

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena “*Hallyu Fever*” atau “*Korean wave* ” telah menjadi salah satu gelombang budaya populer global yang berpengaruh besar dalam beberapa dekade terakhir. Melalui berbagai macam medium seperti drama, musik, dan gaya hidup, *Korean wave* berhasil menarik perhatian dunia termasuk Indonesia. Indonesia bahkan menduduki peringkat ke-empat sebagai negara dengan jumlah penggemar K-POP terbanyak di dunia (Gracella et al., 2022). Fenomena ini tidak hanya memengaruhi preferensi musik dan hiburan, tetapi juga menyentuh aspek-aspek kehidupan sehari-hari, menciptakan pola perilaku tertentu di kalangan generasi muda termasuk generasi Z.

Dalam konteks ini, Bandung sebagai salah satu pusat budaya di Indonesia memiliki komunitas penggemar K-POP yang aktif, terutama di kalangan penggemar boy group NCT yang dikenal dengan sebutan “NCTZEN”. Komunitas NCTZEN di Bandung terdiri dari para penggemar yang terlibat dalam berbagai aktivitas sosial (Muslimah et al., 2023). Selain itu, mereka juga menunjukkan bagaimana budaya luar dapat mengubah cara orang muda berinteraksi satu sama lain dan membentuk identitas sosial. Keterlibatan dalam komunitas ini seringkali melampaui sekadar mengikuti musik atau penampilan idola tetapi juga di dalamnya terkandung proses-proses pembentukan nilai-nilai sosial dan perilaku konsumsi yang teraktualisasi dalam berbagai aktivitas (Jung & Shim, 2014).

Kehadiran fandom NCTZEN di Bandung juga menunjukkan kolaborasi yang kuat antar anggota yang merangkul minat yang sama, sekaligus memperkuat identitas bersama di tengah maraknya tren budaya global. Ini berkontribusi pada pengembangan komunitas yang inklusif dan suportif, di mana anggota dapat berbagi pengalaman dan memperkuat hubungan antar sesama penggemar. Dengan menggunakan platform media sosial seperti Instagram dan Twitter, mereka terus memperbarui informasi tentang aktivitas idolanya, berinteraksi secara langsung,

dan berbagi pengalaman yang memperkaya kehidupan sosial mereka (Lestari & Nugrahawati, 2022).

Namun, euforia yang menyertai keterlibatan dalam fandom K-POP juga membawa fenomena psikologis, salah satunya *Fear of Missing Out* (FoMO). Di kalangan NCTZEN, FoMO muncul dari kecemasan untuk terlibat dengan setiap momen yang terjadi dalam komunitas, yang sering kali berakhir dengan tekanan mental dan emosional. FoMO dapat memicu masalah seperti kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berharga (Muslimah et al., 2023). Hal ini berakar dari keterhubungan digital yang intens yang mendorong individu untuk selalu *terupdate* mengenai aktivitas idola dan komunitas, bahkan sampai mengorbankan kesejahteraan pribadi mereka.

Dampak FoMO dalam fandom ini menjadi perhatian penting, mengingat banyak NCTZEN merasa tertekan jika tidak mengikuti setiap perkembangan dalam komunitas. Perasaan tertinggal dari teman sebaya Ketika tidak terlibat dalam momen penting dapat meningkatkan kecemasan dan mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. FoMO adalah kekuatan pendorong di balik penggunaan media sosial, dengan tingkat FoMO tertinggi pada khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda. Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat dan Inggris pada tahun 2012, sekitar 65% remaja pernah mengalami FoMO, dan 40% di antaranya pernah mengalami FoMO dalam empat bulan terakhir (A. I. Wahyuni et al., 2022).

FoMO mempengaruhi tiga aspek: fisik, psikologis, dan sosial (Meiveara et al., 2024). Secara fisik, FoMO dapat menyebabkan kesulitan bernapas (sesak napas atau nyeri dada), tenggorokan kering, sakit kepala dan gejala somatik lainnya. Selain itu, waktu tidur terganggu dan mengalami kelelahan. Secara psikologis, individu dapat mengalami kecemasan, stres, depresi, kurang konsentrasi, dan kecemasan sosial (Dempsey et al., 2019) dan mengalami suasana hati yang tidak baik. Di sisi lain, dalam ranah sosial, FoMO sering kali mengakibatkan individu mengabaikan lingkungan sekitar karena hanya fokus pada media sosial melalui ponsel pintarnya yang berujung pada rusaknya hubungan sosial. Mereka bisa mengalami kesulitan saat berhadapan dengan situasi sosial nyata.

Dampak FoMO tidak hanya bersifat individu, tetapi juga dapat memengaruhi hubungan sosial. Individu yang terlalu fokus pada dunia digital cenderung mengabaikan interaksi langsung dengan keluarga atau teman. Dalam kasus ekstrem, keterasingan ini dapat menyebabkan isolasi sosial, meskipun mereka secara virtual terhubung dengan banyak orang. Hal ini menciptakan paradoks: semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka merasa kesepian

Kemampuan untuk mengelola FoMO melalui kontrol diri menjadi hal yang krusial. Kesabaran sebagai salah satu elemen kontrol diri, berfungsi sebagai mekanisme yang memungkinkan individu untuk menunda kepuasan instan dan mengambil Langkah-langkah yang lebih rasional dalam keterlibatan mereka dalam fandom. Kesabaran membantu individu untuk mengelola dorongan emosional dan mengurangi kecenderungan untuk bertindak impulsif. Dalam konteks psikologi, kesabaran sering dikaitkan dengan kemampuan *self-regulation*, yaitu kemampuan untuk menahan diri dan berpikir secara logis sebelum mengambil tindakan. Di sisi lain, dalam perspektif tasawuf, sabar tidak hanya berarti kemampuan untuk menahan diri dari dorongan emosional atau tekanan eksternal, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang lebih mendalam.

Menurut ajaran tasawuf, sabar adalah salah satu sifat mulia yang harus dimiliki oleh setiap individu dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah. Para sufi mengajarkan bahwa sabar terdiri dari tiga dimensi utama. Hal ini, sebagaimana yang ditulis Syekh Ibnu Abid Dunya (208-281 H) dalam karyanya *as-Shabru wa Tsawâb 'alaihi*. **Pertama**, sabar atas musibah. **Kedua**, sabar dalam menjalani ketaatan. **Ketiga**, sabar atau menahan diri dari laku kemaksiatan. Sabar yang terakhir adalah sabar dengan tingkatan tertinggi. Dalam kitab *as-Shabru wa Tsawâb 'alaihi* (hal. 30), Syekh Ibnu Abid Dunya mencantumkan sebuah hadits riwayat Sayyidina Ali bin Abi Thalib, Rasulullah shalallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

الصَّبْرُ ثَلَاثٌ: فَصَبْرٌ عَلَى الْمُصِيبَةِ، وَصَبْرٌ عَلَى الطَّاعَةِ، وَصَبْرٌ
عَنِ الْمَعْصِيَةِ، فَمَنْ صَبَرَ عَلَى الْمُصِيبَةِ حَتَّى يَرُدَّهَا بِحُسْنِ عَزَائِهَا

كَتَبَ اللَّهُ لَهُ ثَلَاثِمِائَةَ دَرَجَةٍ بَيْنَ الدَّرَجَةِ إِلَى الدَّرَجَةِ كَمَا بَيْنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ، وَمَنْ صَبَرَ عَلَى الطَّاعَةِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ سِتِّمِائَةَ دَرَجَةٍ، مَا بَيْنَ الدَّرَجَةِ إِلَى الدَّرَجَةِ كَمَا بَيْنَ تُحُومِ الْأَرْضِ إِلَى مُنْتَهَى الْعَرْشِ، وَمَنْ صَبَرَ عَنِ الْمَعْصِيَةِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ تِسْعِمِائَةَ دَرَجَةٍ، مَا بَيْنَ الدَّرَجَةِ إِلَى الدَّرَجَةِ كَمَا بَيْنَ تُحُومِ الْأَرْضِ إِلَى مُنْتَهَى الْعَرْشِ
مَرَّتَيْنِ

Artinya, “Sabar ada tiga tingkatan; sabar atas musibah, sabar dalam menjalani ketaatan, dan sabar dari laku kemaksiatan. Siapa saja yang sabar menghadapi musibah, sampai ia mampu merestorasinya sebaik mungkin, Allah akan mengangkat 300 derajatnya. Di mana, satu dengan lainnya berjarak sejauh antara langit dan bumi. Dan, yang bersabar dalam menjalani ketaatan, Allah mengangkat 600 derajatnya. Di mana, satu dengan lainnya berjarak sejauh antara lapisan-lapisan bumi dan batas (ketinggian) ‘arsy. Sedangkan, bagi yang bersabar dari laku kemaksiatan, Allah mengangkat 900 derajatnya. Di mana, satu dengan lainnya berjarak sekitar dua kali lipat antara lapisan-lapisan bumi dan batas (ketinggian) ‘arsy”.

Dengan mengembangkan nilai sabar, individu dapat belajar untuk lebih selektif dalam mengakses informasi dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di media digital (Narti & Yanto, 2022). Selain itu, nilai sabar membantu individu untuk tetap tenang dalam menghadapi godaan untuk membandingkan diri dengan orang lain, yang sering kali menjadi akar kecemasan digital. Hal ini memungkinkan mereka untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan emosional, fisik, dan sosial.

Sayangnya, meskipun fenomena FoMO telah banyak diteliti di negara-negara Barat, kajian mengenai pengaruh *Korean wave* dan media sosial terhadap FoMO di kalangan generasi Z di Indonesia masih terbatas (Fransisca & Parani, 2023). Terlebih lagi, kajian yang mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf ke dalam isu psikologis kontemporer seperti FoMO hampir belum banyak dilakukan. Padahal, penggabungan antara nilai spiritual dan psikologis sangat penting dalam membentuk pendekatan holistik untuk mengatasi tekanan sosial generasi digital saat ini.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian yang berjudul “Peran Sabar Terhadap Perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Penggemar K-POP” ini menjadi penting untuk menganalisis secara mendalam bagaimana sikap sabar dapat berperan dalam mengurangi perilaku FoMO di kalangan generasi Z, khususnya dalam komunitas penggemar K-POP di Bandung. Dengan menjembatani antara pendekatan psikologi positif dan tasawuf, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam pengembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi di era digital.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi Z NCTZEN di Bandung?
2. Bagaimana peran sabar dalam mengatasi *Fear of Missing Out* pada generasi Z NCTZEN di Bandung?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi Z NCTZEN di Bandung
2. Untuk mengetahui bagaimana peran sabar dalam mengatasi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi Z NCTZEN di Bandung

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk mengimplementasi kajian teoritis pada disiplin ilmu tasawuf. Di samping itu juga diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai interaksi antara Tasawuf dan Psikologi, yang dapat mengarah pada pengembangan teori-teori baru dalam Tasawuf Psikoterapi. Khususnya, integrasi elemen Tasawuf dalam penyembuhan psikologis dapat menjembatani kesenjangan yang sering terjadi antara pendekatan psikologis yang rasional dan praktik spriritual yang lebih intuitif.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi perkembangan tasawuf, khususnya pada praktik sabar sebagai metode untuk menghadapi stres dan kecemasan yang dialami oleh penggemar K-POP khususnya NCTZEN dalam konteks FoMO. Selain itu, metode praktik sabar diharapkan dapat disebarluaskan ke masyarakat luas, sehingga khalayak ramai mampu mengadopsi strategi ini sebagai bentuk *coping mechanism* dalam menghadapi tekanan sosial yang terkait dengan fandom K-POP.

E. Kerangka Berpikir

Generasi Z, yang tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi dan media sosial, sangat terpengaruh oleh fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMo yang merupakan kecemasan sosial terkait dengan kehilangan informasi atau pengalaman penting, memainkan peran signifikan dalam kehidupan sehari-hari, dikenal sebagai generasi yang sangat terhubung dengan teknologi dan media sosial dan menjadi generasi kelompok paling aktif dalam fandom K-POP, termasuk komunitas NCTZEN di Bandung. Keterlibatan mereka dalam mengikuti aktivitas idola melalui media sosial, sering kali mendorong munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) (Rachman, 2021).

FoMO ini dapat berdampak pada keseimbangan emosional, pengambilan keputusan, dan perilaku konsumtif, terutama bagi kalangan penggemar K-POP. Tekanan sosial dari komunitas penggemar dan ekspektasi tinggi yang diciptakan oleh media sosial memperkuat perilaku ini. Interaksi berlebihan dengan media sosial dapat meningkatkan kecemasan sosial dan impulsivitas, memperburuk dampak negatif dari FoMO (Zhafirah et al., 2023). FoMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi perilaku sosial sehari-hari, khususnya dalam konteks komunitas fandom. Banyak individu merasa terdorong untuk terus aktif, mengikuti tren, serta mengosumsi informasi dan barang terkait idola mereka sebagai bentuk partisipasi dan pengakuan sosial. Dalam pandangan teori sosial-kognitif yang dikembangkan oleh Bandura, hal ini menunjukkan betapa

kuatnya pengaruh lingkungan sosial dan ekspektasi kelompok dalam membentuk respons dan perilaku individu (Tokii et al., 2025).

Dalam menghadapi tekanan psikologis akibat FoMO, diperlukan mekanisme pengendalian diri yang kuat. Salah satu nilai yang memiliki potensi dalam pengendalian diri tersebut adalah sabar. Sabar, sebagai bentuk pengendalian diri, diidentifikasi sebagai kekuatan karakter yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks psikologi positif, sabar membantu individu menghadapi situasi sulit, mengelola emosi, dan mengurangi impulsivitas (N. Wahyuni & Fadriati, 2022). Menurut teori psikologi positif Martin Seligman (2011), hal tersebut berhubungan dengan "ketahanan (*resilience*).\" Ketahanan adalah kemampuan untuk menghadapi tantangan, mengelola emosi, dan tetap kuat dalam situasi yang sulit atau tekanan.

Selain itu, pengendalian diri yang baik dapat membantu mengurangi dampak negatif dari kecemasan sosial yang sering kali muncul akibat interaksi berlebihan dengan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan pengendalian diri yang tinggi lebih mampu mengelola emosi mereka dan menghindari perilaku impulsif yang memperburuk FoMO. Generasi Z dapat membantu menghadapi tantangan sosial di era modern melalui pengembangan keterampilan ini dengan praktik sabar (Ross et al., 2020). Dalam hal ini, sabar berfungsi sebagai pengendalian diri yang melindungi kesejahteraan psikologis dari dampak negatif kecemasan sosial yang disebabkan oleh interaksi di media sosial.

Sabar juga membantu individu dalam mengelola impulsivitas, yang merupakan salah satu penyebab utama FoMO. Studi menunjukkan bahwa Tingkat kesabaran yang tinggi memungkinkan individu mengontrol dorongan untuk terhubung dengan informasi terbaru, mengurangi perilaku impulsif yang sering dikaitkan dengan media sosial (Safrihsyah et al., 2023). Dalam hal penggemar K-POP, hal ini sangat relevan bagi penggemar K-POP karena banyak penggemar merasa cemas jika tidak mengetahui perkembangan terbaru tentang idola mereka. FoMO yang intens seringkali mengarah pada konsumsi informasi yang berlebihan dan perilaku impulsif yang bisa mengganggu keseimbangan hidup penggemar.

Selanjutnya, sabar berperan penting dalam membangun ketahanan mental. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu bersikap sabar lebih tangguh dalam menghadapi situasi sulit. Ketahanan mental ini penting bagi penggemar K-POP dari generasi Z yang sering menghadapi tekanan sosial akibat interaksi di media sosial. Dengan memiliki ketahanan yang baik, mereka dapat mengelola tekanan eksternal yang memicu FoMO dan fokus pada hal-hal yang lebih bernilai dalam jangka Panjang (Ross et al., 2020). Ketahanan mental ini akan membekali mereka untuk lebih cerdas dalam menghadapi tantangan sosial dan emosional yang datang, serta tidak mudah terpengaruh oleh tren atau ekspektasi yang tidak realistis.

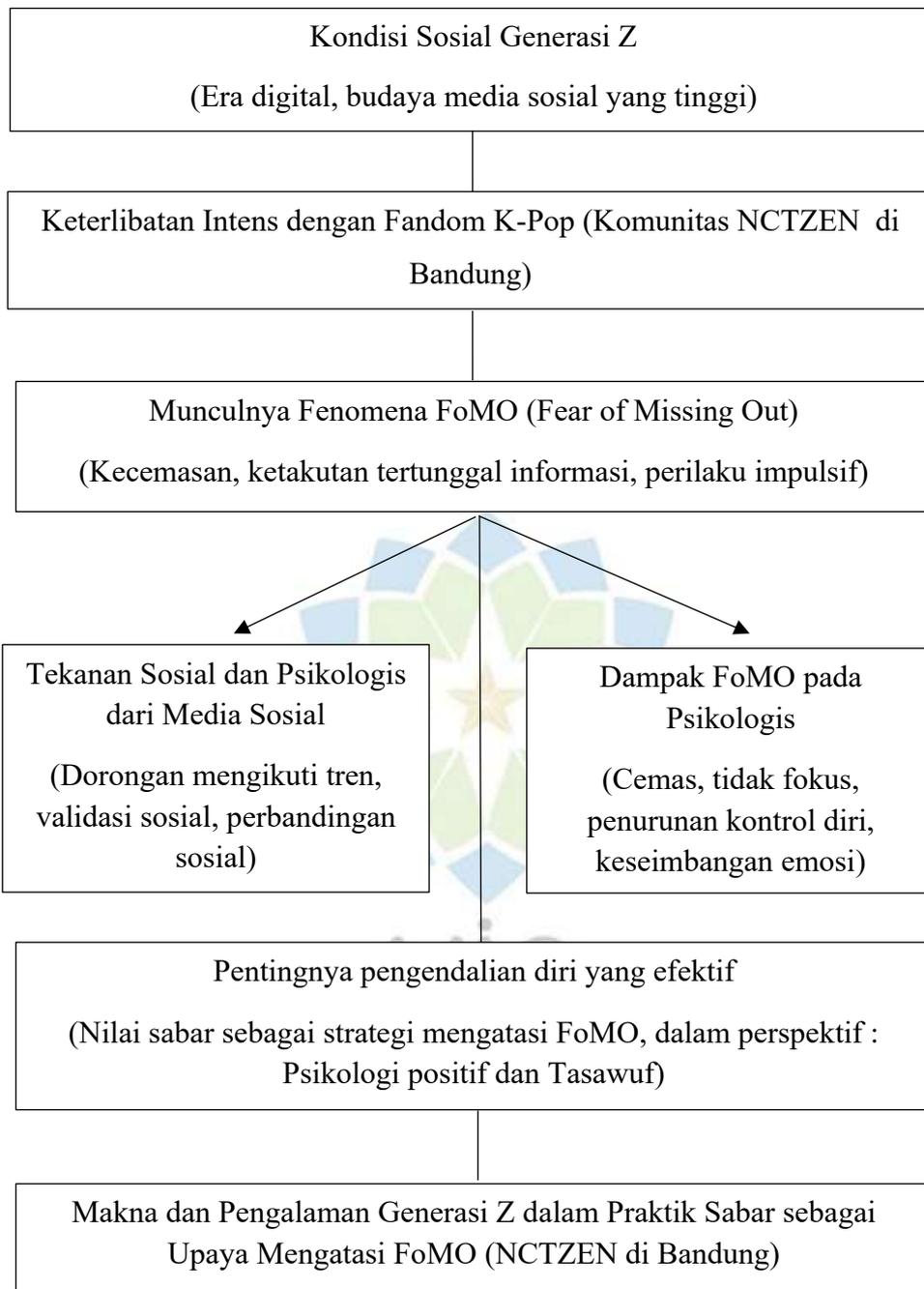
Nilai sabar juga dapat diipahami secara lebih mendalam melalui pendekatan tasawuf, di mana sabar merupakan salah satu *maqam* yang dijalani dengan kesadaran dan pengendalian diri dalam tiga dimensi : sabar atas musibah, dalam menjalankan ketaatan, dan dalam meninggalkan maksiat (Al-Ghazali). Pandangan ini juga membuka ruang untuk memahami sabar sebagai respons terhadap tekanan psikologis, tetapi juga sebagai bentuk kesadaran spiritual dalam menghadapi godaan sosial yang bersifat duniawi, seperti FoMO.

Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan Generasi Z, dampak FoMO tidak hanya terbatas pada kecemasan sosial atau pengambilan keputusan impulsif, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Mengembangkan sabar sebagai strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan rasa kontrol terhadap situasi, mengurangi dampak negatif dari tekanan sosial, dan membantu individu menemukan kepuasan yang lebih dalam dari pengalaman mereka, bukan dari perbandingan dengan orang lain (Kurniady et al., 2023). Dalam konteks fandom K-POP, sabar dapat membantu penggemar untuk tidak terlalu bergantung pada media sosial sebagai sumber validasi sosial, yang sering kali berujung pada stres dan kecemasan. Dengan kesabaran, individu dapat mengembangkan hubungan yang lebih sehat dan saling mendukung di dalam komunitas fandom, tanpa terjebak dalam perasaan tertinggal atau tekanan untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru. Hal ini juga memperkuat integritas diri dan

memungkinkan individu untuk tetap terkoneksi dengan komunitas mereka tanpa harus mengorbankan kesejahteraan pribadi.

Terakhir, penelitian ini juga mempertimbangkan konteks budaya dan sosial yang mempengaruhi perilaku Generasi Z. Teori Sosial Kognitif menyarankan bahwa perilaku individu banyak dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan faktor eksternal, termasuk media sosial (Gupta, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pengaruh budaya populer, seperti fandom K-POP, dapat memperkuat FOMO dan mengurangi kemampuan individu untuk mengembangkan sabar dalam menghadapi tekanan eksternal. Fokus penelitian akan diarahkan pada bagaimana individu memaknai, mengalami dan mempraktikkan sabar dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk perlawanan terhadap dominasi tekanan media digital.





Gambar 1 Kerangka Berpikir

F. Research Problem

Penelitian ini berfokus pada bagaimana kesabaran sebagai bentuk kontrol diri dapat membantu Generasi Z penggemar K-POP, terutama komunitas NCTZEN di Bandung, mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO, yang muncul sebagai kecemasan digital karena keinginan untuk tetap terhubung dan mengikuti perkembangan terbaru melalui media sosial, telah menjadi fenomena psikologis yang signifikan di kalangan generasi muda. Fandom K-POP sering mengalami stres, kecemasan, dan bahkan perilaku impulsif sebagai akibat dari tekanan terus-menerus untuk mengikuti aktivitas idola dan komunitas mereka. Studi ini melihat sabar sebagai faktor penting dalam mengontrol diri dan merespons tekanan. Itu melihatnya dari sudut pandang psikologi kontemporer dan dari perspektif Tasawuf. Penelitian ini sangat penting untuk mengisi celah teoritis dan menawarkan pendekatan yang lebih holistik dalam pengembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi di era digital karena masih sedikit penelitian yang secara eksplisit mengintegrasikan konsep sabar dalam perspektif sufistik sebagai strategi psikologis dalam menghadapi FoMO.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Ada beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini dan dapat dijadikan sebagai rujukan sementara dalam proses penelitian ini.

Pertama, artikel dengan judul Fenomena *Fear of Missing Out* pada Penggemar K-POP oleh Adelia Putri Marseal dkk (2022) , Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga. Dengan tujuan penelitian untuk menggali pengalaman dan pemaknaan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada penggemar K-POP, khususnya dalam konteks media sosial. Dalam penelitiannya Adelia, dkk menggunakan pendekatan metode kualitatif-fenomenologi, partisipan utama dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria; (a) berjenis kelamin laki-laki atau Perempuan; (b) berusia 15-25 tahun; (c) merupakan penggemar K-POP; (d) memiliki Tingkat yang tinggi dalam skala FoMO. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui wawancara atau *in-depth interview* dan menganalisis data menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian dan temuannya terbentuk dalam empat tema utama : (1) informasi yang

sering dicari; (2) pengalaman dan pemaknaan FoMO; (3) faktor yang mempengaruhi FoMO; (4) dampak FoMO.

Menurut pengalaman yang diberikan oleh partisipan, jelas bahwa mereka mengalami FoMO saat mencari informasi terbaru tentang idola mereka. Partisipan akan menggunakan waktu luang mereka untuk mencari tahu tentang idolanya. Jika mereka tidak menemukan apa yang mereka cari, mereka akan khawatir, gelisah, dan kecewa. Faktor lain yang dapat menyebabkan partisipan mengalami FoMO adalah jumlah waktu luang yang mereka miliki atau jumlah waktu yang tidak tersedia dalam kehidupan sehari-hari mereka. Menurut peserta, waktu yang paling sering mereka gunakan untuk mencari informasi adalah saat mereka bebas atau tidak memiliki tugas sekolah. Selain itu, peserta menyatakan bahwa ia akan menghabiskan waktu luang di antara aktivitasnya untuk mempelajari lebih banyak tentang idolanya. Ketika partisipan mengalami fenomena FoMO, mereka melihat banyak hal positif dan negatif. Mereka belajar bahasa Korea lebih baik, mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dunia luar, mendapatkan pelajaran berharga dari pengalaman idolanya, dan menjadi lebih memahami dan menghargai idolanya. Namun, ada juga hal-hal negatif yang dirasakan oleh partisipan, seperti kurangnya pemahaman mereka tentang apa yang mereka lakukan.

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang akan diteliti sebagai dasar untuk memahami FoMO dalam konteks penggemar K-POP, mengidentifikasi faktor-faktor dan dampak yang dialami penggemar terkait FoMO. Kelebihan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran rinci tentang pengalaman FoMO pada penggemar K-POP dan menyoroti tema-tema utama yang relevan. Sedangkan keterbatasan dari penelitian ini adalah belum mengkaji secara spesifik faktor psikologis seperti salah satunya adalah kesabaran atau strategi untuk mengatasi FoMO. Selain itu, hanya melibatkan partisipan Perempuan sehingga hasilnya mungkin tidak mencerminkan pengalaman penggemar laki-laki (Adelia & dkk, 2022).

Kedua, skripsi dengan judul Pengaruh *Smartphone* Addiction, *Fear of Missing Out* (FoMO), Sabar, dan Faktor Demografi terhadap Perilaku *Phubbing* oleh Mutiara Aisyah Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah (2020). Dengan tujuan penelitian untuk mengukur pengaruh *smartphone* addiction, FoMO, sabar dan faktor demografi terhadap perilaku *phubbing*. Dalam penelitiannya Mutiara menggunakan metode kuantitatif dengan populasi penelitian memiliki karakteristik : (1) Mahasiswa/I; (2) memiliki *smartphone*; (3) berkuliah di UIN Syarif Hidayatullah; (4) menggunakan *smartphone* diatas 5 Jam/Hari. Jumlah sampel dalam penelitian ii sebanyak 210 orang dengan jumlah populasi sebanyak 34.182 mahasiswa. Pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dan menggunakan skala *model likert*.

Hasil dari penelitian ini berdasarkan analisis data adalah penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa faktor-faktor seperti *smartphone* addiction, fomo, sabar, dan faktor demografi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penulis menyimpulkan bahwa penarikan diri, *relatedness*, pikiran, dan perkataan mempengaruhi perilaku *phubbing*, dengan hanya empat hipotesis minor yang diterima dan tujuh hipotesis minor yang ditolak. Jumlah total kontribusi independen variabel terhadap perilaku *phubbing* adalah 64%, dan variabel lain, yaitu penarikan diri, hubungan, dan pikiran, mempengaruhi 36%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun kontribusi keseluruhan independent variabel memiliki pengaruh yang signifikan, beberapa faktor menyebabkan perbedaan dalam hasil; salah satunya adalah proses penyebaran kusioner secara *online* sehingga penulis tidak mengetahui bagaimana keadaan responden Ketika mengisi kuosiner. Tetapi, hal ini tidak meragukan teori yang sudah ada sebelumnya. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang akan diteliti karena penelitian ini menunjukkan hubungan langsung antara FoMO dan kesabaran dalam pengendalian perilaku, mendukung gagasan bahwa kesabaran dapat digunakan sebagai cara untuk mengatasi dampak negatif FoMO. Kelebihan dari penelitian ini adalah Studi ini memberikan gambaran mendalam tentang bagaimana kecanduan *smartphone*, FoMO, kesabaran, dan variabel demografi berkontribusi pada perilaku *Phubbing*, menggunakan skala FoMO dan SAS-SV

yang valid. Sedangkan keterbatasannya adalah penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa UIN Jakarta, hasilnya tidak dapat digeneralisasi kepada orang lain dan juga proses pengambilan sampel *non-probability* dapat memengaruhi representasi sampel (Mutiara, 2020).

Ketiga, jurnal dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro oleh Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Jurnal Empati, Volume 8, Nomor 1, Januari 2019, Halaman 136-143. Dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan FoMO pada mahasiswa tahun pertama. Fokusnya adalah bagaimana regulasi diri mempengaruhi Tingkat FoMO dalam menghadapi distraksi media sosial yang sering dialami oleh Generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple random sampling*, sampel yang digunakan adalah 191 mahasiswa aktif tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dari jumlah populasi keseluruhan yaitu 246 mahasiswa dan berusia 18-25 tahun. Instrument penelitian yang digunakan adalah skala regulasi diri yang terdiri dari 24 item dan skala FoMO yang terdiri dari 19 item. Analisis data pada penelitian ini menggunakan regresi sederhana.

Hasil penelitian ini ditemukan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,169$ dan $p = 0,010$, ditemukan hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dan FoMO. Mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out*, dengan sumbangan efektif regulasi diri terhadap FoMO sebesar 2,9 persen. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah tingkat FoMO, dan sebaliknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gen Z memiliki sifat introspektif diri dan kesadaran penuh akan teknologi, yang membuat mereka sadar akan konsekuensi penggunaan teknologi yang berlebihan dan kebutuhan untuk meregulasi diri, yang menyebabkan kontribusi efektif mereka, yang hanya 2,9 persen, untuk regulasi diri (Nicho & Dian, 2019).

Keempat, skripsi dengan judul Peran Sabar dalam Mengatasi Stres Skripsi : Studi terhadap mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung oleh Iriani Puja Listia, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati. Dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi jenis stres yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi, serta bagaimana mahasiswa menangani stres dengan bersikap sabar. Selanjutnya, tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi manfaat dari bersikap sabar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan beberapa Teknik pengumpulan data yaitu, wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam penelitian ini data primer menggunakan data observasi dan data wawancara yang dilakukan Bersama mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi berdampak positif pada mereka; stres ini dikenal sebagai eustress, dan membuat mereka lebih bersemangat untuk menyelesaikan masalah mereka. Ada banyak jenis sikap sabar, seperti tidak mengeluh, tidak menyerah, tetap tekun dan bersungguh-sungguh dengan tidak menunda-nunda hal-hal yang harus diselesaikan, sabar dengan tetap mengutamakan hal-hal yang harus diutamakan, tetap tenang dan berpikir positif, mencari solusi untuk masalah yang dihadapi, dan sabar dengan tetap menerima ujian dan menikmati prosesnya, kesenangan, dan kesulitan yang terkait dengannya. Jika sikap sabar diterapkan, banyak manfaat yang dirasakan, seperti ketenangan pikiran, hati, dan diri sendiri, kesenangan saat menghadapi tantangan, kurangnya pikiran negatif yang mengganggu, kemampuan untuk mengontrol emosi dengan lebih baik, dan akhirnya, manfaat penerapan sikap sabar adalah dapat menyelesaikan skripsi dengan cara yang diinginkan. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang akan diteliti karena sabar dapat menjadi strategi penting sebagai pertahanan diri. Kelebihan dari penelitian ini adalah penerapan nilai sabar dalam konteks akademik memberikan wawasan psikologis dan spiritual yang unik sedangkan keterbatasannya ada pada sampel yang terbatas pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di satu Universitas sehingga generalisasi hasilnya rendah (Iriani, 2019).

Kelima, skripsi dengan judul Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan perilaku Pembelian Impulsif pada Siswa Penggemar K-POP di SMA Negeri 10 Semarang oleh Amalia Febriyanti Jamal, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA) (2023). Dengan tujuan penelitian untuk mengidentifikasi hubungan antara FoMO memengaruhi perilaku pembelian impulsif dan menganalisis sejauh mana FoMO memengaruhi perilaku pembelian impulsif pada siswa penggemar K-POP. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi dan sampel 85 siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 10 Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan menggunakan *stratified sampling* dan menggunakan instrumen penelitian dengan skala perilaku pembelian impulsif 32 item dan skala FoMO 33 item. Hasil penelitian ini adalah bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan positif antara FoMO dan perilaku pembelian impulsif pada siswa penggemar K-POP di SMAN 10 Semarang. Terdapat hubungan positif signifikan antara FoMO dan perilaku pembelian impulsif ($r_{xy}=0.617r, p<0.01$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, semakin tinggi pula perilaku pembelian impulsif. Kelebihan dari penelitian ini adalah menggunakan skala yang valid dan reliabel untuk mengukur kedua variable sedangkan keterbatasannya pada populasi yang terbatas pada siswa di satu sekolah (Amalia, 2023).

Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada penggabungan konsep sabar dari sudut pandang tasawuf, khususnya *maqam* sabar menurut Imam Al-Ghazali, dengan teori psikologi positif kontemporer sebagai strategi psikospiritual untuk mengatasi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang terjadi pada generasi Z penggemar K-POP, terutama komunitas NCTZEN di Bandung. Penelitian ini menjadi yang pertama dalam mengkaji sabar tidak hanya sebagai konsep spiritual tetapi juga sebagai cara untuk mengontrol diri dan ketahanan mental (*resilience*), yang dapat digunakan untuk menghadapi tekanan dari budaya digital dan media sosial. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada hal-hal psikologis, seperti kecanduan *smarthphone*, regulasi diri, atau efek impulsivitas. Sebaliknya, penelitian ini menggunakan pendekatan yang lebih luas

yang menjembatani nilai-nilai sufistik dengan masalah psikososial saat ini. Hal ini membuat kontribusi baru untuk ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

