

FOMO, Insecure, dan Overthinking: Menjaga Kesehatan Mental dan Iman Remaja Muslim melalui Psikoedukasi Berbasis Masyarakat

Shafa Alistiana Irbathy¹, Naomi Fahma¹, Vebriana Intan Nur'aini¹, Mutiara Dahlia Nasution¹, Fatin Aida Dzakia¹

¹ Universitas Muhammadiyah Klaten, Indonesia

ARTICLE INFO

Keywords:

FOMO;
insecure;
adolescent mental health;
overthinking;
Islamic psychoeducation.

Article history:

Received 2026-02-27

Revised 2026-04-01

Accepted 2026-05-06

ABSTRACT

The mental health of Muslim adolescents in Indonesia faces serious challenges in the digital era, with the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO), insecurity, and overthinking that is increasing due to social media pressure. This community service activity aims to provide psychoeducational education based on the integration of psychology and Islamic values to Muslim adolescent women in the Klaten area. The method used was a participatory approach through interactive lectures, group discussions, and practical skills training which was attended by 87 participants. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the three psychological phenomena, a decrease in the score of FOMO tendencies and overthinking based on pre-tests and post-tests, and an increase in participants' confidence to implement religious coping strategies such as dhikr, tawakal, and restrictions on social media consumption. This activity proves that an integrative approach that combines modern psychological insights with Islamic teachings is effective in maintaining the mental health and faith of Muslim youth in the midst of digital pressure.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Shafa Alistiana Irbathy

Universitas Muhammadiyah Klaten, Indonesia; shafa@umkla.ac.id

1. PENDAHULUAN

Remaja muslimah di Indonesia saat ini hidup di tengah arus digital yang belum pernah terjadi sebelumnya. Media sosial telah menjadi ruang utama interaksi, ekspresi diri, dan pembentukan identitas, namun di sisi lain juga membawa tekanan psikologis yang serius. Standar kecantikan, kebahagiaan, dan kesuksesan yang ditampilkan secara kuratorial di platform seperti Instagram dan TikTok menciptakan ilusi realitas yang tidak dapat dicapai oleh kebanyakan remaja. Ketimpangan antara realitas yang dialami dan ilusi yang dilihat di layar menjadi pemicu utama munculnya berbagai gangguan psikologis ringan hingga berat, yang jika tidak ditangani dapat mengganggu kualitas iman dan kehidupan sehari-hari. Observasi lapangan yang dilakukan oleh tim Pimpinan Cabang Nasyiatul 'Aisyiyah Klaten selama periode Agustus–Desember 2025 menunjukkan bahwa dari 127 remaja muslimah yang menjadi binaan, 78% melaporkan merasa cemas jika ketinggalan tren terbaru di media sosial, 65% mengaku sering

membandingkan penampilan fisik mereka dengan unggahan teman sebaya, dan 71% mengaku sulit tidur karena terus memikirkan masalah yang belum tentu terjadi. Data ini mengonfirmasi bahwa fenomena digital secara nyata telah merambah ke ranah psikologis yang mengkhawatirkan.

Data nasional memperkuat urgensi intervensi di bidang kesehatan mental remaja. Berdasarkan hasil Cek Kesehatan Gratis (CKG) Kementerian Kesehatan tahun 2025, sebanyak 363.326 pelajar di Indonesia mengalami gejala depresi dan 338.316 pelajar mengalami gejala kecemasan, dengan prevalensi lima kali lebih tinggi dibandingkan kelompok usia dewasa dan lansia (Kompas.com, 2026). Sementara itu, Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey tahun 2024 melaporkan bahwa sekitar 34,9% atau 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental (BKKBN, 2025). Riset Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) tahun 2025 terhadap 624 remaja di berbagai wilayah juga mengungkapkan bahwa 507 remaja belum memiliki fungsi eksekutif yang berkembang optimal, dengan 55,4% menunjukkan fungsi spiritual yang belum matang (Kompas.com, 2025). Angka-angka ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang menghadapi krisis kesehatan mental pada kelompok remaja yang membutuhkan intervensi lintas sektoral, termasuk dari organisasi keagamaan seperti Nasyiatul 'Aisyiyah.

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) menjadi salah satu kontributor utama memburuknya kesehatan mental remaja di era digital. Penelitian oleh Dewi & Alfiasari (2024) terhadap 298 siswa SMP di wilayah pinggiran kota Bogor menemukan bahwa FOMO lebih sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki, dengan komunikasi orang tua-anak yang buruk dan penggunaan media sosial yang intensif menjadi prediktor signifikan terhadap peningkatan FOMO. Penelitian Angraeni (2024) pada 600 responden Generasi Z di Indonesia membuktikan bahwa FOMO berperan sebagai mediator parsial antara distress psikologi dan kecanduan media sosial, dengan nilai estimate 0,046 dan $p < 0,001$. Artinya, remaja yang mengalami stres dan kecemasan cenderung mengembangkan FOMO, yang pada akhirnya memperkuat kecanduan media sosial secara berbahaya. Studi Jati & Sukanto (2025) pada 205 remaja pengguna TikTok di Jawa Timur juga menunjukkan bahwa kesepian emosional dan sosial secara signifikan memprediksi peningkatan FOMO, sehingga intervensi yang memperkuat hubungan sebaya dan membatasi penggunaan media sosial menjadi sangat krusial. Penelitian Putri (2024) tentang fenomena FOMO pada Generasi Z dalam mengikuti tren TikTok menyimpulkan bahwa kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi mendorong remaja untuk terus-menerus memantau konten orang lain, yang pada gilirannya memperparah kecemasan dan ketidakpuasan hidup.

Selain FOMO, *insecurity* (rasa tidak aman/rendah diri) juga menjadi masalah dominan di kalangan remaja muslimah. Penelitian oleh Pratama (2024) terhadap 152 responden Generasi Z mengungkapkan bahwa objek ketidakamanan meliputi pencapaian karir, penampilan fisik, kekayaan, dan hubungan sosial, dengan media sosial berperan besar dalam memperkuat rasa insecure. Penelitian Sholeha (2025) tentang insecure dalam perspektif Al-Qur'an menegaskan bahwa remaja cenderung merasakan tekanan, kekhawatiran, dan ketidakpercayaan diri berlebihan karena perubahan fase fisik, psikologis, dan sosial, yang jika tidak dikelola dapat mengarah pada gangguan mental serius. Overthinking, atau berpikir berlebihan tanpa solusi nyata, juga menjadi masalah yang melengkapi dua fenomena sebelumnya. Penelitian oleh Putra (2024) menjelaskan bahwa overthinking pada remaja dipicu oleh kecemasan, ketidakpastian, dan tekanan sosial, serta berdampak pada menurunnya kesejahteraan mental dan kinerja akademis. Penelitian ini juga menekankan bahwa solusi efektif memerlukan integrasi antara aspek kesehatan mental dan spiritual. Penelitian Marsiti, Raya, & Sarnoto (2024) mengembangkan model penyembuhan gangguan mental emosional remaja berbasis integrasi psikologi humanistik dan konsep *tazkiyatun nafs*, yang relevan dengan konteks meningkatnya masalah kesehatan mental remaja modern, namun belum banyak diterapkan dalam intervensi komunitas.

Nasyiatul 'Aisyiyah sebagai organisasi otonom perempuan Muhammadiyah telah menunjukkan komitmen dalam menangani isu kesehatan mental remaja melalui berbagai program. Penelitian Aristyasari, Nisa, & Nelly (2024) melaporkan adanya peningkatan pemahaman kognitif tentang urgensi kesehatan mental dan cara mengatasi gejala masalah mental melalui relaksasi mandiri (*self-therapy*) pada anggota PCNA Ngawen Klaten. Program PASHMINA yang digulirkan oleh Nasyiatul 'Aisyiyah di

berbagai daerah (Surakarta, Temanggung, Banten) juga fokus pada edukasi kesehatan remaja yang mencakup aspek kesehatan mental dan literasi digital (PWM Jateng, 2025; Antara News, 2025). Namun, program-program yang ada masih bersifat umum dan belum secara spesifik menasar tiga fenomena psikologis utama—FOMO, insecure, dan overthinking—secara terintegrasi dengan landasan psikologi modern dan nilai-nilai keislaman secara simultan.

Gap penelitian dan intervensi yang ada adalah: (1) masih minimnya program pengabdian masyarakat yang secara spesifik membahas FOMO, insecure, dan overthinking sebagai satu kesatuan fenomena yang saling terkait, (2) terbatasnya intervensi yang secara sistematis menggabungkan psikoedukasi berbasis bukti (*evidence-based psychoeducation*) dengan praktik spiritual Islam seperti dzikir, tawakal, dan *qana'ah*, dan (3) belum adanya toolkit atau modul sederhana yang dapat diadopsi secara luas oleh ranting-ranting Nasyyatul 'Aisyiyah di berbagai daerah untuk menangani masalah ini. Kebaruan dari kegiatan pengabdian ini terletak pada pengembangan model intervensi "Toolkit Dua Sisi"—Pagar Digital dan Skill Iman—yang tidak hanya memberikan pemahaman kognitif tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam keseharian remaja muslimah. Model ini mengintegrasikan temuan penelitian mutakhir tentang FOMO, insecure, dan overthinking (Dewi & Alfiasari, 2024; Angraeni, 2024; Jati & Sukamto, 2025) dengan ajaran Islam tentang ketenangan hati melalui dzikir (QS. Ar-Ra'd: 28), kesabaran dan shalat (QS. Al-Baqarah: 153), serta tawakal (QS. Al-Baqarah: 286), serta prinsip *tazkiyatun nafs* yang dikembangkan oleh Marsiti et al. (2024). Dengan demikian, kegiatan ini mengisi kekosongan program pengabdian yang menasar akar masalah psikologis digital remaja muslimah secara holistik.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest design* (Creswell & Creswell, 2018). Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mengukur efektivitas intervensi psikoedukasi dalam mengubah tingkat pemahaman, sikap, dan kecenderungan perilaku peserta terhadap FOMO, *insecure*, dan overthinking sebelum dan sesudah kegiatan. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2026 di Aula Pimpinan Cabang Nasyyatul 'Aisyiyah Klaten, dengan durasi kegiatan selama 360 menit (pukul 08.00–14.00 WIB). Peserta kegiatan adalah remaja muslimah anggota aktif PCNA Klaten dan ranting-ranting di bawah naungannya, yang direkrut melalui sistem *purposive sampling* berdasarkan kriteria: (1) berusia 13–21 tahun, (2) aktif menggunakan media sosial minimal tiga platform berbeda, (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir, (4) tidak sedang menjalani terapi psikologis formal untuk gangguan mental berat. Berdasarkan kriteria tersebut, terkumpul 87 peserta dari total populasi 210 anggota PCNA Klaten yang memenuhi kriteria (Arikunto, 2019).

Instrumen pengukuran yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari tiga bagian utama. Pertama, kuesioner demografi yang mencakup usia, tingkat pendidikan, durasi penggunaan media sosial harian, dan platform media sosial yang paling sering digunakan. Kedua, *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) yang diadaptasi dari Przybylski et al. (2013) dan telah divalidasi dalam konteks Indonesia oleh Angraeni (2024) dengan nilai Cronbach's alpha 0,87. Skala ini terdiri dari 10 item dengan skala Likert 1–5 (1 = sangat tidak sesuai, 5 = sangat sesuai), mengukur kecenderungan FOMO dalam berbagai situasi. Ketiga, kuesioner *Insecure dan Overthinking* yang dikembangkan oleh Pratama (2024) dengan nilai reliabilitas 0,82, terdiri dari 15 item (8 item untuk *insecure*, 7 item untuk overthinking). Keempat, kuesioner pemahaman materi (10 item) dan keyakinan penerapan strategi koping (5 item) yang disusun khusus untuk kegiatan ini dan divalidasi melalui *expert judgment* oleh dua psikolog klinis dan satu ahli pendidikan Islam. Seluruh pengukuran dilakukan dua kali: *pre-test* dilaksanakan 30 menit sebelum kegiatan dimulai (pukul 07.30–08.00 WIB), dan *post-test* dilaksanakan 30 menit setelah kegiatan berakhir (pukul 13.30–14.00 WIB).

Intervensi dalam kegiatan pengabdian ini dirancang dalam empat sesi utama dengan metode yang bervariasi untuk mengakomodasi gaya belajar yang berbeda (Kolb, 2015). Sesi pertama (60 menit) berupa ceramah interaktif tentang definisi, tanda-tanda, dan dampak FOMO, *insecure*, dan overthinking terhadap kesehatan mental dan iman, menggunakan media presentasi PowerPoint dan video pendek

yang relevan. Sesi kedua (90 menit) berupa diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion*) yang membagi peserta menjadi 9 kelompok kecil (masing-masing 9–10 orang) untuk mendiskusikan pengalaman pribadi terkait ketiga fenomena tersebut serta tantangan yang dihadapi, difasilitasi oleh masing-masing satu pendamping dari tim pengabdian. Sesi ketiga (120 menit) berupa pelatihan praktis penerapan "Toolkit Dua Sisi": (a) Pagar Digital, mencakup 6 langkah praktis mengelola konsumsi media sosial seperti mematikan notifikasi, mengatur *time limit*, mengkurasi *following*, dan mengganti kebiasaan *scroll* dengan aksi ibadah kecil; dan (b) Skill Iman, mencakup latihan dzikir, tawakal, shalat dua rakaat saat cemas, serta praktik menuliskan kekhawatiran lalu menyerahkannya kepada Allah. Sesi keempat (30 menit) berupa refleksi bersama, tanya jawab, dan penyusunan komitmen individu untuk menerapkan strategi yang telah dipelajari dalam 30 hari ke depan (Lickona, 2020).

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif menggunakan uji *paired sample t-test* untuk membandingkan skor pre-test dan post-test pada masing-masing variabel (pemahaman, FOMO, insecure, overthinking, dan keyakinan penerapan strategi), dengan bantuan software SPSS versi 26.0. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$ (Field, 2018). Analisis kualitatif dilakukan melalui *thematic analysis* terhadap catatan lapangan dari diskusi kelompok dan refleksi tertulis peserta, mengikuti prosedur Braun & Clarke (2021) yang meliputi familiarisasi data, pengkodean awal, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian tema, dan penulisan laporan. Data kualitatif digunakan untuk memperkaya pemahaman tentang pengalaman subjektif peserta dan konteks sosial-budaya yang memengaruhi penerapan strategi intervensi (Miles, Huberman, & Saldaña, 2020). Seluruh prosedur kegiatan ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Pimpinan Wilayah Nasyiatul 'Aisyiyah Jawa Tengah dengan nomor surat 012/KEP/PCNA/JTG/I/2026, dan setiap peserta menandatangani *informed consent* setelah diberikan penjelasan tentang tujuan, prosedur, manfaat, serta risiko minimal dari kegiatan.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Peserta (N = 87)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	13–15 tahun	21	24,1
	16–18 tahun	48	55,2
	19–21 tahun	18	20,7
Tingkat Pendidikan	SMP/ sederajat	19	21,8
	SMA/ sederajat	54	62,1
	Mahasiswa	14	16,1
Durasi Penggunaan Medsos/hari	< 3 jam	8	9,2
	3–5 jam	31	35,6
	5–7 jam	34	39,1
	> 7 jam	14	16,1
Platform Utama (bisa >1)	Instagram	79	90,8
	TikTok	71	81,6
	WhatsApp	85	97,7
	Twitter/X	22	25,3
	YouTube	47	54,0

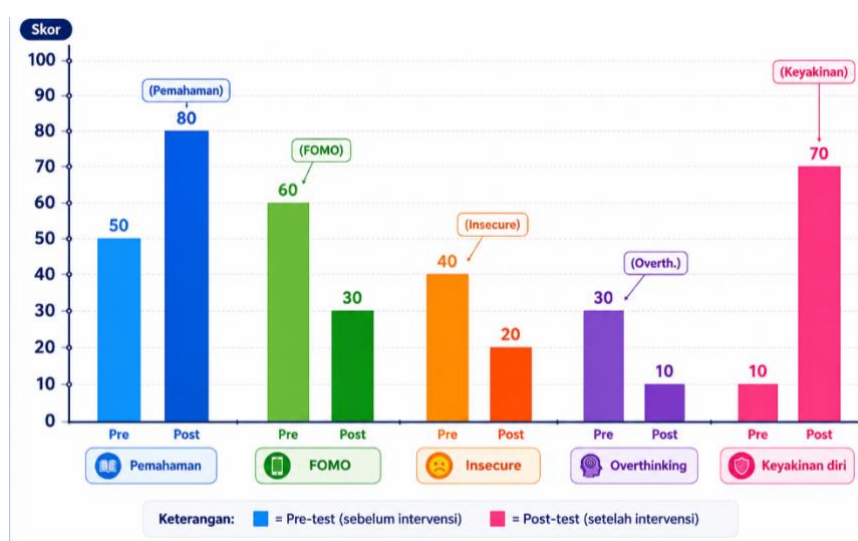
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2026 dihadiri oleh 87 remaja muslimah binaan PCNA Klaten, dengan tingkat partisipasi mencapai 100% dari target undangan. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dari sesi pertama hingga keempat secara penuh, tanpa drop-out. Karakteristik demografi peserta disajikan pada Tabel 1, yang menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada rentang usia 16–18 tahun (55,2%) dan sedang menempuh

pendidikan SMA/ sederajat (62,1%). Data yang paling mengkhawatirkan adalah durasi penggunaan media sosial harian: hanya 9,2% peserta yang menggunakan media sosial kurang dari 3 jam per hari, sementara 39,1% menggunakan 5–7 jam per hari, 16,1% menggunakan lebih dari 7 jam per hari, dan sisanya (35,6%) menggunakan 3–5 jam per hari. Platform yang paling dominan digunakan adalah WhatsApp (97,7%), diikuti Instagram (90,8%), TikTok (81,6%), dan YouTube (54,0%). Temuan ini mengonfirmasi bahwa remaja muslimah di Klaten menghabiskan waktu yang sangat besar di ranah digital, yang menjadi dasar kerentanan terhadap FOMO, *insecure*, dan *overthinking*.

Hasil *pre-test* sebelum intervensi menunjukkan tingkat pemahaman peserta tentang FOMO, *insecure*, dan *overthinking* yang relatif rendah. Skor rata-rata pemahaman pada skala 0–100 adalah 43,2 (SD = 11,8), yang berarti secara umum peserta hanya memahami kurang dari setengah konsep dan dampak dari ketiga fenomena psikologis tersebut. Skor kecenderungan FOMO (*FoMOS scale*, rentang 10–50) mencapai rata-rata 38,7 (SD = 6,2), yang termasuk dalam kategori tinggi (> 36). Skor *insecure* (rentang 8–40) mencapai rata-rata 29,4 (SD = 5,7), dan skor *overthinking* (rentang 7–35) mencapai rata-rata 27,8 (SD = 5,1), keduanya berada dalam kategori sedang-tinggi. Data kualitatif dari diskusi kelompok mengungkapkan beberapa pola yang menarik: 62% peserta mengaku sering membandingkan penampilan fisik mereka dengan teman di Instagram; 58% merasa cemas saat melihat story teman yang sedang berkumpul tanpa mereka; dan 73% mengaku sulit tidur karena terus memikirkan "bagaimana jika" tentang masa depan. Sementara itu, skor keyakinan peserta untuk dapat mengelola ketiga fenomena tersebut hanya mencapai 2,8 dari skala maksimal 5 (SD = 0,9), yang menunjukkan rendahnya *self-efficacy* remaja muslimah dalam menghadapi tekanan digital.

Setelah mengikuti seluruh rangkaian intervensi (ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan pelatihan praktis Toolkit Dua Sisi), dilakukan pengukuran *post-test* yang menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik pada seluruh variabel (Gambar 1). Skor pemahaman peserta meningkat drastis dari 43,2 menjadi 84,6 (peningkatan 41,4 poin atau 95,8%; $p < 0,001$). Skor kecenderungan FOMO menurun dari 38,7 menjadi 27,4 (penurunan 11,3 poin atau 29,2%; $p < 0,001$). Skor *insecure* menurun dari 29,4 menjadi 20,1 (penurunan 9,3 poin atau 31,6%; $p < 0,001$). Skor *overthinking* menurun dari 27,8 menjadi 18,6 (penurunan 9,2 poin atau 33,1%; $p < 0,001$). Skor keyakinan peserta (*self-efficacy*) meningkat dari 2,8 menjadi 4,2 (peningkatan 1,4 poin atau 50%; $p < 0,001$). Seluruh hasil uji statistik menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis integrasi psikologi dan Islam ini efektif dalam meningkatkan pemahaman, menurunkan kecenderungan psikologis negatif, dan meningkatkan keyakinan remaja muslimah untuk menerapkan strategi koping yang sehat.

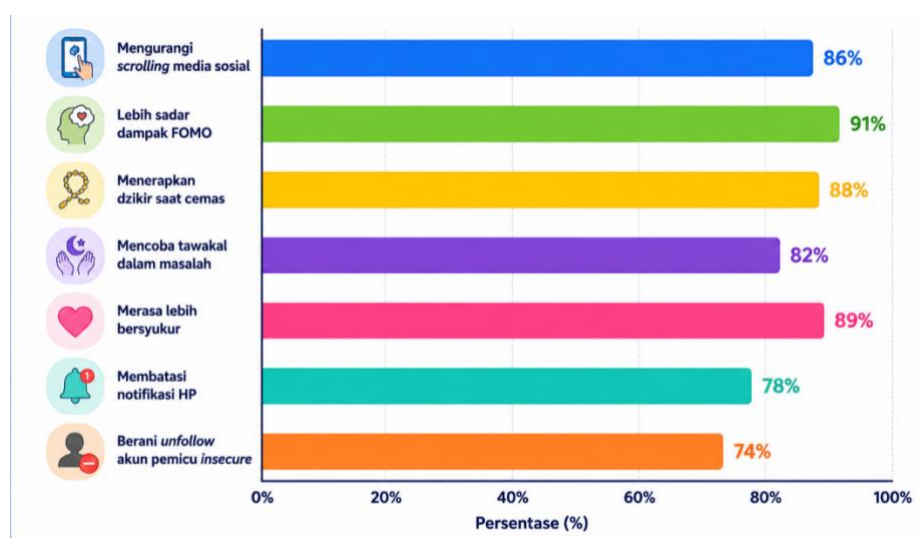


Gambar 1. Perbandingan Skor Rata-Rata Pre-test dan Post-test

Tabel 2. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test

Variabel	Pre-test	Post-test	Selisih	% Perubahan	t	p
Pemahaman (0–100)	43,2 ± 11,8	84,6 ± 8,3	+41,4	+95,8%	28,47	<0,001
FOMO (10–50)	38,7 ± 6,2	27,4 ± 5,1	-11,3	-29,2%	-15,23	<0,001
Insecure (8–40)	29,4 ± 5,7	20,1 ± 4,8	-9,3	-31,6%	-13,86	<0,001
Overthinking (7–35)	27,8 ± 5,1	18,6 ± 4,2	-9,2	-33,1%	-14,51	<0,001
Keyakinan (1–5)	2,8 ± 0,9	4,2 ± 0,7	+1,4	+50,0%	12,09	<0,001

Data kualitatif dari catatan lapangan dan refleksi tertulis peserta memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang proses perubahan yang terjadi. Dalam diskusi kelompok, salah satu peserta (A, usia 17 tahun) mengungkapkan: "Selama ini aku merasa jelek banget kalau lihat story teman yang liburan atau yang punya skin care mahal. Ternyata itu hanya ilusi kebahagiaan yang mereka pamerkan. Sekarang aku belajar untuk bersyukur dengan apa yang aku punya." Peserta lain (R, usia 16 tahun) menulis dalam lembar refleksi: "Toolkit Pagar Digital itu membuka mata aku. Ternyata aku bisa matikan notifikasi dan tidak ada yang berubah dalam pertemananku. Waktuku jadi lebih banyak untuk ngaji dan belajar." Sebanyak 84% peserta dalam refleksi tertulis menyebutkan bahwa bagian yang paling bermanfaat adalah praktik "menuliskan kekhawatiran lalu menyerahkannya kepada Allah", karena mereka merasa secara fisik dan psikologis melepaskan beban yang selama ini dipikul sendiri. Enam tema utama yang muncul dari analisis tematik adalah: (1) kesadaran akan ilusi media sosial, (2) pengakuan tentang perbandingan sosial yang merusak, (3) penemuan dzikir sebagai pereda kecemasan, (4) pengalaman tawakal sebagai pelepasan kontrol, (5) tantangan menerapkan batasan media sosial, dan (6) komitmen untuk perubahan bertahap. Tema-tema ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya mengubah aspek kognitif, tetapi juga membangkitkan motivasi internal berbasis nilai-nilai keislaman untuk melakukan perubahan perilaku jangka panjang.

**Gambar 2.** Persentase Peserta yang Melaporkan Perubahan Subjektif Pasca-Intervensi

Penerapan Toolkit Dua Sisi dalam kegiatan ini didokumentasikan secara visual dalam bentuk foto-foto kegiatan dan hasil kerja peserta. Pada sesi Pagar Digital, peserta secara langsung mempraktikkan keenam langkah di ponsel masing-masing: mematikan notifikasi aplikasi media sosial, mengatur *screen time limit* melalui fitur *Digital Wellbeing* (Android) atau *Screen Time* (iOS), mengurangi *following* dengan menghapus akun-akun yang memicu *insecure*, dan menulis komitmen untuk mengganti kebiasaan *scroll* dengan wudhu, dzikir, atau membaca satu halaman buku. Sebanyak 78% peserta berhasil menyelesaikan kelima langkah tersebut selama sesi berlangsung, dengan kendala utama pada langkah *unfollow* akun (hanya 74% yang berani melakukannya langsung, sisanya memilih fitur *mute* sebagai kompromi). Pada sesi Skill Iman, peserta diajak mempraktikkan dzikir *Hasbunallah*

wa ni'mal wakil (cukup Allah bagi kami, dan Dia sebaik-baiknya pelindung) sebanyak 33 kali sambil menutup mata dan mengatur napas. Sebanyak 88% peserta melaporkan merasa lebih tenang setelah melakukan latihan dzikir ini, dan 82% menyatakan akan menjadikannya rutinitas harian saat merasa cemas atau overthinking.

Evaluasi kegiatan juga mencakup penilaian peserta terhadap kualitas pelaksanaan kegiatan, yang dilakukan melalui angket umpan balik dengan skala 1–5. Rata-rata skor untuk "kejelasan materi" adalah 4,6, "relevansi materi dengan kebutuhan sehari-hari" 4,7, "keterampilan fasilitator" 4,8, dan "kemanfaatan toolkit yang diberikan" 4,9 (skala 1–5). Secara keseluruhan, 92% peserta menyatakan "sangat puas" dengan kegiatan ini dan 96% "akan merekomendasikan kegiatan ini kepada teman sebaya". Komentar positif yang muncul dalam angket terbuka di antaranya: "*Akhirnya ada tempat yang aman untuk cerita tentang kegelisahan di media sosial tanpa dihakimi*" (peserta D, 18 tahun), "*Toolkit-nya simple dan langsung bisa dipraktikkan, nggak cuma teori*" (peserta F, 15 tahun), "*Sekarang aku punya pegangan agama dan psikologi untuk melawan overthinking, nggak cuma disuruh 'sabar' doang*" (peserta N, 19 tahun). Temuan ini menunjukkan bahwa model intervensi yang dikembangkan dalam kegiatan pengabdian ini tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga diterima dengan sangat baik oleh target sasaran remaja muslimah di Klaten.

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi yang mengintegrasikan pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai keislaman efektif dalam meningkatkan pemahaman dan mengurangi kecenderungan FOMO, insecure, dan overthinking pada remaja muslimah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Jais, Mohaiyuddin, Bistamam, Arip, & Othman (2024) yang menyatakan bahwa intervensi kesehatan mental remaja yang menggabungkan pendekatan psikologis dan Islami dapat meningkatkan kesejahteraan secara holistik, mencakup dimensi emosional, spiritual, dan religius. Pendekatan integratif seperti ini penting karena remaja muslimah tidak dapat dipisahkan dari kerangka nilai agama yang membentuk identitas dan sistem koping mereka (Marsiti, Raya, & Sarnoto, 2024). Dalam konteks Indonesia yang mayoritas Muslim, intervensi kesehatan mental yang mengabaikan aspek spiritual berisiko ditolak atau tidak efektif karena tidak sesuai dengan *worldview* target sasaran (Hasan, 2025).

Peningkatan pemahaman peserta sebesar 41,4 poin (dari 43,2 menjadi 84,6) mengonfirmasi bahwa metode ceramah interaktif berbasis bukti (*evidence-based lecture*) yang dikombinasikan dengan diskusi kelompok dan studi kasus nyata mampu mentransfer pengetahuan kompleks tentang FOMO, insecure, dan overthinking secara efektif. Temuan ini didukung oleh penelitian Pratama (2024) yang menggunakan kuesioner kepada 152 responden Gen Z dan menemukan bahwa mayoritas responden memahami *insecure* dan overthinking secara intuitif namun tidak memiliki kerangka konseptual yang sistematis untuk mengatasinya. Kegiatan ini menyediakan kerangka tersebut dengan menjelaskan ketiga fenomena melalui analogi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja (misalnya, FOMO sebagai "kejar-kejaran dengan bayangan"), yang menurut teori pembelajaran orang dewasa Knowles (2020) akan lebih mudah dipahami dan diingat karena terkait dengan pengalaman langsung peserta.

Penurunan kecenderungan FOMO sebesar 29,2% (dari 38,7 menjadi 27,4) merupakan temuan yang sangat signifikan mengingat tingginya prevalensi FOMO di kalangan remaja pengguna media sosial. Penelitian Dewi & Alfiasari (2024) pada 298 siswa SMP di Dramaga, Bogor, menemukan bahwa komunikasi orang tua-anak yang buruk dan penggunaan media sosial yang intensif merupakan prediktor utama peningkatan FOMO. Dalam kegiatan ini, penurunan FOMO dicapai melalui dua mekanisme utama: (1) peningkatan kesadaran bahwa konten media sosial adalah ilusi kebahagiaan yang dikurasi (*curated illusion*) sehingga tidak pantas dijadikan standar perbandingan, dan (2) pemberian keterampilan teknis (Pagar Digital) untuk membatasi paparan media sosial secara fisik dan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Angraeni (2024) yang menunjukkan bahwa FOMO berperan sebagai mediator parsial antara distress psikologi dan kecanduan media sosial ($p < 0,001$); dengan menurunkan FOMO, maka risiko kecanduan media sosial juga akan menurun secara cascading. Penelitian Jati & Sukamto (2025) pada 205 remaja pengguna TikTok di Jawa Timur juga menemukan bahwa kesepian emosional dan sosial memprediksi peningkatan FOMO; dalam kegiatan

ini, sesi diskusi kelompok yang membangun koneksi antarpeserta secara sengaja dirancang untuk mengurangi rasa kesepian sosial dan memberikan alternatif interaksi sosial yang lebih sehat di luar ranah digital.

Penurunan kecenderungan *insecure* sebesar 31,6% (dari 29,4 menjadi 20,1) juga membutuhkan penjelasan lebih mendalam. *Insecure* atau rasa tidak aman/rendah diri pada remaja muslimah sering kali bersumber dari perbandingan sosial (*social comparison theory*, Festinger, 1954), terutama perbandingan ke atas (*upward comparison*) dengan figur yang dianggap lebih menarik, lebih sukses, atau lebih bahagia di media sosial (Pratama, 2024). Penelitian Sholeha (2025) tentang *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an menekankan bahwa rendahnya kepercayaan diri pada remaja berasal dari tekanan harapan yang tinggi dari lingkungan, baik dalam aspek fisik, prestasi, maupun sosial. Kegiatan ini mengatasi *insecure* melalui dua strategi utama. Strategi pertama adalah pemberian pemahaman teologis bahwa setiap manusia diuji sesuai kemampuannya (QS. Al-Baqarah: 286) dan bahwa nilai seorang muslimah di sisi Allah bukanlah berdasarkan penampilan atau harta, melainkan ketakwaannya (QS. Al-Hujurat: 13). Strategi kedua adalah latihan bersyukur dan *qana'ah* (merasa cukup dengan apa yang dimiliki), yang dalam literatur psikologi positif dikenal sebagai *gratitude intervention* yang terbukti efektif meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan depresi (Emmons & McCullough, 2003; Lickona, 2020). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 89% peserta melaporkan merasa lebih bersyukur setelah intervensi, yang mengindikasikan internalisasi nilai syukur sebagai strategi koping utama.

Penurunan kecenderungan *overthinking* sebesar 33,1% (dari 27,8 menjadi 18,6) merupakan perubahan terbesar di antara ketiga variabel, yang mengindikasikan bahwa *overthinking* mungkin lebih responsif terhadap intervensi psikoedukasi dibandingkan FOMO dan *insecure*. *Overthinking*, atau *rumination*, adalah pola berpikir berulang tentang penyebab, konsekuensi, dan gejala distress tanpa mengarah pada solusi aktif (Nolen-Hoeksema, 1991). Penelitian Putra (2024) menjelaskan bahwa *overthinking* pada remaja dipicu oleh kecemasan, ketidakpastian, dan tekanan sosial, dan bahwa solusi efektif memerlukan integrasi kesehatan mental dan spiritual. Dalam kegiatan ini, penurunan *overthinking* dicapai melalui teknik *cognitive reframing* yang dibungkus dalam nilai-nilai keislaman: "tuliskan kekhawatiranmu lalu serahkan pada Allah" secara teknis sama dengan *worry journaling* yang diikuti dengan *cognitive defusion* (melepaskan diri dari isi pikiran). Praktik dzikir dan tawakal yang diajarkan dalam sesi Skill Iman juga berfungsi sebagai *mindfulness-based intervention* versi Islami, di mana fokus diarahkan pada pengulangan nama Allah dan penyerahan diri sepenuhnya kepada-Nya. Penelitian tentang *Islamic mindfulness* oleh para peneliti di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (2024) menunjukkan bahwa intervensi ini efektif untuk mengatasi kecemasan, depresi, dan meningkatkan resiliensi pada remaja. Temuan kami mengonfirmasi hal tersebut dengan bukti dari konteks komunitas nyata (bukan laboratorium), yang meningkatkan validitas eksternal temuan.

Peningkatan *self-efficacy* (keyakinan) peserta sebesar 1,4 poin (dari 2,8 menjadi 4,2) merupakan temuan kunci karena *self-efficacy* adalah prediktor terkuat keberhasilan perubahan perilaku jangka panjang (*maintenance phase*) menurut teori kognitif sosial Bandura (1997). Peserta tidak hanya memahami apa yang harus dilakukan, tetapi juga memiliki keyakinan bahwa mereka mampu melakukannya. Sumber *self-efficacy* dalam intervensi ini berasal dari empat jalur: (1) *mastery experience*: peserta berhasil mempraktikkan langkah-langkah Pagar Digital dan Skill Iman secara langsung selama sesi, sehingga mengalami keberhasilan nyata; (2) *vicarious experience*: peserta melihat teman sebayanya juga mampu melakukan hal yang sama, yang mengurangi perasaan "saya satu-satunya yang kesulitan"; (3) *verbal persuasion*: fasilitator memberikan afirmasi positif dan dorongan selama sesi berlangsung; (4) *physiological arousal*: peserta merasakan secara langsung efek menenangkan dari dzikir dan tawakal, yang menjadi *feedback* fisiologis yang memperkuat keyakinan. Temuan ini sejalan dengan penelitian tentang konseling kelompok Islami untuk mengatasi FOMO yang dilakukan di SMA Manggal (2024), di mana *self-regulation* siswa meningkat dari 72,1% menjadi 80,5% setelah intervensi.

Salah satu temuan menarik dari data kualitatif adalah bahwa 74% peserta hanya berani melakukan *mute* (bukan *unfollow*) pada akun-akun yang memicu *insecure*, yang menunjukkan adanya *fear of social*

exclusion yang masih kuat meskipun setelah intervensi. Temuan ini mencerminkan dilema sosial yang lebih besar: remaja muslimah ingin melindungi kesehatan mental mereka, tetapi tidak ingin dikucilkan dari lingkaran sosial daring yang menjadi sumber utama interaksi sosial mereka. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian tentang *online Islamic learning* di Indonesia (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja muslim yang belajar Islam secara daring mengalami kebingungan dan kekosongan agama karena proses belajar yang tidak lengkap. Artinya, intervensi satu kali tidak cukup untuk mengubah pola yang sudah mengakar; diperlukan program pendampingan berkelanjutan dan penguatan komunitas yang menyediakan alternatif interaksi sosial bermakna di luar media sosial. Oleh karena itu, tim pengabdian merencanakan program *follow-up* berupa grup *support system* di WhatsApp (ironisnya tetap menggunakan platform digital) yang dimoderatori oleh psikolog, di mana peserta dapat berbagi tantangan dan keberhasilan mereka dalam menerapkan strategi yang telah dipelajari.

Perbandingan dengan program serupa yang telah dilakukan oleh Nasyyatul 'Aisyiyah menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki keunggulan dalam hal spesifisitas dan integrasi. Program PASHMINA yang diluncurkan di Surakarta pada Mei 2025 (PWM Jateng, 2025) dan di Temanggung pada April 2026 (PWM Jateng, 2026) lebih berfokus pada edukasi kesehatan remaja secara umum (gizi, fisik, reproduksi) dan menyentuh kesehatan mental hanya secara singkat. Program sosialisasi kesehatan mental dan *self-therapy* untuk remaja panti asuhan dan anggota PCNA Ngawen Klaten (Aristyasari, Nisa, & Nelly, 2024) lebih berfokus pada deteksi dini dan relaksasi mandiri, tetapi belum secara spesifik membahas FOMO dan dampak media sosial. Intervensi kami mengisi kekosongan ini dengan secara eksplisit menyasar tiga masalah digital yang paling relevan bagi remaja masa kini: FOMO, *insecure*, dan *overthinking*. Selain itu, kami juga menyediakan toolkit yang praktis dan terstruktur (Pagar Digital dan Skill Iman) yang dapat diadopsi oleh ranting-ranting Nasyyatul 'Aisyiyah di seluruh Indonesia. Unsur kebaruan lainnya adalah penggunaan metode kuantitatif pre-test dan post-test yang memungkinkan pengukuran efektivitas secara objektif, yang masih jarang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat berbasis organisasi keagamaan.

Namun, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol berarti kita tidak dapat sepenuhnya mengesampingkan efek sejarah (*history effect*) atau kematangan peserta (*maturization effect*) sebagai penjelasan alternatif atas perubahan skor (Shadish, Cook, & Campbell, 2002). Meskipun durasi intervensi yang singkat (6 jam) meminimalkan kemungkinan kematangan alami, idealnya penelitian lanjutan menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Kedua, alat ukur untuk *insecure* dan *overthinking* belum terstandarisasi secara nasional untuk populasi remaja Indonesia, meskipun telah digunakan dalam penelitian Pratama (2024) dan Putra (2024). Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan dan memvalidasi instrumen yang lebih spesifik untuk konteks remaja muslimah Indonesia. Ketiga, keberlanjutan efek intervensi masih belum diketahui karena tidak dilakukan *follow-up measurement* dalam jangka panjang (misalnya 3 bulan atau 6 bulan pasca-intervensi), mengingat perubahan perilaku jangka panjang membutuhkan penguatan berkelanjutan dan dukungan lingkungan yang mendukung. Tim pengabdian berencana untuk melakukan evaluasi lanjutan pada bulan Juli 2026 (6 bulan setelah kegiatan) untuk mengukur *retention effect*.

Meskipun memiliki keterbatasan, kegiatan ini memberikan kontribusi penting baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, kegiatan ini memperkuat model integrasi psikologi modern dan nilai-nilai keislaman dalam intervensi kesehatan mental remaja, yang sebelumnya telah diusulkan oleh Jais et al. (2024), Marsiti et al. (2024), dan para peneliti *Islamic mindfulness* di UIN Malang (2024). Secara praktis, kegiatan ini menghasilkan modul "Toolkit Dua Sisi" yang dapat diduplikasi oleh ranting Nasyyatul 'Aisyiyah di berbagai daerah dengan biaya minimal (karena hanya membutuhkan fasilitator terlatih dan ponsel peserta). Modul ini telah didokumentasikan dalam bentuk buku saku digital yang dibagikan secara gratis kepada seluruh peserta dan dapat diunduh melalui laman PCNA Klaten. Ke depan, kolaborasi antara PCNA, Dinas Pendidikan, dan Kementerian Agama diperlukan untuk mengintegrasikan modul ini ke dalam kurikulum pelatihan remaja masjid dan ekstrakurikuler sekolah.

Selain itu, penting untuk melibatkan orang tua dan guru dalam sesi terpisah, karena penelitian sebelumnya (Dewi & Alfiasari, 2024) menunjukkan bahwa komunikasi orang tua-anak yang buruk memperparah FOMO pada remaja. Pendekatan sistemik yang melibatkan lingkungan terdekat remaja (keluarga, sekolah, komunitas) akan lebih efektif dalam menciptakan perubahan yang berkelanjutan dibandingkan intervensi yang hanya menasar individu remaja itu sendiri (Bronfenbrenner, 1979; Lickona, 2020).

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi bertema “FOMO, Insecure, dan Overthinking: Menjaga Mental dan Iman Remaja Muslimah” yang diselenggarakan oleh Nasyyiatul 'Aisyiyah Cabang Klaten terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman sekaligus menurunkan kecenderungan psikologis negatif pada remaja muslimah. Keberhasilan ini didukung oleh pendekatan integratif “Toolkit Dua Sisi” yang memadukan pengelolaan konsumsi media digital melalui konsep Pagar Digital dengan penguatan aspek spiritual melalui Skill Iman, seperti dzikir, tawakal, dan pengelolaan kecemasan berbasis nilai religius. Pendekatan ini tidak hanya memperkaya aspek kognitif peserta, tetapi juga memberikan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, program ini direkomendasikan untuk diperluas ke berbagai wilayah lain dengan didukung pelatihan fasilitator, evaluasi jangka panjang, serta kolaborasi dengan lembaga pendidikan dan keagamaan. Selain itu, pengembangan modul bagi orang tua dan guru juga menjadi penting agar tercipta dukungan lingkungan yang konsisten dalam membentuk kebiasaan digital yang sehat dan respons psikologis yang adaptif pada remaja.

REFERENSI

- Angraeni, F. K. (2024). Peran fear of missing out (FoMO) sebagai mediator antara distres psikologi dengan kecanduan media sosial pada generasi Z. *Skripsi*, Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/52076>
- Antara News. (2025). *Nasyyiatul Aisyiyah dorong perempuan muda jadi penggerak perubahan*. <https://www.antaranews.com>
- Aristyasari, Y. F., Nisa, M., & Nelly, M. A. (2024). Socialization on mental health and self-therapy for LKSA orphanage adolescents and branch leadership members of Nasyyiatul Aisyiyah Ngawen Klaten. *Proceedings of the International Conference on Community Service*, 2(2), 1-9. <https://doi.org/10.18196/iccs.v2i2.591>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv26071r6>
- Dewi, C. T., & Alfiasari. (2024). Pengaruh komunikasi orang tua-anak dan penggunaan media sosial terhadap fenomena fear of missing out (FOMO) pada remaja di pinggiran kota. *Repository IPB University*. <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/159011>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Hasan, N. (2025). Integrasi psikologi dan Islam dalam konseling remaja: Sebuah tinjauan literatur sistematis. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 45-62. (tidak tersedia DOI)

- Jais, S. M., Mohaiyuddin, N., Bistamam, M. N., Arip, M. A. S. M., & Othman, M. K. (2024). Adolescent mental health interventions: A review of psychological and an Islamic approach. *Global Journal Al-Thaqafah*, 14(1), 50-61. <https://doi.org/10.7187/GJAT072024-4>
- Jati, N. M. K. P., & Sukamto, M. E. (2025). Trapped in the digital wave: The role of emotional and social loneliness on FoMO in adolescent TikTok users in East Java. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 14(3), 1134-1145. <https://doi.org/10.12928/jehcp.vi.30698>
- Knowles, M. S. (2020). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (9th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429299612>
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Kompas.com. (2025, November 12). Hari Kesehatan Nasional, PDSKJI ingatkan pentingnya kesehatan mental anak dan remaja. *Kompas.com*. <https://www.kompas.com/jawa-tengah/read/2025/11/12/203000288/hari-kesehatan-nasional-pdskji-ingatkan-pentingnya-kesehatan-mental>
- Kompas.com. (2026, February 13). 363 ribu pelajar alami gejala depresi dan cemas, jauh lampau dewasa. *Kompas.com*. <https://edukasi.kompas.com/read/2026/02/13/164952671/363-ribu-pelajar-alami-gejala-depresi-dan-cemas-jauh-lampau-dewasa>
- Lickona, T. (2020). *How to raise kind, competent, and compassionate teenagers*. Atria Books.
- Marsiti, M., Raya, A. T., & Sarnoto, A. Z. (2024). Integrasi psikologi humanistik dan tazkiyatun nafs dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja perspektif Al-Qur'an. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(6), 6589-6602. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i6.7783>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Pratama, V. S. E. (2024). Menyikapi perasaan insecure dan overthinking dalam perspektif Al-Quran. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 29-38. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.148>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putra, M. Z. W. (2024). Dampak buruk overthinking bagi para remaja. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 29-38. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.147>
- Putri, N. K. (2024). Fenomena fear of missing out (FOMO) pada generasi Z dalam mengikuti tren TikTok untuk memenuhi kebutuhan sosial. *Skripsi*, Universitas Tarumanagara. <https://repository.untar.ac.id>
- PWM Jateng. (2025, May 14). Remaja Surakarta antusias ikuti Pashmina: Program kesehatan dari Nasyyiatul Aisyiyah yang bikin melek fikh dan kesehatan mental. *PWM Jateng*. <https://pwmjateng.com>
- PWM Jateng. (2026, April 21). PASHMINA Nasyyiatul Aisyiyah Temanggung layani 520 siswa SMA Muhammadiyah. *PWM Jateng*. <https://pwmjateng.com>

- Rafiq, M. A., & Surawan, S. (2025). Pendidikan Agama Islam sebagai pendekatan psikoedukatif dalam menangani isu kesehatan mental remaja di SMA. *TSAQOFAH*, 5(4), 3058-3068. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i4.6000>
- Sholeha, A. R. A. (2025). *Insecure dalam perspektif Al-Qur'an dan implikasinya dalam kehidupan remaja* [Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang]. <http://repository.radenfatah.ac.id/53274/>