

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pemanfaatan media sosial yang luas merupakan salah satu fenomena yang muncul akibat kemajuan teknologi informasi. Masyarakat telah menerima peningkatan penggunaan media sosial selama sepuluh tahun terakhir. Menurut laporan dari Asosiasi Penyedia Layanan Internet Indonesia (APJII) yang diterbitkan di situs resmi apjii.or.id, pada tahun 2025 akan ada 229.428.417 pengguna internet di Indonesia. Menurut laporan penetrasi internet Indonesia 2025 APJII, tingkat penetrasi internet di negara ini mencapai 80,66%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2024, dengan total 79,5%. Di Indonesia, Generasi Z (lahir 1997–2012) menyumbang 25,54% dari pengguna internet, diikuti oleh milenial (lahir 1981–1996) sebesar 25,17% dan Generasi Alpha (lahir 2013 ke atas) sebesar 23,19%.

Setiap hari, warga Indonesia menggunakan internet selama 7 jam dan 38 menit. Internet digunakan oleh warga Indonesia untuk berbagai alasan. Pada tahun 2025, 83,1% warga Indonesia akan menggunakan internet untuk mencari informasi, 70,9% untuk berkomunikasi dengan teman dan keluarga, 70,6% untuk mencari ide dan inspirasi baru, 62,9% untuk mengisi waktu luang, 61,1% untuk mengikuti berita dan peristiwa terkini, dan 60,6% untuk menonton video, TV, dan film, di antara aktivitas lainnya, menurut data dari We are Social Data Digital Indonesia, yang dilaporkan di situs web resmi wearesocial.com.

Berangkat pada data tersebut, dalam proses mencari informasi, berkomunikasi, menemukan ide-ide inspirasi merupakan salah satu bagian dari fitur suatu platform media sosial. Kottler dan Keller mendefinisikan media sosial sebagai platform yang digunakan pengguna untuk berkomunikasi informasi, teks, gambar, audio, dan video dengan orang lain (Agustina, 2022 : 22). Media sosial telah menjadi komponen penting dalam kehidupan sehari-hari. Indonesia mengalami peningkatan jumlah pengguna

media sosial menjadi 191 juta pada tahun 2025 dibandingkan dengan tahun sebelumnya, menurut penelitian Databoks yang diterbitkan di situs web resmi databoks.katada.co.id. Mereka yang berusia antara 18 dan 34 tahun merupakan mayoritas pengguna media sosial (54,1%), dengan 51,3% di antaranya adalah perempuan dan 48,7% adalah laki-laki. Delapan puluh satu persen warga Indonesia menggunakan media sosial setiap hari, dengan rata-rata waktu penggunaan selama tiga jam dan empat belas menit. Beberapa aktivitas umum yang dilakukan antara lain berbagi gambar atau video (81%), berkomunikasi (79%), mencari berita atau informasi (73%), menikmati hiburan (68%), dan berbelanja online (61%).

Perkembangan zaman yang begitu cepat diiringi dengan makin maraknya media sosial baru yang bermunculan. Menurut data dari Databoks yang dipublikasikan di situs resmi databoks.katadata.co.id, persentase pengguna dari beberapa platform media sosial populer di Indonesia pada 2025 diantaranya : WhatsApp (90,9%), Instagram (85,3%), Facebook (81,6%), TikTok (75,3%), Telegram (61,3%), X (57,5%) sebagian masyarakat juga merupakan pengguna Pinterest, Snackvideo dan LinkedIn. Berdasarkan data tersebut, Instagram menduduki peringkat kedua setelah WhatsApp dengan persentase pengguna sebesar 85,3%. Dimana fenomena penggunaan media sosial ini, terutama platform Instagram, telah menjadi salah satu hal yang tidak dapat dihindari di kalangan masyarakat Indonesia secara umum termasuk mahasiswa didalamnya.

Berdasarkan data dari NapoleonCat yang dilansir dari situs resmi DataIndonesia.id, sampai pada bulan Desember 2024 pengguna media sosial Instagram di Indonesia mencapai 90,26 juta pengguna. Sedangkan pada Oktober 2025 mencapai 107,6 Juta pengguna dan didominasi oleh usia 18-24 tahun atau sekitar 52,8%. Adapun demografis pengguna Instagram di Indonesia menunjukkan variasi yang cukup menarik. Dilihat dari segi jenis kelamin, perempuan mendominasi dengan proporsi sekitar 55,5%, sedangkan pengguna laki-laki mencapai 44,5%. Berdasarkan survei penggunaan media sosial berdasarkan generasi di Indonesia 2024 yang dirilis

oleh APJII dalam situs resmi survei.apjii.or.id, sekitar 51,90% pengimplementasian Instagram di dalam negeri berusia 13-27 tahun yang mencakup pelajar, mahasiswa, serta generasi Z secara umum. Sementara 22,14% merupakan anggota kelompok usia 28-43 tahun yang mencakup generasi milenial. Serta, sekitar 12,91% pengguna berusia 44-59 tahun, dan 12,79% berada pada kelompok umur 60-78 tahun.

Menurut (Kartini, 2022: 21) Instagram merupakan platform media sosial yang berfokus pada berbagi fotografi. Layanan ini diluncurkan pada 6 Oktober 2010 oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger, dan berhasil menarik 25 ribu pengguna pada hari pertamanya. Instagram memiliki fitur untuk membagikan gambar dan klip singkat dengan harapan dapat menarik perhatian, mendapatkan komentar, atau pujian dari yang lain. Begitupun dengan para mahasiswa yang seringkali menghabiskan waktu mereka di platform ini, baik itu menjelajahi foto, video, dan *Instastory* yang dipublikasikan oleh teman-teman mereka atau tokoh publik, serta untuk mengikuti tren yang sedang viral di dunia media sosial. Bahkan, aktivitas ini seringkali dilakukan mereka saat sedang mengerjakan tugas kuliah, berpartisipasi dalam diskusi kelompok di kelas, atau bahkan selama perkuliahan berlangsung. Menurut (Situmorang, 2023: 113) mayoritas mahasiswa menggunakan Instagram adalah sebagai alat komunikasi sebanyak 94%, untuk mendapatkan informasi sebesar 84%, dan untuk melakukan interaksi sebanyak 71%.

Fleksibilitas dalam memantau aktivitas individu lain melalui media sosial dapat menjadi faktor yang meningkatkan risiko *distress* pada sebagian pengguna aktif platform tersebut. Selain daripada itu, fleksibilitas ini dapat memicu adanya hasrat untuk tetap terhubung dan mengamati aktivitas teman-teman atau orang lain yang sering kali menimbulkan kecemasan di dalam diri mahasiswa jika mereka merasa orang lain mendapatkan peristiwa yang dianggap lebih berkesan dibandingkan dengan mereka, yang dikenal sebagai "Ketakutan Kehilangan Pengalaman" atau *Fear of Missing Out*" (FoMO).

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (dalam Dossey, 2014: 69), erdapat beberapa temuan mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO), salah satunya adalah bahwa remaja dan orang dewasa muda merasakan tingkat FoMO yang tertinggi. Hal ini sejalan dengan survei yang dilakukan oleh *The Manifest* yang menunjukkan bahwa 67% orang Indonesia berusia 18 hingga 25 tahun mengalami FoMO terkait media sosial. Terutama di platform Instagram, penggunaan Instagram yang aktif memiliki dampak sebesar 4,3% terhadap FoMO. Menurut 35% dari mereka, orang berbagi konten untuk mencegah ketinggalan pengalaman baru. Menurut Erikson, yang diperluas lebih lanjut oleh Arnett (2000), harapan dan tanggung jawab masa dewasa muda telah berubah akibat perubahan historis. Arnett mendefinisikan masa dewasa awal sebagai periode perkembangan baru yang mencakup usia 18 hingga 29 tahun. Kelompok ini termasuk mahasiswa. Menurut penelitian, 52,9% pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta mengalami tingkat FOMO yang tinggi, sementara 47,1% sisanya memiliki tingkat FOMO yang rendah (Harahap, 2023 : 39). Adapun berdasarkan penelitian (Putri, 2019 : 526) pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram di UNISBA sebanyak 76% mahasiswa menghabiskan waktu terlalu lama untuk mencari tahu tentang aktivitas teman-teman mereka di dunia maya, dan 62% mahasiswa merasa penting untuk membagikan kegiatan pribadi yang mereka anggap berharga ke media sosial khususnya dalam media sosial Instagram.

Orang cenderung lebih fokus pada dunia luar daripada pada diri mereka sendiri selama masa dewasa awal. Mahasiswa dalam kategori dewasa awal ini berkembang sesuai dengan teori perkembangan psikososial, yang menyatakan bahwa masa dewasa awal memerlukan orang untuk membangun hubungan dekat dengan orang lain, meningkatkan kinerja akademik dan profesional, mencapai kematangan emosional, dan mengembangkan hubungan dengan lingkungan sosial mereka. Membangun koneksi dengan lingkungan sosial mereka dan fokus pada dunia luar memberikan dasar yang kokoh bagi keinginan mereka yang terus-menerus

untuk terhubung dengan orang lain, terutama melalui media sosial. Mahasiswa tidak dapat menghindari penggunaan ponsel dan media sosial karena aktivitas ini. Mahasiswa sering mengabaikan tugas pribadi mereka demi menggunakan ponsel mereka berjam-jam untuk mengakses media sosial dan memantau aktivitas orang lain. (Aisyah, 2024 : 22). Hal ini memicu adanya hasrat untuk tetap terhubung dan mengamati aktivitas teman-teman atau orang lain yang sering kali menimbulkan kecemasan dan menyebabkan mahasiswa rentan mengalami fenomena FoMO.

Dalam penelitian (Przybylski et al., 2013: 1842) mendefinisikan FoMO sebagai "perasaan ketidaknyamanan yang kadang-kadang menghabiskan waktu individu untuk merasa khawatir melewatkan hal yang dilakukan, diketahui, atau dimiliki oleh orang lain, atau bahkan hal yang mungkin dianggap lebih baik daripada yang telah dimiliki. Hasil penelitian menemukan bahwa hampir tiga perempat dari populasi dewasa muda melaporkan bahwa mereka mengalami fenomena ini, yang mana menunjukkan bahwa kaum muda cenderung mengalami kecemasan yang signifikan ketika mereka merasa berisiko melewatkan pengalaman positif. Selain itu juga FoMo merupakan bagian dari tekanan sosial yang datang dari perasaan takut tertinggal akan sebuah momen yang dianggap berkesan. Adapun menurut Patrick J. McGINNIS dalam (McGINNIS, 2020: 17) FoMO merupakan rasa cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi bahwa pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada pengalaman pribadi dan biasanya melalui media sosial.

Dalam (Irwandila, 2021: 8) FoMO didefinisikan sebagai rasa cemas yang dialami oleh individu atau kelompok ketika mereka merasa tidak mampu berpartisipasi atau mengikuti aktivitas yang dianggap penting. Ketika seseorang merasa tidak *up-to-date* atau relevan karena melewatkan peristiwa atau pengetahuan yang penting, mereka mengalami rasa cemas dan kurang percaya diri yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO), yang bahkan dapat menyebabkan stres (Aurelya, 2021: 20).

Perasaan depresi, inferioritas, iri hati, ketidakpedulian terhadap diri sendiri dan lingkungan akibat terlalu fokus pada penggunaan media sosial, gangguan pola tidur dan makan, kesulitan menikmati momen bersama di dunia nyata, serta perasaan tidak cukup terhadap apa yang dimiliki adalah beberapa dampak yang dapat dirasakan akibat FoMO (Siregar, 2022 : 42). Seseorang yang mengalami FoMO merasa iri pada orang lain yang membagikan informasi menyenangkan yang belum pernah mereka temui, yang membuat mereka berpikir bahwa kehidupan orang lain lebih baik, lebih menyenangkan, dan lebih bahagia daripada kehidupan mereka sendiri. (Kusumaisna, 2023: 751).

Menurut Przybylski bahwa tingkat FoMO dipengaruhi oleh rendahnya tingkat kepuasan hidup yang mendorong perasaan FoMO yang mencapai puncak, yang sebagian besar disebabkan oleh penggunaan media sosial yang intens dan berkepanjangan yang kemudian mempengaruhi kepuasan hidup seseorang (Aisafitri, 2021: 105). Menurut Diener & Biswas (2008), kepuasan hidup adalah salah satu hasil dari evaluasi diri yang dilakukan oleh individu mengenai sejauh mana mereka merasa puas dan berhasil dalam menjalani hidup secara keseluruhan. Selain itu, menurut teori Przybylski dalam SDT, setiap orang memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar: kompetensi, otonomi, dan konektivitas sosial. Orang akan merasa tidak nyaman secara psikologis ketika kebutuhan-kebutuhan ini tidak terpenuhi, dan secara tidak langsung pada titik tertentu dapat memicu perkembangan proses evaluasi diri. Dalam perspektif Islam, evaluasi diri ini dikenal dengan istilah muhasabah diri.

Muhasabah diri menurut Ibn Qayyim al-Jauziyah, adalah suatu sikap yang selalu menghitung/menghisap yang secara terus-menerus menilai apakah suatu sikap sesuai atau tidak sesuai dengan kehendak Allah SWT guna mencegah perasaan bersalah, cemas, dan sebagainya yang berlebihan (Zuleyka, 2023 : 366). Dengan bermuhasabah seorang individu dapat memahami bakat dan kelemahannya serta hak-hak Allah atas dirinya melalui refleksi diri. (Mustafa, 2005).

Berdasarkan (Putri, 2023 : 7) muhasabah, yang didefinisikan sebagai usaha atau metode untuk memberikan kesadaran kepada individu melalui introspeksi dan pemahaman diri, diperlukan agar mereka mampu mengelola dan mengendalikan diri dengan harapan untuk mencapai perkembangan pribadi yang lebih baik. Muhasabah atau introspeksi diri dapat membantu seseorang mencapai kesejahteraan mental dan spiritual, karena hal tersebut merupakan implementasi dari konsep Ihsan (kesadaran akan pengawasan Allah) dan upaya untuk mengembangkan potensi diri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas individu.

Berasarkan hasil penelitian (Putri, 2023) bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2019 aktif menggunakan media sosial. Semakin tinggi tingkat muhasabah, semakin rendah perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO), dan sebaliknya. Maka, dapat disimpulkan bahwa muhasabah memiliki pengaruh sebesar 79% terhadap perilaku FoMO, sementara 21% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Adapun dalam peneliyian Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, Qurotul Uyun, dan Libbie Annatagia dengan judul *Muhasabah as a Regulative Effort for Digital Natives who Identified Fear of Missing Out (FoMO)* bahwa Muhasabah dapat berfungsi sebagai upaya regulatif yang membantu individu, khususnya *digital natives* yang rentan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), untuk melakukan introspeksi diri. Dengan merenung dan memahami kondisi diri sebagai bagian dari ibadah kepada Allah, seseorang dapat mengarahkan diri menuju perubahan yang lebih baik. Muhasabah memberikan ruang bagi individu untuk menilai perilaku mereka di media sosial dan mengendalikan dorongan untuk terus terhubung dengan informasi yang bersifat duniawi, sekaligus memperbaiki keadaan batiniah. Hal ini memungkinkan pengendalian diri dalam menghadapi tekanan sosial dan FoMO.

Mahasiswa berada dalam kelompok usia yang paling aktif dan dominan dalam penggunaan platform sosial seperti Instagram. Kelompok ini berkembang bersamaan dengan teknologi digital, menjadikan mereka

bagian populasi yang penting untuk memahami fenomena psikologis yang berhubungan dengan interaksi digital, termasuk ketakutan akan kehilangan informasi (FoMO). Mahasiswa Jurusan Manajemen angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung berada pada rentang usia 18-25 tahun, secara alami terkait dengan perilaku organisasi, pengambilan keputusan, dan manajemen sumber daya manusia yang melibatkan kemampuan mahasiswa dalam pemahaman diri, evaluasi diri (muhasabah diri) dan pengendalian diri. Program ini sering kali melibatkan kebutuhan jaringan sosial yang luas baik untuk kepentingan akademis (seperti tugas kelompok dan organisasi mahasiswa) maupun untuk tujuan profesional (membangun jaringan karier) yang meningkatkan keterpaparan terhadap dinamika media sosial. Sehingga berangkat dari keterpaparan yang cukup intens inilah kemudian muncul perbandingan sosial anatar dirinya dengan individu lain yang memicu kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran yang berlebih saat tidak terhubung dengan media sosial.

Berdasarkan teori-teori tersebut, tekanan emosional dan kecemasan yang ditimbulkan oleh FoMO memungkinkan menstimulasi individu untuk melakukan muhasabah diri sebagai respon koping adaptif. FoMO, yang berakar dari rendahnya kepuasan hidup, menciptakan ketidaknyamanan dan mendorong pencarian solusi internal (*coping mechanism*). Hal ini sejalan dengan teori SDT dan pendapat Zwingmann, Müller, Korber, dan Murken (2008) yang menyatakan bahwa penyelesaian masalah melalui pendekatan agama atau religiusitas dapat memberikan dampak positif pada penyesuaian psikososial (Adriansyah et al., 2019).

Penelitian ini didasarkan pada data sementara yang dikumpulkan dari studi pendahuluan. Di antara 50 mahasiswa Jurusan Manajemen angkatan 2023 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 49 individu (98%) teridentifikasi memiliki akun Instagram yang aktif dan secara teratur menggunakan platform ini. Pengumpulan data awal yang melibatkan semua subjek pada tahap penelitian ini selaras dengan pendapat Arikunto (2017) dalam (Amruddin, et al., 2022 : 107) yang menyatakan bahwa jika jumlah

subjek kurang dari 100, maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel penelitian. Sedangkan untuk > 100 maka bisa menggunakan 10-15% atau 15-25%. Tujuan dari studi pendahuluan ini adalah untuk melakukan penyaringan awal guna memastikan apakah objek penelitian, yaitu mahasiswa tersebut, benar-benar merupakan pengguna aktif Instagram. Dengan konteks yang sudah dipaparkan dan data empiris yang ada, peneliti terdorong untuk meneliti hubungan antara FoMO dengan muhasabah diri pada mahasiswa pengguna Instagram: Studi pada mahasiswa Jurusan Manajemen Angkatan 2023 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna Instagram di Jurusan Manajemen Angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung ?
2. Bagaimana tingkat muhasabah diri pada mahasiswa pengguna Instagram di Jurusan Manajemen Angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung ?
3. Adakah hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan muhasabah diri pada mahasiswa pengguna Instagram di Jurusan Manajemen Angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna Instagram di Jurusan Manajemen Angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung
2. Untuk mengetahui tingkat muhasabah diri pada mahasiswa pengguna Instagram di Jurusan Manajemen Angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung
3. Untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan muhasabah diri pada mahasiswa pengguna Instagram di Jurusan Manajemen Angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung

D. Manfaat Penelitian

Serangkaian proses dan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana dan kontribusi untuk implementasi kajian-kajian teoritis dibidang ilmu Tasawuf dan Psikoterapi serta meningkatkan dan memperluas kajian penelitian ilmiah mengenai hubungan fenomena *Fear of Missing Out* atau yang sering dikenal sebagai FoMO dengan muhasabah diri pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram. Disamping itu diharapkan dapat menjadi bahan penelitian lanjutan untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan dalam bidang keilmuan tersebut.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari studi ini diharapkan dapat memaparkan sudut pandang baru serta pemahaman yang lebih komprehensif bagi para pembaca mengenai hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan tingkat refleksi diri di kalangan mahasiswa Program Studi Manajemen Angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang rutin memanfaatkan platform media sosial Instagram.

E. Kerangka Berpikir

Fear of Missing Out (FoMO) atau rasa takut tertinggal merupakan fenomena psikologis ketika individu merasa khawatir melewatkan momen, informasi, atau pengalaman yang dimiliki oleh orang lain. Przybylski, Murayama, De Haan, dan Gladwell (2013) mendefinisikan FoMO sebagai ketakutan seseorang ketika tidak bisa hadir dalam aktivitas berharga yang dialami orang lain, terutama yang ditampilkan melalui media sosial. FoMO sering muncul pada individu yang intens menggunakan media sosial seperti Instagram, termasuk mahasiswa Manajemen Angkatan 2023 yang aktif mengikuti perkembangan informasi, unggahan teman sebaya, dan dinamika

sosial digital. Tingginya FoMO dapat mendorong individu untuk terus membandingkan diri, merasa rendah diri, merasakan kecemburuan sosial, serta lebih bergantung pada interaksi di dunia maya dibandingkan kehidupan nyata. Fenomena semacam ini banyak dialami oleh remaja dan dewasa awal yang berada pada fase pencarian identitas, penerimaan sosial, dan kebutuhan aktualisasi diri. Menurut Przybylski, FoMO dipengaruhi oleh rendahnya kepuasan hidup, di mana individu yang kurang puas terhadap dirinya lebih mudah mengalami kecemasan sosial akibat paparan media sosial. Serta tidak terpenuhinya kebutuhan dasar individu tersebut yang pada titik tertentu dapat memicu perkembangan proses evaluasi diri. Adapun menurut Diener dan Biswas (2008) menjelaskan bahwa kepuasan hidup merupakan bentuk evaluasi diri terhadap kualitas hidup seseorang. Dalam perspektif Islam, proses evaluasi diri tersebut dikenal dengan muhasabah diri. Pendapat Zwingmann, Müller, Korber, dan Murken (2008) menegaskan bahwa pendekatan religius dapat berdampak positif pada penyesuaian psikososial.

Dalam konteks FoMO, muhasabah diri menjadi mekanisme penting untuk mengendalikan kecemasan yang muncul akibat tekanan media sosial. Mahasiswa manajemen Angkatan 2023 umumnya rentan terpapar dan terhubung dengan aktivitas sosial digital salah satunya adalah media sosial Instagram. Hal ini menjadikan mereka bagian populasi yang penting untuk memahami fenomena psikologis yang berhubungan dengan interaksi digital, termasuk ketakutan akan kehilangan informasi (FoMO). Melalui muhasabah, individu dapat memahami perilaku dirinya dalam menggunakan media sosial, mengatur batasan, dan mengendalikan dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain di Instagram. Dalam ajaran Islam, muhasabah diri merupakan bentuk introspeksi serta penilaian terhadap tindakan agar selaras dengan nilai-nilai Allah Swt. Ibn Qayyim al-Jauziyah menjelaskan bahwa muhasabah diri membantu seseorang menilai perbuatannya secara mendalam sehingga terhindar dari

kecemasan, kekhawatiran, dan perasaan bersalah yang berlebihan. Hal ini diperkuat oleh perintah Allah Swt dalam Q.S. Al-Hasyr ayat 18 berikut::

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : *“Wahai orang-orang beriman ! bertakwalah kalian kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah dipersiapkan untuk hari esok (akhirat), serta bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya, Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”*.

Ayat ini menunjukkan bahwa Allah Swt memerintahkan setiap hamba untuk selalu mengoreksi diri dan memperhatikan amal perbuatannya, yang merupakan inti dari muhasabah diri. Secara empiris, penelitian Uasni (2019) menunjukkan bahwa muhasabah dapat berfungsi sebagai mekanisme regulatif bagi individu yang rentan mengalami FoMO. Proses ini memungkinkan seseorang melihat kondisi dirinya secara objektif, menilai dampak penggunaan media sosial, serta mengontrol kecenderungan mengejar validasi atau perbandingan sosial.

Mahasiswa Jurusan Manajemen Angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung berada pada rentang usia 18–25 tahun, yang merupakan kelompok pengguna aktif media sosial. Selain aktivitas digital yang intens, dinamika akademik mahasiswa manajemen meliputi kerja kelompok, organisasi, dan pembangunan jaringan profesional, *branding* diri, trend pemasaran yang mendorong mereka untuk tetap terhubung secara online. Tingginya paparan informasi dan interaksi digital ini membuat kelompok mahasiswa tersebut lebih rentan mengalami perbandingan sosial dan tekanan sosial media. Jurusan Manajemen di UIN Sunan Gunung Djati Bandung pula dalam ilmu manajemen (bidang keuangan, bidang pemasaran, dan bidang sumberdaya manusia) sangat memegang teguh nilai-nilai Islam (*Islamic values*). Yang dalam proses pembelajarannya menuntut kemampuan evaluasi diri, pengendalian diri, serta pemahaman terhadap tujuan dan perilaku sesuai dnegan nilai-nilai keislaman.

Berdasarkan teori dan temuan di atas, hubungan antara FoMO dengan muhasabah diri dapat dipahami sebagai hubungan yang terbentuk dari interaksi antara tekanan sosial digital dan mekanisme introspeksi religius. FoMO akibat penggunaan Instagram dapat meningkatkan kecemasan dan perbandingan sosial pada mahasiswa, sementara muhasabah berfungsi sebagai sarana pengendalian diri, penataan emosi, dan perbaikan perilaku. Dengan demikian, FoMO pada mahasiswa pengguna Instagram memungkinkan dapat menjadi faktor yang mendorong perlunya muhasabah diri sebagai bentuk regulasi diri dalam menghadapi tekanan sosial media. Untuk mempermudah memahaminya maka peneliti membuat kerangka pemikiran sebagai berikut:

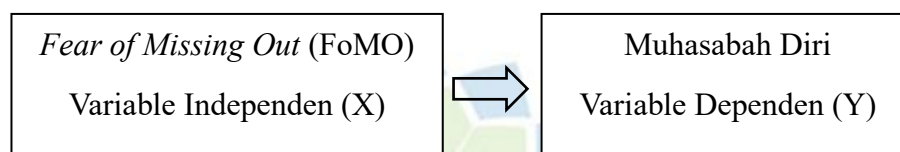


Gambar 1.1. Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, hipotesis dirumuskan berdasarkan dasar teoritis yang ada untuk menguji hubungan antara dua variabel penelitian. Adapun pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua variabel penelitian berikut ini:

Adapun hipotesis atau dugaan sementara dari penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1.2 Hipotesis

H_a : *Fear of Missing Out* (FoMO) terdapat hubungan dengan muhasabah pada mahasiswa pengguna Instagram di Jurusan Manajemen Angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung

H_0 : *Fear of Missing Out* (FoMO) tidak terdapat hubungan dengan muhasabah diri pada mahasiswa pengguna Instagram di Jurusan Manajemen Angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Belum banyak karya ilmiah yang secara langsung mengkaji fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan muhasabah diri pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian terdahulu, khususnya pada fokus kajian yang menelaah hubungan antara FoMO dan muhasabah diri, serta pada subjek penelitian yang digunakan. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan mendukung penelitian ini akan dipaparkan pada bagian berikut.:

1. **Skripsi**, Judul, *Pengaruh Muhasabah terhadap perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa pengguna media sosial : Studi pada mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Jurnalistik angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung, karya Rindiani Putri, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Dhati Bandung* pada tahun 2023. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat muhasabah pada kategori sedang dengan persentase 70,9%, sementara mayoritas perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) juga berada pada kategori sedang dengan persentase 65,5%. Berdasarkan uji regresi linier sederhana, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,001, yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan bahwa muhasabah berpengaruh terhadap perilaku FoMO. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,790 menunjukkan bahwa muhasabah mempengaruhi perilaku FoMO sebesar 79%. Ini berarti semakin tinggi muhasabah, semakin rendah perilaku FoMO, dan sebaliknya. Kesimpulannya, muhasabah berpengaruh terhadap perilaku FoMO sebesar 79%, sedangkan 21% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada populasi yang diteliti, fokus penelitian, pendekatan penelitian, metode penelitian dan pada media sosial yang digunakan yaitu pada penelitian ini dikhususkan pada media sosial Instagram.
2. **Skripsi**, Judul, *Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang, karya Khanza Syadia Daravit, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* pada tahun 2021. Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang menggunakan media sosial tergolong tinggi, dengan 70 orang mahasiswa, yang mencakup 62,5%. Di sisi lain, tingkat *fear of missing out* (FoMO) di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang aktif di media sosial termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepuasan hidup dan level *fear of missing out* (FoMO) di antara mahasiswa Fakultas

Psikologi UIN Malang yang menggunakan media sosial, yang mengindikasikan bahwa saat FoMO meningkat, tingkat kepuasan hidup mereka cenderung menurun. Perbedaan dalam penelitian ini dapat dilihat dari variasi judul, peneliti serta lembaganya, populasi yang diteliti, fokus dari penelitian, variabel yang dijadikan dependen dan independen, konteks media sosial, serta tahun pelaksanaan penelitian..

3. **Skripsi**, Judul, *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Munculnya Sindrom Fear Of Missing Out (Fomo) (Studi Kasus Media Sosial TikTok di Kalangan Generasi Z)* karya Clarissa Helga Aurelya, Universitas Atma Jaya Yogyakarta pada tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel tingkat penggunaan media sosial secara signifikan dan positif berkaitan dengan variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), seperti yang terkonfirmasi oleh hasil analisis korelasi dan regresi, menunjukkan hubungan yang kuat dengan koefisien sebesar 0.755, serta kontribusi variabel intensitas penggunaan media sosial terhadap variabel Fear of Missing Out (FoMO) sebesar 57%. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada judul, fokus penelitian, populasi yang diteliti, variabel dependen dan independen, konteks media sosial yang diteliti, metode penelitian, tipe penelitian, dan setting penelitian.
4. **Skripsi**, Judul, *Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik karya Ayu Nurlaila Sari Siregar, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto pada tahun 2022 QS. Al-Baqarah ayat 155.* Hasil penelitian menyatakan bahwa sindrom Fear of Missing Out (FoMO) merupakan salah satu ujian yang diberikan Allah kepada insan. Interpretasi ini menunjukkan bahwa berhadapan dengan FoMO sebagai bentuk ujian dapat dilakukan melalui pelaksanaan salat dan kesabaran, sebab kedua kegiatan tersebut mendukung individu untuk mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi dari Allah. Selanjutnya, QS. An-Nisa ayat 83 menguraikan tentang cara seseorang seharusnya memproses informasi yang diterimanya, serta pentingnya

tidak mengonsumsi atau menyebarkan informasi tersebut secara sembarangan sebelum memastikan kebenarannya. Ini sangat penting untuk menghindari timbulnya kesalahpahaman yang hanya akan menciptakan rasa takut, gelisah, atau kecemasan. Perbedaan dalam penelitian ini terdapat pada variasi judul, tujuan penelitian, metode penelitian, populasi yang diteliti, variabel yang diperhatikan, konteks media sosial yang dianalisis, metode penelitian, lokasi penelitian, dan pendekatan usia dari subjek yang diteliti.

5. **Skripsi**, Judul, *Hubungan Self Concept dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa pengguna karya Inarotul Aisyah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2024*. Hasil studi memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antarkonsep diri dan fear of missing out (FoMO) dengan nilai signifikansi 0.000 yang lebih kecil dari 0.05. Evaluasi korelasi Pearson menunjukkan koefisien -0.717, yang mencerminkan adanya hubungan negatif yang kuat antara konsep diri dan FoMO. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi konsep diri seseorang, semakin rendah pula kemungkinan mereka mengalami FoMO. Sebaliknya, individu dengan citra diri yang rendah cenderung lebih tinggi untuk merasakan FoMO, terutama di kalangan mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial TikTok. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada populasi yang diobservasi, fokus kajian, metode penelitian yang diterapkan, dan platform media sosial yang dijadikan objek, di mana penelitian ini secara khusus difokuskan pada media sosial Instagram.
6. **Artikel**, Jurnal Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, Qurotul Uyun, dan Libbie Annatagia dengan judul *Muhasabah as a Regulative Effort for Digital Natives who Identified Fear of Missing Out (FoMO)*. Artikel ini terdapat pada Jurnal International Summit on Science Technology and Humanity (ISETH2019) *Advancing Scientific Thought for Future Sustainable Developmen* | 2019, Vol. 3, No.02 | 357-373. Hasil penelitian tersebut bahwa Muhasabah dapat berfungsi sebagai upaya

regulatif yang membantu individu, khususnya *digital natives* yang rentan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), untuk melakukan introspeksi diri. Dengan merenung dan memahami kondisi diri sebagai bagian dari ibadah kepada Allah, seseorang dapat mengarahkan diri menuju perubahan yang lebih baik. Muhasabah memberikan ruang bagi individu untuk menilai perilaku mereka di media sosial dan mengendalikan dorongan untuk terus terhubung dengan informasi yang bersifat duniawi, sekaligus memperbaiki keadaan batiniah. Hal ini memungkinkan pengendalian diri dalam menghadapi tekanan sosial dan FoMO, dengan tujuan mendekati diri kepada Allah dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna menurut ajaran Islam. Dalam konteks ini, terdapat hubungan muhasabah dengan FoMO, yaitu untuk mereduksi kecemasan dan ketidakpuasan diri, dengan menekankan introspeksi sebagai cara untuk menyadari prioritas hidup dan memperbaiki hubungan spiritual.

7. **Artikel**, Jurnal Aisha Zuleyka dan Tri Susanti dengan judul *Konseling Kelompok Teknik Muhasabah Diri dalam Mereduksi Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa*. Artikel ini terdapat pada Jurnal Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan | 2023, Vol. 3, No.02 | 357-373 dengan penelitian pada tahun 2023. Hasil studi ini menunjukkan bahwa muhasabah adalah suatu pendekatan guna meningkatkan kesadaran diri seseorang. Kesadaran diri adalah pondasi yang krusial untuk perubahan individu. Tanpa adanya kesadaran diri, transformasi dalam kepribadian seseorang tidak mungkin tercapai. Dengan demikian, langkah pertama untuk mengurangi perilaku FoMO di kalangan siswa adalah dengan meningkatkan pemahaman mereka bahwa FoMO adalah perilaku yang tidak memberikan manfaat positif. Oleh karena itu, konseling kelompok dengan metode muhasabah diharapkan dapat mendukung siswa dalam mengurangi perilaku FoMO dan mengarahkan diri mereka menuju perbaikan yang lebih baik. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada

judul, fokus kajian, populasi yang diteliti, variabel dependen dan independen, konteks media sosial yang dianalisis, metode penelitian, jenis penelitian, dan setting penelitian.

8. **Artikel** Jurnal Kezia Kusumaisna dan Yohana Wuri Satwika dengan judul Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya. Artikel ini terdapat pada Jurnal Penelitian Psikologi | 2023| 2615-1588 dengan penelitian pada tahun 2019. Hasil penelitian tersebut bahwa FoMO mengakibatkan individu mengalami kurangnya kontrol diri. Muhasabah, sebagai metode Islami, dapat membantu para *digital native* mengintrospeksi dan mengendalikan diri dengan lebih baik. Dengan muhasabah, perilaku yang dianggap sia-sia, termasuk keinginan terus-menerus untuk mengetahui keadaan orang lain, dapat diminimalisir. Hal ini memungkinkan individu untuk lebih fokus dan produktif dalam kehidupan pribadi mereka. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada perbedaan dalam judul, fokus penelitian, populasi yang diteliti, variabel yang diteliti, konteks media sosial yang diteliti, metode penelitian, setting penelitian, dan pendekatan usia dari subjek penelitian.
9. **Artikel** Jurnal Hasna Farida, Weni Endahing Warni dan Lutfi Arya dengan judul *Self-Esteem* dan Kepuasan Hidup dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja. Artikel ini terdapat pada Jurnal Psikologi Poseidon dengan penelitian ini pada tahun 2021. Hasil penelitian tersebut dengan jumlah subjek penelitian melibatkan 384 remaja dengan rentang usia antara 12 hingga 23 tahun yang tinggal di Kota Surabaya. Ditemukan bahwa terdapat korelasi positif antara *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-esteem*, semakin tinggi juga tingkat FoMO, dan sebaliknya, semakin rendah *self-esteem*, semakin rendah tingkat FoMO. Selain itu, terdapat korelasi negatif antara tingkat kepuasan hidup dan FoMO pada remaja. Ini berarti bahwa semakin rendah tingkat kepuasan hidup,

semakin tinggi tingkat FoMO, dan sebaliknya, semakin tinggi kepuasan hidup, semakin rendah FoMO.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-esteem* dan kepuasan hidup memiliki pengaruh yang signifikan terhadap FoMO pada remaja. Diharapkan bahwa dengan meningkatnya tingkat *self-esteem*, remaja dapat mengurangi FoMO mereka dan mengadopsi perilaku yang lebih positif, termasuk mengendalikan penggunaan media sosial agar tidak berlebihan. Selain itu, disarankan agar remaja memperbaiki kepuasan hidup mereka melalui praktek bersyukur untuk menghindari pengalaman FoMO yang tidak diinginkan. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu pada media sosial yang digunakan yaitu pada penelitian ini dikhususkan pada media sosial Instagram. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada perbedaan dalam judul, fokus penelitian, populasi yang diteliti, variabel yang diteliti, konteks media sosial yang diteliti, metode penelitian, setting penelitian, dan pendekatan usia dari subjek penelitian.

10. **Artikel** Jurnal Winda Romaboida dan Situmorang dengan judul Media Sosial Instagram sebagai Bentuk Validasi dan Respresentasi Diri. Artikel ini terdapat pada Jurnal Sosiologi Nusantara Vol. 9 No. 1 dengan penelitian ini pada tahun 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mahasiswa di Kota Medan memiliki berbagai cara dalam mendapatkan pengakuan dari orang lain dan menampilkan diri mereka guna mencapai citra yang diinginkan dalam media sosial Instagram. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan yang berbeda-beda di antara mahasiswa dalam menunjukkan kesan dan citra diri mereka. Kesan yang ingin ditampilkan pun beragam, seperti ingin dianggap memiliki nilai estetika melalui unggahan foto-foto indah, sebagai penggemar senja dengan memposting langit senja disertai lagu-lagu bermakna, atau sebagai individu yang aktif berorganisasi. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada perbedaan dalam judul, fokus penelitian, populasi yang diteliti, variabel yang diteliti, konteks media sosial yang diteliti, metode penelitian, setting penelitian, dan pendekatan usia dari subjek penelitian.