

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era globalisasi saat ini teknologi berkembang sangat pesat, manusia dimudahkan dengan adanya sarana dan prasarana yang semakin canggih dibandingkan dengan peradaban sebelumnya dan semakin dipermudah dengan adanya akses yang semakin meningkat dalam mencari informasi yang bersifat praktis dan cepat hal ini disebut dengan internet. Internet dapat diakses oleh semua orang, dari anak-anak hingga orang dewasa. Internet adalah alat untuk mengakses informasi dengan mudah dan cepat.¹

Berdasarkan data dari internetworldstats.com Indonesia sendiri merupakan salah satu negara pengguna internet terbesar di dunia, dengan sedikitnya 171.260.000 pengguna internet pada tahun 2021, terbesar keempat di dunia.² Hal ini membuktikan bahwa masyarakat Indonesia semakin sadar akan perlunya kemajuan teknologi dalam aktivitas sehari-hari.

Dalam survei APJII (2016) tersebut juga diketahui internet digunakan oleh seluruh lapisan usia dan hasil survei tersebut menunjukkan bahwa pengguna internet yang paling dominan adalah dewasa awal yaitu usia 18 sampai 25 tahun sebesar 75,5% dan presentase tertinggi pertama pengguna internet di Indonesia berdasarkan pekerjaan yaitu 89,7% Mahasiswa, 69,8% Pelajar, 58,4% Pekerja, 25,3% IRT 6,7 lainnya.³

Internet menjadi alternatif pilihan bagi mahasiswa untuk mencari informasi selain perpustakaan. Fasilitas internet yang mudah diakses di dunia

¹ Anggraeni, M., Husain, N. A., & Arifin, S. (2014). "Hubungan tipe kepribadian introvert dengan kecanduan internet pada siswa kelas X di SMAN 1 Banjarmasin". Berkala Kedokteran. Vol 10 No 1, h.3.

² Internet World Stats "Top 20 Countries with the highest number of internet users" <https://www.internetworldstats.com/top20.htm> (diakses pada 21 maret 2022, pukul 20.50).

³ Asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia. (2016). "Infografis: Penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia", h.8-10.

akademik ditujukan untuk menunjang kegiatan kemahasiswaan. Selain untuk mencari informasi, internet juga diakses sebagai sarana hiburan, seperti situs media sosial. Menurut Chris Garrett (dalam gurupendidikan.com) media sosial adalah alat, jasa dan komunikasi yang memfasilitasi hubungan antara orang dengan satu sama lain dan memiliki kepentingan – kepentingan yang sama.⁴

Media sosial yang biasanya digunakan untuk mengupdate informasi seperti *instagram, twitter, facebook, snapchat, tiktok* atau layanan SMS seperti *line, whatsapp, telegram* menjadi kegiatan yang populer di kalangan mahasiswa. Internet dengan berbagai jenis media sosial yang dipajang dapat diakses melalui gadget pintar, seolah-olah seluruh dunia dapat terhubung dan diakses dalam genggam tangan melalui gadget kecil ini. Hal ini kemudian menimbulkan keinginan untuk saling berkomunikasi di dunia maya.

Jejaring sosial yang disebutkan di atas mudah diakses setiap hari dan juga menyediakan ruang bagi pengguna untuk terhubung dengan orang lain dan sangat mudah untuk mengakses informasi terbaru.⁵ Menurut survey yang dilakukan ICTwatch, seseorang dapat mengakses Internet rata-rata sekitar 9 jam sehari, serta menghabiskan banyak waktu untuk mengakses jejaring sosial..⁶

Penelitian SCG Adversiting and *Public Relation* terhadap mahasiswa dan siswa SMA, sebanyak 333 siswa, menunjukkan bahwa subjek dapat menggunakan 11 jam sehari untuk mengakses jejaring sosial. Menurut survei, 95% sampel memiliki setidaknya 3 akun media sosial dan dapat bekerja di

⁴ Aris Kurniawan, “Pengertian Media Sosial – Sejarah, Fungsi, Peran, Jenis, Ciri, Pertumbuhan, Dampak, Para Ahli” <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-media-sosial/> (diakses pada 21 maret, pukul 21:15).

⁵ Burke dkk (2010), “Social Network Activity and Social Well-Being”. Postgraduate Medical Journal, Postgraduate Medical Journal.

⁶ Wibowo, D.S., & Nurwindasari, R. (2019). “Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan Fear Of Missing Out”. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammdiyah Jember.

jejaring sosial enam hingga sebelas kali sehari. Dan jika dia tidak membuka jejaring sosial, seseorang akan menganggapnya terisolasi.⁷

Data terkait penggunaan internet yang sudah dipaparkan diatas memberikan dampak yang signifikan, dapat dilihat dari adanya problematika anak muda zaman sekarang yang mana dirinya beranggapan bahwasannya media sosial sebagai kebutuhan pokok yang harus dipenuhi tiap harinya. Salah satu fenomena yang seringkali terjadi yaitu seperti takut ketinggalan momen berharga, kurang *up to date*, dan adanya keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain di media sosial. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan JWT Intelligence, menunjukkan bahwa 40% pengguna internet di dunia mengalami rasa takut ketinggalan. Takut kehilangan momen-momen berharga, bagi individu atau kelompok di mana individu tidak dapat merasakan secara langsung atau hadir dalam kesempatan mereka dan ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui internet.

Sejalan dengan yang diungkapkan Anggraini, Hal ini memicu generasi digital untuk selalu memiliki kecenderungan yang berhubungan dengan aktivitas dan hal-hal yang terjadi pada orang lain melalui dunia maya sehingga menimbulkan kecemasan yang mengakibatkan ketakutan pada diri mereka sendiri, yaitu ketakutan akan tertinggal momen atau kejadian yang dialami oleh orang-orang di sekitarnya. Keinginan ini tentunya menjadi kekhawatiran yang dapat mengganggu kehidupan nyata individu, karena setiap individu mungkin tidak dapat selalu mengikuti dan mengetahui segala sesuatu yang berhubungan dengan kehidupan individu lainnya.⁸

⁷ Parsippany, nj(2017). *Survey: Snapchat instagram, Facebook in deat heat for student use*. Diakses dari <https://www.prnewswire.com/news-releases/survey-snapchat-instagram-facebook-in-dead-heat-for-student-use-300439478.html>

⁸ Zunea dkk, “Muhasabah sebagai Upaya Regulasi bagi Digital Native yang Teridentifikasi Takut Kehilangan (FoMO)”, KTT Internasional tentang Teknologi Sains dan Kemanusiaan (ISETH2019), p-ISSN: 2477-3328 e-ISSN: 2615-1588.

Perasaan yang terganggu dan kontrol diri yang rendah tentunya sangat berdampak pada adanya sikap ketergantungan pada media sosial. Kehidupan dengan arus informasi yang kuat mengakibatkan individu membutuhkan kemampuan untuk membentuk strategi menghadapi dan menghindari hal-hal yang dapat mengganggu atau menghambat aktivitas sehari-hari. Sikap tidak mengetahui aktivitas, hal-hal yang dilakukan orang lain serta informasi terkini, ketakutan atau bahkan kecemasan berbasis digital dikenal sebagai *Fear of Missing Out (FoMO)*.⁹

Studi lain menemukan bahwa *FoMO* menyebabkan perasaan terasing, perasaan kehilangan, stres, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting yang dilakukan oleh orang lain, berdasarkan tinjauan keputusan sosial bahwa media sosial memiliki dampak yang memberikan perbandingan antar individu terkait dengan tingkat kesejahteraan dan persepsi kebahagiaan orang lain.¹⁰ Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan maka aspek-aspek dari *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah sebagai berikut, Ketakutan akan kehilangan momen yang berharga dari individu, Ketakutan akan kehilangan momen yang berharga dari kelompok lain, Keinginan agar tetap terhubung dengan yang orang lain lakukan.

Aspek-aspek terkait *Fear of Missing Out (FoMO)* diatas dapat dijumpai pada individu yang sudah memasuki usia remaja dan menuju dewasa awal, berdasarkan pengamatan peneliti usia dewasa awal yang sering dijumpai itu dikalangan mahasiswa/i yang mana mahasiswa sekarang ini sangat aktif dalam bermedia sosial baik itu tiktok, instagram, twitter, dsb. Hasil pengamatan dan wawancara sementara dengan 5 mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam di UIN Bandung mereka menyatakan bahwasannya dalam sehari bisa membuka atau menggunakan media sosial 4 sampai 6 jam bahkan jika di hari libur bisa

⁹ Sianipar, NA, & Kaloeti, DVS (2019). "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear Of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Dipenogoro". Jurnal Empati,8(1), 136-143.

¹⁰ Przybylski, K. Andrew., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior* 29 (2013) 1841–1848 0747-5632/© 2013 Elsevier.

lebih lama yaitu sekitar 8 hingga 10 jam dalam menggunakan media sosial, di tambah lagi mereka menggunakan beberapa media sosial yang dimiliki dan paling sedikit memiliki 3 akun aktif dan terbanyak 5 akun media sosial.

Banyaknya akun media sosial yang seseorang miliki, akan membuat orang tersebut lebih tahu banyak mengenai informasi terbaru (*up to date*) dengan pesat daripada situs yang lain. Semakin banyak media sosial yang seseorang miliki maka semakin banyak pula waktu yang dihabiskan untuk mengaksesnya. Ini terjadi karena adanya usaha untuk tetap menjaga pertemanan disetiap akun sosial medianya.

Dan terkadang para mahasiswa kesulitan untuk membatasi penggunaan media sosial di dalam kehidupan sehari-hari, dan responden menggunakan waktu luang mereka untuk membuka media sosial dan terkadang sampai menghambat aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hal tersebut, secara naluriah sebagai manusia sangatlah wajar jika bersikap mengikuti hawa nafsunya. Karena sejatinya, unsur yang ada dalam diri manusia selain akal dan pikiran juga terdapat hawa dan nafsu yang pada dasarnya menjadi pemicu bagaimana individu tersebut dalam bersikap. Dalam istilah tasawuf, upaya seseorang yang bersungguh-sungguh dalam upaya mengontrol hawa dan nafsunya serta meninggalkan perbuatan tercela dikenal dengan istilah *Mujahadah an-Nafs*. *Mujahadah* dalam bahasa arab berasal dari bentuk kata *jahada – yujahidu – jihadan - wa mujahadatan*, yang mempunyai arti perang fisik, memaksa, bersungguh-sungguh mencurahkan segala kemampuan dalam melawan atau menundukkan hawa nafsu.¹¹

Melihat fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* yang sering dijumpai sangat erat kaitannya dengan kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya. Untuk itu berdasarkan fenomena-fenomena dan berbagai penelitian terkait yang telah dipaparkan di atas dan berdasarkan hasil pengamatan sementara yang

¹¹ Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural; Fenomena Shalawat Wahidiyah* (Yogyakarta: Lkis, 2008), 193.

dilakukan pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 di UIN Bandung, dimana pengguna media sosial sangat banyak, maka peneliti memandang bahwa penting untuk dilakukan penelitian lebih dalam mengenai Hubungan *Mujahadah An-Nafs* Dengan *Fear Of Missing Out (FoMo)* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial (Studi Kuantitatif pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah:

1. Bagaimana tingkat *mujahadah an – nafs* pada mahasiswa pengguna media sosial ?
2. Bagaimana tingkat *Fear Of Missing Out (FoMo)* pada mahasiswa pengguna media sosial ?
3. Apakah terdapat hubungan antara “*Mujahadah An-nafs* dengan *Fear Of Missing Out (FoMo)* pada mahasiswa pengguna media sosial ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin di capai oleh peneliti yaitu :

1. Untuk mengetahui tingkat *Mujahadah an-nafs* pada mahasiswa pengguna media sosial
2. Untuk mengetahui tingkat *Fear Of Missing Out (FoMo)* pada mahasiswa pengguna media sosial
3. Dan untuk mengetahui hubungan *Antara Mujahadah An-nafs* dengan *Fear Of Missing Out (FoMo)* Pada Mahasiswa pengguna media sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, dengan adanya penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi, wawasan dan pengetahuan khususnya dalam bidang keilmuan Tasawuf Psikoterapi mengenai sikap *Mujahadah An-nafs* dan dalam ilmu Psikologi yang berkaitan dengan *Fear Of Missing Out (FoMo)*. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat di jadikan sebagai referensi dan evaluasi bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan kajian di bidang yang sama.

2. Manfaat Praktis

Secara Praktis, penelitian ini dapat memberikan informasi dan menjadi bahan rujukan penelitian selanjutnya. Dan hasil penelitian ini juga di harapkan bisa menjadi sebuah pembelajaran mengenai *Mujahadah An-nafs* dalam menggunakan media sosial agar bisa meminimalisir terjadinya *Fear Of Missing Out (FoMo)*.

E. Kerangka Berfikir

Bagian peta konsep penelitian :



Skema Hubungan *Mujahadah an-nafs* dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna media sosial

Rendahnya *Mujahadah an-nafs* atau pengendalian diri pada mahasiswa dalam penggunaan jejaring sosial berdampak signifikan terhadap munculnya *Fear of Missing Out (FoMO)*. Banyaknya insentif untuk menerima informasi berarti individu selalu menginginkan informasi yang terbaru (update), sikap

mujahadah an-nafs yang rendah dapat menimbulkan perilaku adiktif dalam penggunaan media sosial sehingga menimbulkan ketakutan akan kehilangan atau *fear of missing out (FoMO)*, terutama bagi mahasiswa yang saat ini dihadapkan pada kemajuan teknologi yang semakin berkembang yang memerlukan pengolahan informasi melalui media sosial.

Mujahadah an-nafs dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa pengguna jejaring sosial terkait erat atau saling berhubungan. *Mujahadah an-nafs* adalah suatu kondisi di mana individu mengatur, bersungguh sungguh dalam mengontrol dirinya sendiri dan mengarahkan perilakunya untuk mengurangi semua keluhan negatif dan memperbaiki situasi. Seseorang dengan memiliki sikap *mujahadah an nafs* yang tinggi dapat mengendalikan dirinya dengan bertindak sesuai dengan aturan atau norma, terutama saat menggunakan jejaring sosial.

F. Hipotesis Penelitian

Untuk menguji keaslian pada penelitian ini, maka penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut :

$H_0 : \rho = 0$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap *mujahadah an nafs* dengan *fear of missing out (FoMo)*.

$H_0 : \rho \neq 0$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *sikap mujahadah an nafs* dengan *fear of missing out (FoMo)*.

G. Tinjauan Pustaka

Bersumber pada hasil penelusuran karya ilmiah terdahulu yang telah peneliti baca, terdapat beberapa penelitian yang memiliki keterkaitan atau nyaris serupa antara lain:

1. Imaduddin, dengan judul jurnal “*Fear Of Missing Out dan Konsep Diri Generasi-Z : Ditinjau dari Aspek Komunikasi*”. Dalam artikel jurnal tersebut di jelaskan bahwasannya *Fear of Missing Out (FoMO)* menjadi

dampak dari penggunaan media sosial yang berlebih. Kegelisahan, ketakutan dan ketidakpercayaan. *Fear of Missing Out (FoMO)* ekstrovert berfokus pada orang lain, sehingga Ekstrovert *Fear of Missing Out (FoMO)* merasa menjadi bagian dari apa yang mereka lihat dengan berpartisipasi dalam pembaruan, mengikuti perkembangan terbaru, dan secara aktif berinteraksi dengan pengguna media sosial lainnya. Meskipun introvert *Fear of Missing Out (FoMO)* egois, mereka pemalu dan tidak yakin dengan apa yang mereka lakukan, dan bahkan jika mereka hanya memperbarui atau mengunggah posting, mereka memikirkannya dengan hati-hati. Perbedaan penelitian Imaduddin dengan penelitian ini terdapat pada metode penelitian dimana Imaduddin menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

2. Ayu Pratiwi, dan Anggita Fazriani, dengan judul artikel “*Hubungan antara Fear Of Missing Out (FoMo) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial*”. Hasil penelitian yang dilakukan ini terdapat hubungan antara *Fear of Missing out (FoMo)* dengan kecanduan media sosial dengan korelasi bersifat positif, hal ini menunjukkan semakin tinggi *fear of Missing out (FoMo)* maka semakin tinggi kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 14. Adapun persamaan penelitian Ayu dan Anggita dengan penelitian ini ialah menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian berada pada objek, Ayu dan Anggita melakukan penelitian pada remaja SMAN 14 sedangkan penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Angkatan 2018.
3. Zlavia Melia Nur Islami, dengan judul skripsi “*Pengaruh Fear Of Missing Out, Kontrol diri, Narsisme, dan Strategi Koping terhadap Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Jabodetabek*”. Penelitian ini mencoba mengidentifikasi faktor psikologis yang mempengaruhi

kecanduan media sosial. Perkembangan media sosial yang sangat cepat dan memudahkan komunikasi sosial serta akses informasi dan hiburan secara virtual membuat banyak orang yang menggunakannya bahkan tidak bisa hidup tanpa media sosial. Dan hasil yang dilakukan adalah bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* berpengaruh signifikan terhadap kecanduan media sosial dengan arah koefisien regresi yang positif. Variabel kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap adiksi media sosial dengan koefisien negatif. Pada variabel narsisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap adiksi media sosial dengan arah koefisien yang positif. Adapun persamaan penelitian Zlavia dengan penelitian ini adalah pada variabel *Fear Of Missing Out (FoMo)*. Perbedaan penelitian Zlavia dengan penelitian ini terdapat pada variabel, penelitian Zlavia menggunakan beberapa variabel, sedangkan penelitian ini menggunakan 2 variabel.

4. Siti Nazratul Ain Mohd Arifin, Salasiah Hanin Hamjah, dengan judul artikel "*Aplikasi Tazkiyah Al-Nafs Menerusi Mujahadah Al-Nafs dalam Kaunseling*" yang di buat pada tahun 2017 Artikel menjelaskan bahwa melawan diri (*Mujahadah an-nafs*) sendiri adalah proses pertama dalam penyucian diri (*Takziya al – nafs*). Disebut juga takhalli, yaitu mengosongkan jiwa dari selain Tuhan Yang Maha Esa dan segala sifat atau ciri-ciri yang buruk dan penyakit hati seperti hinaan, dengki, dendam, ragu, prasangka dan sebagainya hingga itu. Kosong. *Mujahadah an - nafs* dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk menciptakan masyarakat yang damai. Proses. ini sangat penting untuk mengatasi masalah hati yang sakit
5. Meta Ratna Sari, dengan judul skripsi yaitu "*Komparasi Mujahadah An-nafs antara Siswa Laki-laki dengan Siswa Perempuan yang Tinggal di Asrama Madrasah Tsanawiyah Sungai Sarik Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar*". Menurutnya, *Mujahadah an-nafs* memerangi nafsu, menyapihnya, menjauhkannya dari nafsu tercela, dan menuntut

darinya pemenuhan syariat Allah, baik perintah maupun larangan. Madrasah Tsanawiyah Sungai Sarik. Adapun hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan mujahadah an-nafs antara siswa laki-laki dengan siswa perempuan yang tinggal di asrama di Madrasah Tsanawiyah Sungai Sarik. Adapun perbedaan penelitian Meta dengan penelitian ini terdapat pada objek dan pada Teknik pengumpulan data, karena penelitian Meta menggunakan teknik observasi, dokumentasi dan angket sedangkan Teknik penelitian ini hanya menggunakan angket dan studi kepustakaan.

