

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin maju, kehidupan manusia tidak lepas dari segala hal yang berhubungan dengan internet. Berbagai aktivitas yang dilakukan oleh individu selalu terkoneksi dengan internet seperti perkembangan hobi, gaya hidup dan penampilan, belanja online, hiburan, sarana belajar dan pengetahuan yang luas serta komunikasi secara *virtual*.¹ Memasuki era internet ini, banyak orang menemukan fasilitas yang menghubungkan mereka untuk saling berinteraksi, berkomunikasi, bekerja dan berpikir sebagai masyarakat *digital* atau dapat disebut sebagai (*digital native*). Perkembangan teknologi internet ini telah merambah ke berbagai sektor kehidupan secara praktis dan cepat tanpa batas ruang dan waktu yang dapat memicu peningkatan penggunaan internet itu sendiri.²

Peningkatan penggunaan internet yang begitu pesat tersebut tentunya memberikan sumbangan bagi hadirnya media sosial yang beraneka ragam. Media sosial menjadi ruang untuk setiap individu melakukan komunikasi aktif meskipun berada dalam keadaan jarak jauh.³ Selain memberikan keuntungan bagi banyak individu dari berbagai belahan dunia untuk berinteraksi dengan mudah, menurut Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI menyatakan bahwa dampak negatif dari media sosial membuat penurunan kualitas dari segi kehidupan, yaitu berkurangnya interaksi interpersonal secara langsung atau tatap muka, munculnya kecanduan, serta perubahan signifikan dalam pola interaksi

¹ Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, Qurotul Uyun, Libbie Annatagia, "Muhasabah as a Regulative Effort for Digital Natives who Identified Fear of Missing Out (FOMO)", Jurnal International Summit on Science, Technology, and Humanity : Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019, hlm. 147.

² Supratman, "Penggunaan Media Sosial oleh Digital Native", Jurnal Ilmu Komunikasi, Vol. 15 No.1, 2018, hlm. 47.

³ Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear Of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Dipenogoro", Jurnal Empati, Vol.8 No. 1, 2019, hlm. 139.

sosial primer antar individu.⁴ Emha Ainun Nadjib seorang tokoh tasawuf asal Indonesia menyatakan bahwasannya media sosial hanya mendidik seseorang untuk tidak bertanggung jawab apabila seseorang tersebut tidak mampu untuk menjadikan media sosial sebagai *rahmatan lil alamin*. Maksudnya, mengakses media sosial seringkali hanya membuat pelakunya tersebut terlena dengan waktu, sehingga menjadikan waktu yang ia miliki habis dan berlalu begitu saja. Media sosial menjadikan mayoritas penggunaanya malas. Melalaikan pekerjaan yang seharusnya dikerjakan, bahkan juga terkadang melalaikan kewajiban dalam melaksanakan ibadah.⁵

Menurut Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia/APJII, pengguna internet di Indonesia berasal dari kelompok usia muda, umur 19-34 tahun dengan jumlah sekitar 49,52% dari total pengguna, dan mahasiswa merupakan populasi terbesar dalam rentang usia tersebut.⁶ Media sosial menjadi sarana untuk berinteraksi orang-orang satu sama lain dengan cara menciptakan, berbagi, serta bertukar informasi dan gagasan melalui kata-kata, gambar, dan video dalam sebuah jaringan dan komunitas *virtual*. Media sosial dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu: *social network* dan *messenger*. *Social network* atau jejaring pertemanan, merupakan sebuah bentuk layanan internet yang menjadi wadah komunitas online, yaitu orang-orang yang memiliki kesamaan aktivitas, ketertarikan atau minat pada bidang tertentu, atau dari latar belakang atau komunitas yang sama, seperti *youtube*, *facebook*, *instagram*, *twitter*, dan sebagainya. Kemudian *messenger* atau *chatApp* merupakan sarana untuk saling berkiriman pesan antar pengguna, baik itu berupa teks, audio, gambar maupun video, misalnya *facebook messenger*, *whatsapp*, *wechat*, *skype*, *BBM*, telegram, dan sebagainya.

⁴ Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI, *Panduan Optimalisasi Media Sosial untuk Kementerian Perdagangan RI*, (Jakarta: Kementerian Perdagangan, 2014), hlm. 5.

⁵ Eva Agustina Jayati, "Pengaruh Muhasabah terhadap perilaku Adiksi Internet: Studi pada mahasiswa penerima PBSB Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2017", Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021, hlm. 3.

⁶ Andi Saputra, "Survei Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses And Gratifications", Jurnal Dokumentasi dan Informasi, Vol. 40 No. 2, 2019, hlm. 208.

Facebook merupakan *platform* dengan pertumbuhan pengguna terbesar di seluruh dunia, dengan rata-rata pertumbuhan 24% pertahun, sedangkan untuk kategori *messenger* atau *app chat WhatsApp* dan *Instagram* yang paling banyak digunakan. Berbagai *platform* media sosial tersebut memberikan ruang bagi penggunanya untuk membagikan aktivitasnya sehingga dapat dilihat oleh individu lainnya.⁷

Kemudahan akses untuk melihat aktivitas individu lain melalui media sosial menjadi salah satu pemicu meningkatnya kemungkinan *distress* pada beberapa individu pengguna aktif media sosial. *Distress* tersebut salah satunya dapat berupa *Fear of Missing Out* yang dikenal dengan istilah *FOMO*.⁸ Menurut J. Walter Thompson, *Fear of Missing Out* merupakan keadaan individu yang merasakan gelisah dan takut yang dicirikan dengan anggapan bahwa dirinya tertinggal jika orang lain di dunia maya sedang melakukan atau merasakan sesuatu yang lebih baik dan lebih menyenangkan dibandingkan dengan yang sedang ia kerjakan atau ia miliki saat ini.⁹

Fear of Missing Out memiliki dampak yang besar, berdasarkan penelitian Parker dinyatakan bahwa *Fear of Missing Out* menjadikan seseorang lupa akan jati dirinya sendiri. Ketika berkumpul dengan orang lain, mereka merasa tidak bersama orang-orang tersebut dan lebih memilih mengecek dan melihat aktivitas yang dibagikan orang lain di media sosial. Lebih lanjut lagi, dalam penelitiannya tersebut Parker menyatakan dalam wawancaranya bersama JWT Intelligence didapati bahwa melalui media sosial, individu akan mudah mengetahui apa yang sedang orang lain lakukan sehingga pada akhirnya terus menurus

⁷ *Ibid*, hlm. 207-208.

⁸ Christopher T. Barry dan Megan Y. Wong, “*Fear of Missing Out (FOMO): A generational phenomenon or an individual difference?*”, *Jurnal of Sosial and Personal Relationships*, Vol. 20 No. 10, 2020, hlm. 1-2.

⁹ Jessica P. Abel, Cheryl L. Buff, Sarah A. Burr, “*Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment*”, *Journal of Business & Economics Research First Quarter*, Vol. 14 No. 1, 2016, hlm. 33.

memeriksa apa yang dilakukan orang lain tersebut dan membandingkan dengan apa yang individu itu sendiri sedang lakukan.¹⁰

Fear of Missing Out dapat mempengaruhi diri dan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang pada kehidupannya. Sepertimana pada penelitian terdahulu kebanyakan berbicara perihal dampak *Fear of Missing Out* terhadap kesehatan mental seseorang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Baker mendapati bahwa terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *simpton* depresi, kemampuan dalam mengelola informasi desekitar ketika menggunakan dan tidak menggunakan media sosial. Salah satu faktor yang menentukan kesehatan individu yang berhubungan dengan penggunaan media sosial adalah *Fear of Missing Out* .¹¹

Przybylski juga meneliti perihal hubungan *Fear of Missing Out* dengan motivasi, emosi dan tingkah laku seseorang. Penelitian ini mendapati jika *Fear of Missing Out* memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental. Dinyatakan pada penelitian tersebut, bahwa *Fear of Missing Out* dapat merusak pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri.¹² Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Buglass, Binder, Betts dan Underwood, hasil daripada penelitian tersebut menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* memiliki dampak kecanduan online dan berdampak pula pada kesejahteraan psikologis seseorang. Didukung pula oleh penelitian Wortham, bahwasannya *Fear of Missing Out* ialah sumber *mood* negatif yang dapat melemahkan perasaan atau pandangan seseorang akan dirinya sendiri.¹³

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Baker dinyatakan bahwa mayoritas mahasiswa dari perguruan tinggi besar menunjukkan hasil bahwa *Fear*

¹⁰ Suvianti Sholihat, “*Hubungan tipe kepribadian Agreeableness dan Fear of Missing Out dengan Self Esteem sebagai variabel moderator*”, Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019, hlm.3.

¹¹ Zachary Baker, Heather Krieger, Angie S. LeRoy, “*Fear of Missing Out : Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms*”, *Jurnal Translational Issues in Psychological Science*, Vol. 2 No.3, 2016, hlm. 281.

¹² Andrew K. Przybylski dkk, “*Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates Of Fear of Missing Out*”, *Jurnal Computers in Human Behavior*, Vol. 1 No.4, 2013, hlm. 1846-1847.

¹³ Suvianti Sholihat, Op.Cit., hlm. 5.

of Missing Out berkaitan erat dengan waktu yang di habiskan di media sosial.¹⁴ Seseorang yang mengalami *Fear of Missing Out* cenderung tertarik untuk berselancar di media sosial setiap waktu. Survei tersebut dilakukan kepada mahasiswa program studi komunikasi di salah satu perguruan tinggi Arab Saudi dan mendapati hasil bahwa terjadi fenomena *Fear of Missing Out* karena ketergantungan media sosial. Kemudian pada penelitian tersebut dinyatakan juga bawa *Fear of Missing Out* memiliki dampak bagi kehidupan seseorang khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental.¹⁵

Przybylski mengatakan pula pada penelitiannya bahwa *Fear of Missing Out* yang dialami mahasiswa dengan level tinggi akan dengan mudahnya teralihkan dalam kegiatan perkuliahan, juga mudah tergoda untuk mengakses media sosial.¹⁶ Mahasiswa lebih banyak terindikasi mengalami *Fear of Missing Out*, 9 orang mahasiswa dari jumlah total 15 orang mahasiswa terindikasi *Fear of Missing Out*. Dikatakan pula pada penelitian ini bahwa mahasiswa menghabiskan waktu menggunakan media sosial lebih dari 6 jam dan mengecek media sosial mereka lebih dari 10 kali perhari. Dinyatakan pula pada penelitian ini, mayoritas mahasiswa memiliki perasaan cemas apabila melihat pengalaman teman di media sosialnya lebih menyenangkan dibandingkan apa yang dirinya alami.¹⁷

Sebagaimana menurut McGinnis, *Fear of Missing Out* adalah rasa cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya hal ini dialami lewat terpaan media sosial. Ia juga mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai sebuah tekanan sosial yang datang dari perasaan akan tertinggal suatu peristiwa, atau tersisih dari pengalaman kolektif yang positif atau berkesan.¹⁸ Menurut Greist dalam buku Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer

¹⁴ Zachary Baker, Heather Krieger, Angie S. LeRoy, Op.Cit., hlm. 275.

¹⁵ Jamal Al Menayes, "Dimension of Sosial Media Addiction Among University Students in Kuwait", Jurnal Psychology and Behavioral Science, Vol. 4 No. 1, 2015, hlm. 24.

¹⁶ Andrew K. Przybylski dkk, Op.Cit., hlm. 1845.

¹⁷ Suvianti Sholihat, Op.Cit., hlm. 6.

¹⁸ Patrick J. McGinnis, *FOMO (Fear of Missing Out) : Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*, (Gramedia: Pustaka Utama, 2020), hlm. 18

mengatakan bahwa cemas adalah suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena selalu dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.¹⁹

Mc Laughin menyatakan bahwa banyak individu yang tidak menyadari bahwa fenomena *Fear of Missing Out* ini sangat buruk bagi kehidupan. Individu yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi cenderung memiliki atensi besar terhadap apa yang dilakukan orang lain di media sosial. Keadaan ini tentunya menjadi fenomena yang dapat mengganggu kehidupan nyata seseorang.²⁰ Sepertimana yang diungkapkan oleh Sayrs bahwasannya perasaan takut ketinggalan cenderung membuat individu harus ikut terlibat langsung di media sosial dengan orang lain tanpa terkecuali. Jika hal tersebut di biarkan terjadi dalam kehidupan seseorang, sudah tentunya individu tersebut akan sulit mengatur dan fokus dalam melakukan kegiatannya sendiri bahkan mengganggu dan menghambat aktivitasnya sehari-hari karena atensinya hanya terpaku pada kehidupan orang lain di media sosial.²¹

Berdasarkan fenomena *Fear of Missing Out* seperti mana telah diuraikan diatas membutuhkan kemampuan terkait upaya yang bersifat *regulative* dan membantu individu untuk sadar dan mampu mengendalikan diri secara sederhana agar dapat memanfaatkan penggunaan teknologi komunikasi modern dewasa ini yang semakin canggih dan terbuka ini untuk secara bijak digunakan. Pada penelitian tersebut di katakana bahwa muhasabah dikenal sebagai upaya atau cara yang dapat memberikan kesadaran kepada individu melalui introspeksi dan pemahaman diri agar mampu mengatur dan mengendalikan diri dengan harapan menjadi lebih baik. Sebagaimana Firman Allah swt. dalam Al-Qur'an Surat Al-Hasyr ayat 18, yang artinya sebagai berikut, "*Hai orang-orang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan*

¹⁹ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. (UIN-Maliki Press, 2009), hlm 168.

²⁰ Suvianti Sholihat, Lok.Cit.

²¹ Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti, Op.Cit., hlm. 137.

apa yang dikerjakannya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS. Al-Hasyr: 18).²² Ayat tersebut berfokus kepada perencanaan yang baik dari umat manusia untuk semua perbuatan di dunia sehingga memperoleh keselamatan di akhirat. Manusia sepanjang hidupnya harus introspeksi memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain harus memiliki tujuan dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi.²³

Muhasabah dapat menjadi upaya *regulative* untuk membantu dan membentuk sikap pengguna media sosial agar mampu mengendalikan diri tanpa dikendalikan oleh siapapun dan apapun termasuk perasaan takut dan khawatir kehilangan momen dan kejadian dari orang lain agar tidak bergantung dan fokus tentang produktivitas hidup sehari-hari melalui introspeksi diri dan menyadari pentingnya berubah menjadi lebih baik dan menjadi pribadi yang saleh dan produktif. Muhasabah atau introspeksi diri dapat menjadikan individu memiliki kondisi mental dan spiritual yang sehat karena merupakan penerapan Ihsan (selalu merasa diawasi oleh Allah) dan melakukan berbagai pengembangan potensi yang dapat menjadikan individu menjadi lebih produktif.²⁴

Kehidupan yang produktif hendaknya melekat pada mahasiswa, sebagaimana fungsi mahasiswa sendiri ialah sebagai garda terdepan yakni agen perubahan (*agent of change*) untuk membangun masyarakat ke arah yang lebih baik. Namun, pada nyatanya, berdasarkan penelitian-penelitian sebagaimana di tuliskan sebelumnya justru fenomena *Fear of Missing Out* saat ini cenderung besar terjadi pada kalangan mahasiswa. Ketidakmampuan mengontrol diri terhadap media sosial menjadikan mereka cemas berkepanjangan, melalaikan waktu dan kewajibannya.²⁵ Dalam ilmu tasawuf kesadaran akan tanggung jawab

²² Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, Qurotul Uyun, Libbie Annatagia, Op.Cit., hlm. 148.

²³ Jumal Ahmad, “*Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*”, Islamic Studies UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018, hlm. 4.

²⁴ Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, Qurotul Uyun, Libbie Annatagia, Op.Cit., hlm. 148-149.

²⁵ Eva Agustina Jayati, Op.Cit., hlm. 4.

dapat ditanamkan dengan cara muhasabah. Ketika bermuhasabah, sebagaimana maka selanjutnya *muraqabah* akan lahir. *Muraqabah* ialah merasa selalu diawasi oleh Allah yang kemudian akan menumbuhkan sikap selalu menyibukan diri untuk Allah semata. Dengan begitu maka akan memunculkan rasa tanggung jawab di hadapan Allah dengan meninggalkan aktivitas yang membuatnya lupa kepada Allah dan melalaikan tanggungjawabnya.²⁶

Mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Jurnalistik Angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang tentunya kehidupannya tidak terlepas dari kebutuhan berelasi dan paparan media sosial sebagai alat yang menjadi ranahnya. Sementara dalam prosesnya tersebut tidak jarang hampir semua mahasiswa merasakan *Fear of Missing Out*. Hal tersebut merupakan hal yang wajar karena semakin tinggi kebutuhan berelasi maka semakin tinggi pula kecenderungan *Fear of Missing Out* pada individu pengguna media sosial. Dorongan tersebut memunculkan adanya perilaku saling membandingkan diri antar individu dan mengindikasikan adanya keinginan untuk ingin terus-menerus terkoneksi satu sama lain di media sosial, dengan demikian dibutuhkanlah suatu upaya yang bersifat *regulative* dan membantu individu untuk mampu mengendalikan diri. Muhasabah dikenal sebagai *problem solving* dalam agama Islam yang dapat memberikan penyadaran kesadaran individu melalui introspeksi dan pemahaman terhadap diri sendiri untuk dapat mengatur dan mengendalikan diri. Para mahasiswa ini menimba ilmu di Universitas berbasis Islam, keadaannya sudah tidak asing dengan ajaran keagamaan yang pada dasarnya dapat menjadi dorongan terhadap lingkup muhasabah, ketika implementasi ajaran ini dapat dijalankan dengan baik maka akan berpengaruh terhadap kehidupannya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diungkapkan diatas, peneliti perlu melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Pengaruh Muhasabah terhadap Perilaku *Fear of Missing Out (FOMO)* pada mahasiswa pengguna Media

²⁶ Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, trans. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, (Jakarta : Qisthi Press 2017), hlm. 199-200.

Sosial : Studi pada mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Jurnalistik Angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti akan memfokuskan rumusan masalah pada penelitian ini melalui beberapa butir pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kondisi muhasabah pada mahasiswa pengguna media sosial di jurusan Ilmu Komunikasi Jurnalistik Angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana gambaran perilaku *Fear of Missing Out (FOMO)* pada mahasiswa pengguna media sosial di jurusan Ilmu Komunikasi Jurnalistik Angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh dari muhasabah terhadap perilaku *Fear of Missing Out (FOMO)* pada mahasiswa pengguna media sosial di Jurusan Ilmu Komunikasi Jurnalistik Angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran kondisi muhasabah pada mahasiswa pengguna media sosial di jurusan Ilmu Komunikasi Jurnalistik Angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran perilaku *Fear of Missing Out (FOMO)* pada mahasiswa pengguna media sosial di Jurusan Ilmu Komunikasi Jurnalistik Angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh muhasabah terhadap perilaku *Fear of Missing Out (FOMO)* pada mahasiswa pengguna media sosial di Jurusan Ilmu Komunikasi Jurnalistik Angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi tambahan pengetahuan dan informasi mengenai pengaruh muhasabah terhadap perilaku *Fear of Missing Out* dan juga dapat mendukung keabsahan teori dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu, serta dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian mendatang dengan topik yang serupa.

2) Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan informasi kepada mahasiswa pengguna media sosial untuk lebih dapat menyadari dan memahami pengaruh muhasabah terhadap perilaku *Fear of Missing Out*, sehingga dapat mencegah maupun menghadapi perilaku *Fear of Missing Out* yang marak terjadi.

E. Tinjauan Pustaka

- 1) Skripsi Ade Siti Hamidah, mahasiswi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam negeri Sunan Gunung Djati Bandung dengan judul Pengaruh Muhasabah Terhadap Pencegahan Insecurity (Studi Kuantitatif pada Mahasiswa Bidikmisi Ma'had Al Wafa). Penelitian ini dilakukan pada tahun 2022, hasil daripada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa variabel muhasabah (X) memiliki pengaruh yang tinggi terhadap peningkatan rasa percaya diri (Y) dengan total pengaruh sebesar 0,519 atau 51,9%, sedangkan 48,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti faktor keluarga, pendidikan, dan sosial. Pengaruh positif ini bermakna semakin tinggi melakukan muhasabah maka akan semakin meningkat rasa percaya diri yang pada mahasiswa Bidik Misi Al-Wafa.²⁷

²⁷ Ade Siti Hamidah, "*Pengaruh Muhasabah terhadap Pencegahan Insecurity (Studi Kuantitatif Pada Mahasiswa Bidikmisi Ma'had Al Wafa)*". Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022, hlm. 91.

- 2) Skripsi Essa Maulina Iqrobi, mahasiswi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dengan judul Efektivitas Muhasabah Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Pemain Game Online Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2020, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa muhasabah dapat meningkatkan kontrol diri pada pemain game online. Adanya perubahan perilaku, perubahan kognitif dan bisa mengambil keputusan yang baik setelah melaksanakan muhasabah menunjukkan bahwa subjek mampu meningkatkan kontrol diri menggunakan efektivitas muhasabah.²⁸
- 3) Artikel Jurnal Elyna Norma Amalia Savitri dan Titin Suprihatin dengan judul Peran Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out (FOMO)* terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. Artikel ini terdapat pada Jurnal Prosiding Berkala Psikologi dengan penelitian pada tahun 2021. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikansi antara kontrol diri dan *Fear of Missing Out (FOMO)* terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa. Dimana berdasarkan analisis yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa jika mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi, maka tingkat kecenderungannya mahasiswa memiliki tingkat kecanduan media sosial akan lebih rendah, dan jika mahasiswa memiliki *Fear of Missing Out (FOMO)* yang lebih rendah, maka mahasiswa memiliki kecenderungan kecanduan media sosial yang lebih rendah. Sebaliknya jika kontrol diri rendah maka kecenderungan kecanduan media sosial akan tinggi, demikian pula jika *Fear of Missing Out (FOMO)* mahasiswa tinggi maka kecenderungan kecanduan media sosial mahasiswa akan tinggi.²⁹

²⁸ Essa Maulina Iqrobi, "Efektivitas Muhasabah Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Pemain Game Online Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang", Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2020, hlm. 71.

²⁹ Elyna Norma Amalia Savitri dan Titin Suprihatin. "Peran Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa.", Jurnal Psisula: Prosiding Berkala Psikologi 3 (2021): 336-346, hlm. 343.

- 4) Artikel Jurnal Judithya Anggita Savitri dengan judul *Fear of Missing Out* dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia *Emerging Adulthood*. Artikel Jurnal ini terdapat pada Jurnal Acta Psychologia Universitas Negeri Yogyakarta dengan penelitian pada tahun 2019. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara *Fear of Missing Out (FOMO)* dengan kesejahteraan psikologis pada pengguna media sosial di tahap usia *emerging adulthood* di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini berarti ketika seseorang memiliki tingkat *Fear of Missing Out (FOMO)* yang rendah, maka ia akan memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung tinggi. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki tingkat *Fear of Missing Out (FOMO)* yang tinggi, maka ia akan memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah.³⁰
- 5) Artikel Jurnal Zunea Farizka, Qurotul Uyun dan Libbie Annatagia dengan judul “*Muhasabah as a regulative Effort for Digital Natives who Identified Fear of Missing Out (FOMO) pada Jurnal Internasional Summit on Science Technology and Humanity (Advancing Scientific Thought for future Sustainable Development)* Universitas Islam Indonesia pada tahun 2019. Hasil daripada penelitian tersebut menunjukkan bahwa muhasabah dalam penelitian tersebut di diisyaratkan sebagai upaya mengendalikan diri untuk meminimalisir perilaku yang dianggap sia-sia yakni *Fear of Missing Out (FOMO)* sebagai keinginan ingin mengetahui keadaan orang lain dan mengabaikan kehidupan pribadinya agar individu tersebut bisa fokus dan menjadi produktif dalam kehidupan sehari-hari.³¹

F. Kerangka Berfikir

Perkembangan teknologi dewasa ini memberikan sumbangan bagi hadirnya media sosial yang beraneka ragam. Sebagai produk teknologi, maka media

³⁰ Judithya Anggita Savitri, “*Fear Of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood*”. Jurnal Acta Psychologia, Vol. 1 No. 1, 2019, hlm. 93-94.

³¹ Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, Qurotul Uyun, Libbie Annatagia, Op.Cit., hlm. 154.

sosial memunculkan jenis interaksi sosial baru yang berbeda dengan interaksi sosial sebelumnya. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Mcfarland & Ployhart bahwa media sosial sebagai kumpulan *platform digital*, secara radikal mengubah cara orang berinteraksi dan berkomunikasi. Kemp menegaskan berdasarkan pada penelitiannya didapati bahwa terdapat sekitar 130 juta pengguna media sosial aktif di Indonesia. Hal ini mengindikasikan tingginya frekuensi pengguna media sosial yang hidupnya selalu berhubungan dengan internet dan teknologi komunikasi untuk terkoneksi aktif meskipun tidak harus bertatap secara langsung.³²

Terbukanya kemudahan akses untuk menjelajahi media sosial menjadikan kondisi tersebut jadi kebutuhan yang dapat dikatakan sebagai kebutuhan primer. Kemajuan teknologi ini seakan menyajikan dunia dan seisinya dalam geng-gaman. Karena didalamnya memuat berbagai kebutuhan akan berbagai informasi, pendidikan, hiburan, pengetahuan dari berbagai penjuru dunia termasuk gaya hidup yang kerap kali di bagikan untuk menjadi konsumsi publik.³³

Penggunaan media sosial dewasa ini mayoritas dipergunakan sebagai sarana dalam membagikan keberadaan diri yang cenderung berlebihan hingga tidak ada batasnya antara kehidupan nyata dengan kehidupan di dunia maya. Para pengguna media sosial menjadikan media sosial sebagai media yang dapat menghubungkan interaksi antar mereka dan membuat generasi ini selalu dapat terkoneksi dengan teman, keluarga dan lingkungan sekitar sehingga ingin terus terhubung dan mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh orang lain.³⁴

Pengguna aktif media sosial tersebut memerlukan sebuah solusi untuk dapat mengatur atau mengontrol perilaku mereka guna meminimalisir perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO). Kehidupan dengan arus informasi yang kuat mengakibatkan pengguna media sosial membutuhkan kemampuan merumuskan strategi untuk menghadapinya. Dimana keinginan untuk terus terkoneksi dan

³² *Ibid*, hlm. 152.

³³ *Ibid*, hlm. 147.

³⁴ *Ibid*, hlm. 148.

terfokus pada aktivitas yang dilakukan oleh orang lain ini pada dasarnya hanya akan berdampak pada terabaikannya aktivitasnya sendiri yang dapat menimbulkan kecemasan hingga menimbulkan rasa takut akan ketinggalan, berita, atau momen yang dialami orang lain. Ketakutan ini disebut dengan *FOMO* atau *Fear of Missing Out*.³⁵

Menurut McGinnis, *Fear of Missing Out* adalah rasa cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya hal ini dialami lewat terpaan media sosial. Ia juga mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai sebuah tekanan sosial yang datang dari perasaan akan tertinggal suatu peristiwa, atau tersisih dari pengalaman kolektif yang positif atau berkesan.³⁶

Fear of Missing Out dibagi menjadi tiga dimensi yaitu, pertama adalah *sense of self / self esteem*, berkaitan dengan bagaimana individu memandang dirinya sendiri, bagaimana individu menilai persepsi tentang dirinya sendiri. Kedua adalah *social interaction*, berkaitan dengan perasaan individu ketika berinteraksi dengan orang lain, rasa malu ketika berinteraksi, dan tingkat kenyamanan ketika berbicara dengan orang lain. Kemudian ketiga adalah *social anxiety*, yakni secara khusus fokus dengan kecemasan yang disebabkan oleh penggunaan media sosial, perasaan dan kecemasan yang dialami individu ketika tidak menggunakan media sosial. Individu merasa gelisah ketika tidak dapat memeriksa media sosial dan merasa kehilangan ketika individu tidak dapat melihat media sosial, serta individu merasa tidak nyaman ketika ia meninggalkan ponsel.³⁷

Jannah dan Thalita melakukan penelitian yang didapati hasil bahwa *Fear of Missing Out* adalah rasa yang menuntut untuk terus terhubung dengan individu lain melalui media sosial. Menurutnya *Fear of Missing Out* pada pengguna media sosial terjadi karena ketidakmampuan individu untuk mengelola waktu

³⁵ Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti, Op.Cit., hlm. 138.

³⁶ Patrick J. McGinnis., Lok.Cit.

³⁷ Jessica P. Abel, Cheryl L. Buff, Sarah A. Burr, Op.Cit, hlm. 39.

senggang yang berujung pada hasrat untuk mengakses media sosial. Intensitas dari penggunaan media sosial yang tinggi dan juga keterbukaan media sosial untuk diakses menimbulkan perasaan harus membuka media sosial setiap waktu meskipun tidak ada kepentingan.³⁸ JWT Intelligence Communication Institute melakukan survei bahwa generasi muda usia 18-33 tahun termasuk mahasiswa di dalamnya merupakan kelompok usia yang paling banyak mengaku mengalami *Fear of Missing Out*.

Hasil penelitian-penelitian sebelumnya, sebagaimana dikutip oleh Sianipar menggambarkan *Fear of Missing Out* sebagai konstruk psikologis yang paling lekat dengan kesalahan penggunaan telepon pintar serta media sosial yang berlebih. Fitur real time dan location based pada media sosial memicu individu mengalami *FOMO*. Pada faktanya, *Fear of Missing Out* mengakibatkan semua orang merasa perlu untuk terjun secara langsung dalam diskusi online dan menjaga hubungan dengan orang lain tanpa terkecuali. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi kebutuhan berelasi maka semakin tinggi pula kecenderungan *Fear of Missing Out* pada individu pengguna media sosial. Individu memiliki dorongan untuk melakukan perbandingan pada kemampuan yang dimiliki dengan orang lain. Dorongan tersebut memunculkan adanya perilaku saling membandingkan antar pengguna internet dan mengindikasikan adanya keinginan untuk ingin terus-menerus terkoneksi satu sama lain di media sosial. Sehingga adapun berbagai dampak yang diakibatkan oleh level *Fear of Missing Out* yang tinggi pada individu seperti putusnya hubungan *non-virtual* yang disebabkan kurangnya atensi saat berkomunikasi, meningkatnya frekuensi dan keterikatan pada telepon pintar, rendahnya tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidup, serta indikasi dari keadaan sosial dan emosi negatif seperti kebosanan dan kesepian yang berkaitan langsung dengan penggunaan media sosial. Lebih spesifiknya hal

³⁸ Siti Nuriyah Fathul Jannah dan Thalitha Sacharissa Rosyidiani, "Gejala *Fear of Missing Out* dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19", Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia, Vol.3 No. 1, 2022, hlm. 5-6.

itu terjadi karena meningkatnya perasaan terpisah dari orang lain (*disconnectedness*) dan menimbulkan kecemasan sosial.³⁹

Zunea Fariska Azyza mengidentifikasi ciri-ciri alami *Fear of Missing Out*, yaitu fokus terhadap kehidupan orang lain, abai terhadap diri sendiri, selalu mengupdate media sosial secara berlebihan, kurang fokus terhadap pekerjaannya, selalu sibuk sendiri, *loneliness*, dan khawatir saat tidak mengupdate media sosialnya. Selain dengan cara mengurangi aktifitas media sosial, membuat jurnal dan mempraktekkan *mindfulness*, bermuhasabah diri juga menjadi salah satu cara untuk dapat mengurangi gejala *Fear of Missing Out*.⁴⁰

Suatu masalah yang diselesaikan melalui agama atau religiusitas dapat mempengaruhi ide penyelesaian psikososial secara luas. Muhasabah dikenal sebagai *problem solving* dalam agama Islam yang dapat memberikan penyadaran kesadaran individu melalui introspeksi dan pemahaman terhadap diri sendiri untuk dapat mengatur dan mengendalikan diri dengan harapan menjadi lebih baik. Sebagaimana dijelaskan pada firman Allah swt. dalam QS. Al-Ra'd Ayat 11. Dalam surah tersebut dijelaskan bahwa manusia diberikan Allah kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan diri sebagai bentuk ibadah kepada Allah. Muhasabah sebagai pengingat dan bentuk refleksi diri bahwa Allah tidak akan merubah keadaan seseorang jika orang tersebut tidak merubah keadaannya sendiri. Hal tersebut mengisyaratkan bahwa muhasabah merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan oleh setiap individu guna menjadi sarana evaluasi diri dalam kehidupannya.⁴¹

Muhasabah dijadikan sebagai salah satu teknik dalam upaya meninjau diri yang memiliki tujuan untuk memberikan nilai terhadap apa yang sudah dilakukan dengan cara menelaah setiap kesalahan yang dengannya diharapkan akan menumbuhkan keinginan untuk memperbaiki dan menjaga diri dari setiap per-

³⁹ Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti, Op.Cit., hlm. 137.

⁴⁰ Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, Qurotul Uyun, Libbie Annatagia, Op.Cit., hlm. 150.

⁴¹ Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, Qurotul Uyun, Libbie Annatagia, Op.Cit., hlm. 153.

buatan yang sebelumnya dianggap kurang tepat untuk menjadikan dirinya menjadi pribadi yang lebih baik. Muhasabah ini tentunya mengacu pada nilai ajaran agama islam tentang bagaimana upaya yang benar dalam bermuhasabah diri begitupun upaya menilainya dan menjadikannya sebagai dasar untuk setiap penilaian yang didasarkan bukan diatas keinginan sendiri. Dalam hal ini, agama islam telah menganjurkan kepada setiap muslim untuk bermuhasabah sepanjang hidupnya sebagai bentuk tinjauan kepada diri yang mengantarkan pada kehidupan yang lebih baik⁴²

Bermuhasabah diri menjadi salah satu cara penting dalam upaya penanggulangan *Fear of Missing Out (FOMO)*. Merenungkan setiap perilaku yang hendak atau yang telah kita lakukan, meninjau kembali baik dan buruknya, serta manfaat dan dampak dari setiap perilaku dengan dibarengi niat memperbaiki diri karna Allah semata, dapat memupuk rasa syukur akan setiap karunia yang telah digariskan kepada kita. Dengan demikian, maka kecil kemungkinan kita akan merasa kurang puas dan iri terhadap pencapaian ataupun lebihnya rezeki yang di dapati orang lain⁴³. Dalam rangka upaya mengontrol seseorang untuk mengarahkan setiap wujud keputusan yang hendak dibuat sebagai harapan meningkatkan dorongan dalam pengambilan keputusan positif, dengan ini pendekatan islam yakni muhasabah digunakan untuk mengatasi perilaku *Fear of Missing Out (FOMO)* yang terjadi pada pengguna media sosial.

Pemahaman yang dirujuk tentang metode muhasabah dapat disebut juga dengan metode mawas diri. Maksudnya ialah suatu tinjauan dari dalam diri (hati nurani) ketika hendak berkehendak dengan guna mengetahui benar tidaknya suatu tindakan, mampu mempertanggungjawabkan tindakan yang telah diputuskan, kemudian terintegrasinya diri dengan hilangnya rasa egois yang digantikan

⁴² Naufal Nurfajri Istiqomah, Cucu Setiawan, dan Firman Rismanto. "Pengaruh Muhasabah terhadap Self Control di Fase Dewasa Awal (Studi Kasus pada Mahasiswa Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung), (Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin Vol. 3 No. 1, 2023), hlm. 70.

⁴³ Ayu Nurlaila Sari, *Fear of Missing Out (FOMO) dalam Al-Quran (Kajian Tafsir Tematik)*, (Skripsi: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwekerto, 2022), hlm. 52

dengan perasaan rela dan ikhlas ketika melakukan suatu tindakan. Dalam mencapai integritas ini diperlukan adanya sebuah perubahan pada diri seseorang melalui sebuah latihan dalam upaya menemukan kembali identitas seseorang yang baru dengan harapan menjadikan seseorang tersebut lebih dekat dengan Allah swt.⁴⁴ Mawas diri menjadi salah satu upaya dalam melakukan perhitungan terhadap diri sendiri mengenai apa yang hendak dilakukan maupun apa yang telah dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki dirinya dengan memilih hidup pada jalan yang benar. Dilihat dari kacamata psikologis, upaya tersebut dikenal dengan istilah introspeksi, yaitu suatu upaya dalam menelaah diri untuk hidup lebih baik dalam bertindak dan perilaku dalam kehidupan. Baik dalam segi cara berpikir terhadap segala perbuatan, tingkah laku, pikiran, perasaan, keinginan, pendengaran, penglihatan, kehidupan batin serta segenap aspek kejiwaan lainnya.⁴⁵

Sebagaimana menurut Bachrun, bahwa muhasabah ialah usaha melakukan perubahan dengan wujud introspeksi diri terhadap segala sesuatu baik yang hendak dilakukan ataupun telah diperbuat dalam kehidupannya.⁴⁶ Muhasabah ini akan mengantarkan seseorang guna memiliki kemampuan untuk melakukan segala bentuk perbaikan kualitas hidupnya secara maksimal. Dengan demikian, maka yang tumbuh respon puas yang mengantarkan seseorang pada rasa syukur sehingga menghargai kehidupannya tanpa membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain juga tidak khawatir dengan semua hal yang dibagikan orang lain di media sosial karena memiliki kecerdasan emosional yang baik. Kondisi seperti ini merupakan kebalikan dari perilaku *Fear of Missing Out*

⁴⁴ Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), hlm. 30

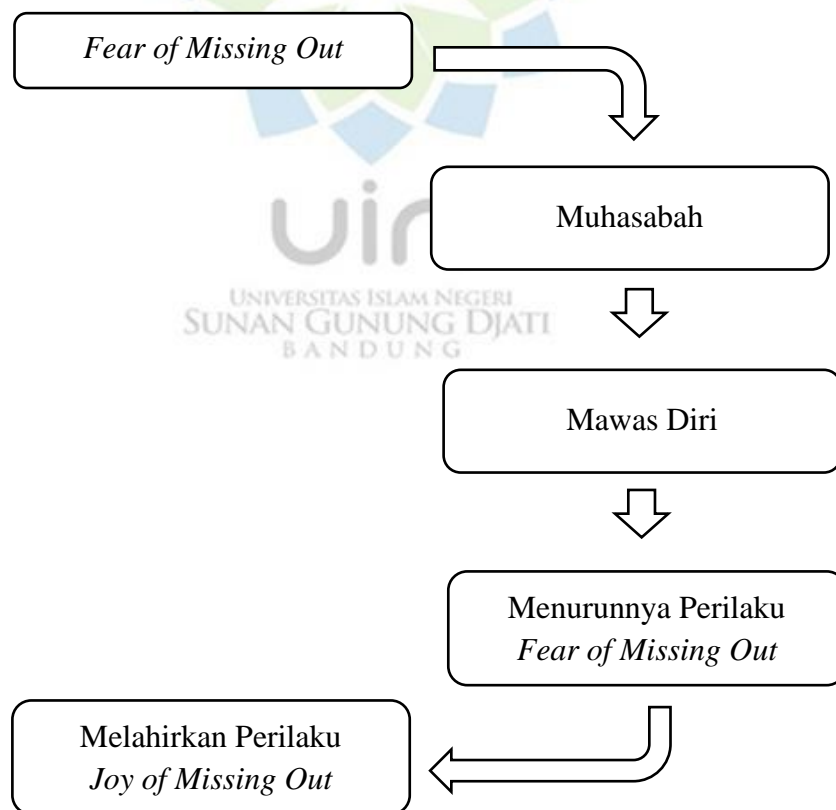
⁴⁵ Firmansyah, “Implementasi Metode Al Hikmah dan Evaluasi Muhasabah pada Rumpun Pendidikan Agama Islam dalam Pembinaan Akhlak Siswa”, Skripsi : Universitas Islam Negeri Serang Banten, 2019, hlm. 49.

⁴⁶ Alif Puji Ningrum, “Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah untuk menanamkan kedisiplinan pada seorang siswa yang sering terlambat di SMPN 13 Surabaya”, Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hlm. 2.

yaitu *Joy of Missing Out* yang menggambarkan karakter seseorang yang positif, dan menemukan kedamaian, kebahagiaan tanpa tekanan media sosial.⁴⁷

Berdasarkan uraian tersebut mengisyaratkan bahwa muhasabah menjadi sarana bagi seseorang untuk melatih kontrol diri. Muhasabah menuntun seseorang untuk selalu menilai dan mengontrol diri dari setiap perbuatan yang hendak dilakukan atau yang telah dilakukan. Muhasabah ini akan mendorong seseorang untuk mengubah perilaku negatif menuju kepada hal yang lebih bermanfaat untuk hidupnya dan kebutuhan psikologisnya. Sehingga akan melahirkan kesadaran akan tanggung jawab apa yang semestinya dilakukan. Adapun berikut ini adalah gambaran kerangka berfikir untuk penelitian ini.

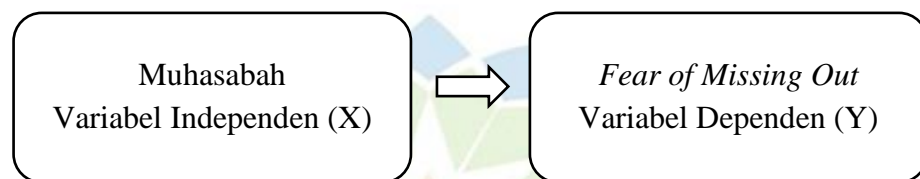
Bagan Kerangka Pemikiran



⁴⁷ Taswiyah. "Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (FOMO) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO)." *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, Vol.8. No.1, 2022, hlm. 108.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara daripada rumusan masalah penelitian yang ditanyakan pada point rumusan masalah. Pada penelitian kuantitatif, perlu dilakukannya perumusan hipotesis berdasarkan pada relevansi terhadap teori yang sudah ada.⁴⁸ Adapun pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua variabel penelitian berikut ini.



Dalam tujuan menguji hipotesis pada penelitian, maka diajukanlah rumusan hipotesis dibawah ini.

Table 1. Rumusan Hipotesis

H ₀ :	Tidak Terdapat pengaruh dari muhasabah terhadap perilaku <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i> pada mahasiswa pengguna media sosial di jurusan Ilmu Komunikasi Jurnalistik Angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. .
H ₁ :	Terdapat pengaruh dari muhasabah terhadap perilaku <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i> pada mahasiswa pengguna media sosial di jurusan Ilmu Komunikasi Jurnalistik Angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. .

⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2017), hlm. 99.