

ABSTRAK

Yossy Rizma Noviana (NIM 1181040129), 2022: Hubungan *Mujahadah An-nafs* dengan *Fear of Missing out (FoMo)* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial (Studi Kuantitatif pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018).

Pada era globalisasi saat ini teknologi berkembang sangat pesat. Internet menjadi salah satu alternatif pilihan orang-orang, media sosial yang sangat mudah di akses mampu menghubungkan dengan kegiatan orang lain. Tingginya tingkat penggunaan media sosial pada mahasiswa menimbulkan berbagai dampak, termasuk dampak negatif dengan munculnya fenomena *Fear of Missing out (FoMo)*. *FoMo* menyebabkan seseorang mengalami rasa takut akan tertinggal dengan berbagai momen yang ada di media sosialnya. Disamping tingginya fenomena *FoMo* yang terjadi terutama pada mahasiswa tentunya akan berpengaruh pada suasana hati dan kepuasan diri yang rendah pada kebutuhan dasar psikologis individu dalam hal otonomi, kompetensi, serta relasi. Hal tersebut menyebabkan individu kurang mampu mengendalikan rasa cemas, dan takut kehilangan sesuatu didalam dirinya. Maka jika tidak diimbangi dengan *mujahadah an-nafs* atau menahan hawa nafsunya akan berdampak buruk pada perilaku dan emosi individu tersebut.

Menurut Al-Ghazali *mujahadah an-nafs* adalah berusaha sungguh-sungguh menahan hawa nafsu untuk membersihkan jiwa dari kebiasaan buruk dalam mencari kepuasan duniawi. Dalam penyucian jiwa, *mujahadah* sangat penting karena segala perbuatan maksiat dan segala sifat tercela dapat terwujud karena tarikan hawa nafsu, sehingga harus di lawan dengan perjuangan yang keras

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasi yang bertujuan untuk membuktikan sejauh mana hubungan antara variabel *mujahadah an-nafs* dengan *Fear of Missing out (FoMo)* pada mahasiswa pengguna media sosial (Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018).

Berdasarkan data yang sudah diolah, penelitian ini mendapatkan hasil secara keseluruhan, *Mujahadah an-nafs* pada mahasiswa pengguna media sosial tergolong sedang dengan persentase sebesar 74%, dan gambaran untuk *FoMo* pun sama dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 77%. Adapun pada uji hasil uji korelasi dan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan jika hipotesis ditolak karena nilai signifikansi $< 0,05$, $t_{hitung} > t_{tabel}$ yakni $0,043 < 0,05$ dan di peroleh koefisien korelasi r sebesar 0,043 dengan p sebesar -0,343. Hasil tersebut memiliki arti jika kedua variabel terdapat hubungan yang signifikan secara negatif secara bersama-sama.

Kata Kunci: *Mujahadah an-nafs*, *Fear of Missing Out (FoMo)*, Media sosial, Mahasiswa.