancara dan/atau sesi konseling direkam dalam bentuk audio untuk kepentingan penelitian.
☒ Tidak bersedia proses wawancara dan/atau sesi konseling direkam.

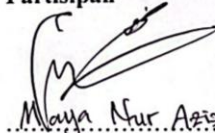
Saya memahami bahwa:

1. Rekaman audio hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
2. Identitas saya akan dirahasiakan.
3. Saya dapat meminta perekaman dihentikan sewaktu-waktu tanpa konsekuensi apa pun.
4. Saya dapat menarik persetujuan ini selama proses penelitian berlangsung.

Demikian persetujuan ini saya berikan secara sadar, sukarela, dan tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun.

Bandung, 1-5 2026

Partisipan


 Maya Nur Azizah

Peneliti


 Eryanti Nurmala Dewi

Kontak Peneliti

Apabila terdapat pertanyaan mengenai penelitian ini, partisipan dapat menghubungi:

Eryanti Nurmala Dewi

Mahasiswa Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam

Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung

eryanti@uinsgd.ac.id

0821-2808-0812

Lampiran 10 lembar Pernyataan Informan

**LEMBAR PERSETUJUAN
MENJADI INFORMAN DAN PENDAMPING PENELITIAN**

Judul Penelitian

Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Identitas Peneliti

Nama : Eryanti Nurmala Dewi

NIM : 2249440035

Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas : Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung

A. Penjelasan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pelaksanaan konseling individu spiritual Islami dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik yang dipengaruhi oleh *Academic Fear of Missing Out* (Academic FoMO).

Dalam penelitian ini, Bapak/Ibu diminta berpartisipasi sebagai informan sekaligus pendamping penelitian, yaitu dengan memberikan informasi mengenai proses konseling yang dilakukan kepada partisipan penelitian sesuai dengan pengalaman profesional sebagai konselor. Partisipasi Bapak/Ibu bersifat sukarela dan dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

B. Bentuk Keterlibatan

Apabila Bapak/Ibu bersedia menjadi informan penelitian, maka akan diminta untuk:

1. Memberikan informasi mengenai proses konseling melalui wawancara.
2. Mendampingi pelaksanaan penelitian sesuai dengan kewenangan sebagai konselor.
3. Mengisi catatan proses konseling (session notes) apabila diperlukan.
4. Memberikan masukan terkait perkembangan partisipan selama proses konseling.
5. Memberikan klarifikasi terhadap data apabila dibutuhkan selama proses analisis.

C. Kerahasiaan Data

Seluruh informasi yang diberikan akan digunakan hanya untuk kepentingan akademik. Identitas Bapak/Ibu dapat dicantumkan atas persetujuan yang bersangkutan atau disamarkan menggunakan kode informan (misalnya K1) dalam laporan penelitian.

Data hasil wawancara, catatan konseling, maupun dokumentasi akan dijaga kerahasiaannya dan hanya diakses oleh peneliti serta dosen pembimbing apabila diperlukan untuk kepentingan akademik.

D. Hak Informan

Sebagai informan penelitian, Bapak/Ibu memiliki hak untuk:

1. Memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian.
2. Menolak menjawab pertanyaan tertentu yang dianggap kurang sesuai.
3. Menghentikan wawancara sewaktu-waktu.
4. Memperoleh jaminan kerahasiaan seluruh informasi yang diberikan.

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Iulis Satriah
 Jabatan : Konselor
 Instansi : Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung
 Nomor Kontak : 0817-2315-449

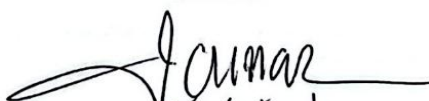
Setelah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian ini, saya menyatakan:

- ☒ Bersedia menjadi informan penelitian.
☒ Bersedia menjadi pendamping penelitian sesuai dengan peran saya sebagai konselor.
☒ Bersedia diwawancarai untuk kepentingan penelitian.
☒ Bersedia memberikan informasi mengenai proses konseling sesuai dengan etika profesi dan tetap menjaga kerahasiaan klien.

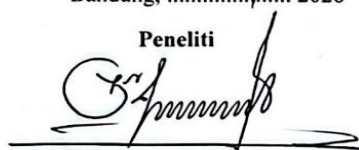
Saya memahami bahwa partisipasi ini bersifat sukarela dan saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa konsekuensi apa pun.

Bandung, 15-07- 2026

Informan


Iulis Satriah

Peneliti


Eryanti Nurmala Dewi

Kontak Peneliti

Apabila terdapat pertanyaan mengenai penelitian ini, partisipan dapat menghubungi:

Eryanti Nurmala Dewi

Mahasiswa Magister Bimbingan dan Konseling Islam

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

eryanti@uinsgd.ac.id

0821-2808-0812

Lampiran 11 Pedoman Wawancara Partisipan

PEDOMAN WAWANCARA PARTISIPAN

Judul Penelitian

Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out*

Identitas Wawancara

Kode Partisipan : P1/P2/P3
 Tanggal : 17 Juni 2026
 Waktu : 13.00 – 15.00 WIB
 Tempat : Gedung Al-Jami'ah UIN Sunan Gunung Djati Bandung
 Pewawancara : Eryanti Nurmala Dewi

A. Kondisi Awal Partisipan

Tujuan

Mengidentifikasi latar belakang partisipan dan kondisi akademik yang sedang dialami.

Pertanyaan

1. Bisakah Anda menceritakan aktivitas akademik yang sedang dijalani saat ini?
2. Bagaimana keseharian Anda sebagai mahasiswa?
3. Apa saja tuntutan akademik yang menurut Anda paling berat?
4. Bagaimana Anda biasanya memperoleh informasi akademik?

B. Pengalaman *Stress Academic Fear of Missing Out*

Tujuan

Menggali pengalaman partisipan mengenai ketakutan tertinggal informasi akademik.

Pertanyaan

1. Apa yang Anda pahami tentang rasa takut tertinggal informasi akademik?
2. Pernahkah Anda merasa khawatir tidak mengetahui informasi terbaru mengenai kuliah?

3. Situasi seperti apa yang paling sering membuat Anda merasa takut tertinggal?
4. Bagaimana perasaan Anda ketika teman-teman mengetahui informasi yang belum Anda ketahui?
5. Apakah Anda sering membandingkan diri dengan teman dalam hal prestasi atau pencapaian akademik?
6. Apa yang biasanya Anda lakukan ketika merasa tertinggal?

C. Pengalaman Stres Akademik

Tujuan

Mengidentifikasi bentuk stres yang dialami partisipan.

Pertanyaan

1. Menurut Anda, bagaimana kondisi stres yang sedang Anda alami?
2. Apa penyebab utama stres tersebut?
3. Bagaimana stres memengaruhi aktivitas belajar Anda?
4. Apakah stres tersebut memengaruhi tidur, konsentrasi, atau kesehatan Anda?
5. Bagaimana biasanya Anda mengatasi stres tersebut sebelum mengikuti konseling?

D. Pengalaman Mengikuti Konseling Individu Spiritual Islami

Tujuan

Menggali pengalaman selama proses konseling.

Pertanyaan

1. Bagaimana pengalaman Anda selama mengikuti konseling?
2. Apa yang paling berkesan selama proses konseling?
3. Nilai-nilai spiritual Islam apa yang paling membantu Anda?
4. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti sesi konseling?
5. Bagaimana hubungan Anda dengan konselor selama proses konseling?

E. Perubahan Setelah Konseling

Tujuan

Mengidentifikasi perubahan yang dirasakan partisipan.

Pertanyaan

1. Apakah ada perubahan dalam cara Anda memandang masalah akademik?

2. Bagaimana perubahan tingkat kecemasan Anda terhadap informasi akademik?
3. Apakah Anda masih sering merasa takut tertinggal informasi?
4. Bagaimana perubahan dalam mengelola emosi ketika menghadapi tugas atau ujian?
5. Bagaimana pengaruh konseling terhadap ibadah dan kedekatan spiritual Anda?
6. Apakah terdapat perubahan pada cara Anda menggunakan media sosial atau mengikuti informasi akademik?

F. Evaluasi

Tujuan

Memperoleh penilaian partisipan terhadap proses konseling.

Pertanyaan

1. Apa manfaat terbesar yang Anda rasakan setelah mengikuti konseling?
2. Apakah terdapat hal yang masih ingin Anda perbaiki?
3. Apa saran Anda terhadap layanan konseling seperti ini?
4. Apakah Anda bersedia mengikuti konseling kembali apabila diperlukan?

Lampiran 12 Pedoman Wawancara Konselor

PEDOMAN WAWANCARA KONSELOR

Judul Penelitian

Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Identitas Wawancara

Nama Konselor : Lilis Satriah
 Kode Informan : K1
 Jabatan : Konselor
 Tempat Bertugas : Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung
 Tanggal : 15 Juli 2026
 Pewawancara : Eryanti Nurmala Dewi

Tujuan Wawancara

Menggali informasi mengenai proses pelaksanaan konseling individu spiritual Islami, kondisi psikologis partisipan, teknik konseling yang digunakan, serta perubahan yang terjadi selama proses konseling.

A. Latar Belakang Konselor

1. Mohon Bapak/Ibu memperkenalkan diri dan menjelaskan peran sebagai konselor di Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Sudah berapa lama Bapak/Ibu memberikan layanan konseling?
3. Kasus seperti apa yang paling sering ditangani di Unit Layanan Psikologi?

B. Identifikasi Permasalahan Partisipan

1. Bagaimana kondisi awal partisipan ketika pertama kali mengikuti konseling?
2. Permasalahan apa yang paling dominan dialami oleh partisipan?
3. Bagaimana Bapak/Ibu mengidentifikasi bahwa partisipan mengalami *Stress Academic Fear of Missing Out*?
4. Apa saja indikator stres akademik yang tampak pada partisipan?
5. Menurut Bapak/Ibu, faktor apa yang paling memengaruhi munculnya kondisi tersebut?

C. Proses Konseling Individu Spiritual Islami

1. Bagaimana tahapan konseling yang diberikan kepada partisipan?
2. Pendekatan konseling apa yang digunakan selama proses konseling?
3. Bagaimana nilai-nilai spiritual Islam diintegrasikan dalam proses konseling?
4. Teknik konseling apa saja yang digunakan selama pendampingan?
5. Bagaimana respons partisipan selama mengikuti setiap sesi konseling?
6. Apakah terdapat kendala selama proses konseling? Jika ada, bagaimana cara mengatasinya?

D. Perkembangan Partisipan

1. Perubahan apa yang mulai terlihat setelah beberapa sesi konseling?
2. Bagaimana perubahan kondisi emosional partisipan?
3. Bagaimana perubahan cara berpikir partisipan terhadap tuntutan akademik?
4. Apakah terdapat perubahan perilaku dalam mengelola aktivitas akademik?
5. Bagaimana perkembangan aspek spiritual partisipan selama proses konseling?
6. Menurut Bapak/Ibu, apakah tingkat kecemasan akibat *Stress Academic Fear of Missing Out* mengalami perubahan? Mohon dijelaskan.

E. Evaluasi Proses Konseling

1. Faktor apa saja yang mendukung keberhasilan proses konseling?
2. Faktor apa saja yang menjadi hambatan selama proses konseling?
3. Apa rekomendasi Bapak/Ibu agar layanan konseling bagi mahasiswa dengan *Stress Academic Fear of Missing Out* dapat dikembangkan lebih baik?

F. Penutup

1. Apakah terdapat informasi lain yang menurut Bapak/Ibu penting untuk disampaikan terkait penelitian ini?
7. Apakah Bapak/Ibu memiliki saran bagi peneliti dalam pelaksanaan maupun pengembangan penelitian mengenai konseling individu spiritual Islami dan *Stress Academic Fear of Missing Out*?

Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian

Lokasi Penelitian
Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung



Ruang Konseling Individu di
Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung



Lobby Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung



Dokumentasi bersama Koordinator Bidang Non-Klinik ULP UIN Sunan Gunung Djati Bandung



Dokumentasi Proses Wawancara Partisipan dan *Member Checking*



RIWAYAT HSSIDUP



Penulis bernama Eryanti Nurmala Dewi, lahir di Bandung pada tanggal 23 April 1996. Penulis merupakan putri kedua dari empat bersaudara, buah hati dari pasangan Bapak Nandang Taufik dan Ibu Ai Komala. Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis dimulai dari Sekolah Dasar (SD) Syukur, lalu melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP)

di SMP Negeri 1 Ibum, selanjutnya menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ciparay. Pada jenjang pendidikan tinggi, penulis menyelesaikan studi Program Sarjana (S1) di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, kemudian melanjutkan pendidikan pada Program Magister (S2) Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Dalam bidang profesional, penulis memiliki pengalaman bekerja sebagai ASN Penata Layanan Operasional pada Biro AUPK Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Selain itu, penulis juga aktif sebagai konten kreator serta menjadi narasumber pada berbagai kegiatan seminar, pelatihan, dan pengembangan kapasitas di tingkat nasional maupun internasional.

Selama menempuh pendidikan, penulis aktif mengikuti berbagai kegiatan akademik, organisasi, kepemudaan, dan pengabdian kepada masyarakat. Penulis juga berpartisipasi dalam berbagai kegiatan penelitian, pelatihan, seminar ilmiah, serta kegiatan yang berfokus pada pengembangan sumber daya manusia, komunikasi, kepemimpinan, dan pemberdayaan masyarakat.

Penulisan tesis yang berjudul "Konseling Individu Spiritual Islami sebagai Upaya Pengelolaan *Stress Academic Fear of Missing Out* (Penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)" merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Sosial (M.Sos.) pada Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.