

**FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN REGULASI DIRI
PADA MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS
ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA ANGKATAN 2020**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Studi Islam
Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia untuk Memenuhi Salah
Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)



Disusun Oleh:

Siti Muyassaroh - 20422172

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2024

**FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN REGULASI DIRI
PADA MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS
ISLAM INDONESIA ANGKATAN 2020**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Studi Islam
Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia untuk Memenuhi Salah
Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)



*Assalamualaikum
Kuningrejo
29/9-2024
Siti Muiyassaroh*

Disusun Oleh:

Siti Muiyassaroh - 20422172

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2024

**FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN REGULASI DIRI
PADA MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS
ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA ANGKATAN 2020**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Studi Islam
Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia untuk Memenuhi Salah
Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)



Disusun Oleh:

Siti Muyassaroh - 20422172

Dosen Pembimbing :

Dr. Dra Hj. Sri Haningsih, M.Ag

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2024

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Muyassaroh

Nim : 20422172

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Ilmu Agama Islam

Judul Penelitian : Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Regulasi Diri pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia Angkatan 2020

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak ada hasil karya orang lain kecuali yang diacu dalam penulisan dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka penulis bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.

Demikian, pernyataan ini penulis buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Yogyakarta, 2024

Yang Menyatakan,

Siti Muyassaroh



FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM

Gedung K.H. Wahid Hasyim
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang km 14.5 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext. 4511
F. (0274) 898463
E. fiainii@uii.ac.id
W. fiainii.uii.ac.id

PENGESAHAN

Tugas Akhir ini telah diujikan dalam Sidang Munaqasah Program Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Program Studi Pendidikan Agama Islam yang dilaksanakan pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 28 Mei 2024
Judul Tugas Akhir : Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020
Disusun oleh : SITI MUYASSAROH
Nomor Mahasiswa : 20422172

Sehingga dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Pendidikan Agama Islam pada Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

TIM PENGUJI:

Ketua/Pembimbing : Dr. Dra. Sri Haningsih, M.Ag. (.....)
Penguji I : Drs. Nanang Nuryanta, M.Pd. (.....)
Penguji II : Edi Safitri, S.Ag, MSI (.....)

Yogyakarta, 28 Mei 2024



REKOMENDASI PEMBIMBING

Nama : Siti Muyassaroh

NIM : 20422172

Judul Penelitian : Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Rgulasi diri pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia Angkatan 2020

Yang bertanda tangan dibawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi:

Menyatakan bahwa, berdasarkan proses dan bimbingan selama ini, serta dilakukan segala perbaikan maka yang bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti munaqosah skripsi pada Fakultas Ilmu Agama Islam Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 24-4-2024

Dosen Pembimbing



Dr. Dra Hj. Sri Haningsih, M.Ag

NOTA DINAS

Yogyakarta, 20 Syawal 1445 H

Hal : Skripsi
M

29 April 2024

Kepada : Yth. Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam
Universitas Islam Indonesia
Di Yogyakarta.

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Berdasarkan petunjuk Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia dengan surat nomor: 2004/Dek/60/DAATI/FIAI/XII/2023, Tanggal, 21 Desember 2023.

Nama : Siti Muyassaroh

Nomor Pokok/NMKO : 20422172

Mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Jurusan/Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Tahun Akademik : 2023/2024

Judul Skripsi : Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Regulasi Diri pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia Angkatan 2020

Setelah kami teliti dan kami adakan perbaikan seperlunya, akhirnya kami berketetapan bahwa skripsi saudara tersebut diatas memenuhi syarat untuk diajukan ke sidang munaqasah Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Demikian semoga dalam waktu dekat bisa dimunaqasahkan dan bersama ini kami kirimkan 4 (empat) eksemplar skripsi yang dimaksud.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dosen Pembimbing



Dr. Dra Hj. Sri Haningsih, M.Ag

MOTTO

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي

“Robbis rohlii shodrii, wa yassirlii amrii, wahlul ‘uqdatam mil lisaani yafqohu qoulii.”

Artinya: “Ya Rabbku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku. (QS. Thaha ayat 25-28).¹

¹ Kumparan. "Tulisan Arab Robbisrohli Sodri Wayassirli Amri Lengkap dengan Keutamaannya." Kumparan, 2022. <https://kumparan.com/berita-terkini/tulisan-arab-robbisrohli-sodri-wayassirli-amri-lengkap-dengan-keutamaannya-1xbgLkaYaUS/full>.

PERSEMBAHAN

سَمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Saya ucapkan terima kasih dan dengan penuh rasa bersyukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan segala rahmatnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Teristimewa ungkapan terima kasih skripsi ini penulis persembahkan kepada Orangtua tercinta yaitu ayahanda Mochammad Khusen dan Ibunda Syari'ah, terimakasih telah melangitkan do'a baik selama masa perjalanan hidup penulis. Terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan sebagai tanda bakti dan hormat yang tiada terhingga, penulis persembahkan karya kecil ini kepada Mama dan Mimi yang telah memberikan rasa sabar, kasih sayang, dan segala dukungan, cinta kasih yang tiada terhingga dan gelar ini saya persembahkan untuk kedua Orangtua saya. Terima kasih, Mama dan Mimi sudah menjadi tempat Kakak untuk pulang.
2. Kedua adik saya Siti Nurazizah dan Naela Mukhibah terima kasih atas segala do'a, menjadi penyemangat dan *support* yang telah diberikan kepada saya dalam proses pembuatan karya tulis ini. Teruntuk adik-adikku tumbuhlah menjadi versi paling hebat.
3. Terakhir skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri. Terima kasih kepada diri saya sendiri, Siti Muyassaroh karena telah mampu bertahan, berjuang dan semangat pantang menyerah yang tak pernah pudar. Mampu mengendalikan diri sendiri dari hal hal yang menyakitkan dan menjadi

pembelajaran untuk proses pendewasaan diri. Tetaplah rendah hati karena ini baru awal perjalananmu menuju proses selanjutnya.

ABSTRAK
FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN REGULASI DIRI
PADA MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS
ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA ANGGARAN 2020

Oleh:

Siti Muyassaroh

Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) sering terjadi terutama di lingkungan mahasiswa usia dewasa awal. Mahasiswa cenderung lebih rentan terhadap ketergantungan pada internet dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Hal ini disebabkan oleh fase emerging adulthood, yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa muda, yang ditandai oleh dinamika psikologis. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki kemampuan mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosi, terutama saat menghadapi situasi krisis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena FoMO dan regulasi diri mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta angkatan 2020.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan sampel menggunakan metode snowball sampling. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Proses analisis data penelitian menggunakan model Miles and Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan data. Uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi, yaitu triangulasi teknik, triangulasi sumber, dan triangulasi waktu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor terjadinya fenomena FoMO adalah aktifnya media sosial, waktu luang, kebutuhan mencari informasi, trending, dan kebutuhan mengekspresikan diri. Regulasi diri mahasiswa PAI dalam mengatasi fenomena FoMO dilakukan dengan meningkatkan kesadaran diri, mengatur waktu dengan bijak, dan fokus pada tujuan pribadi. Program studi harus mengembangkan kurikulum yang dapat mempersiapkan mahasiswa agar mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi dan memahami karakteristik peserta didik di era digital.

Kata Kunci: FoMO, Regulasi Diri, Mahasiswa

ABSTRACK
THE PHENOMENON OF FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND SELF-REGULATION AMONG ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION STUDENTS AT THE ISLAMIC UNIVERSITY OF INDONESIA YOGYAKARTA, CLASS OF 2020

By:

Siti Muyassaroh

The phenomenon of FoMO (Fear of Missing Out) often occurs, especially among college students in early adulthood. Students tend to be more vulnerable to internet dependency compared to other societal groups. This is due to the phase of emerging adulthood, a transitional period from late adolescence to early adulthood, characterized by psychological dynamics. Therefore, it is essential to have the ability to control behavior, thoughts, and emotions, especially when facing crisis situations. This study aims to understand the phenomenon of FoMO and self-regulation among students of the Islamic Education Program (PAI) at Universitas Islam Indonesia (UII) of Yogyakarta class of 2020.

This research is qualitative descriptive with a phenomenological approach. Sampling was done using snowball sampling method. Data collection methods included in-depth interviews, observation, and documentation. The data analysis process used the Miles and Huberman model, involving data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was tested using triangulation techniques, including technique triangulation, source triangulation, and time triangulation.

The results of this study indicate that factors contributing to the phenomenon of FoMO include social media activity, leisure time, information-seeking needs, trends, and the need for self-expression. Self-regulation among PAI students in overcoming FoMO is achieved by increasing self-awareness, managing time wisely, and focusing on personal goals. The program should develop a curriculum that prepares students to adapt to technological advancements and understand the characteristics of learners in the digital era.

Keywords: FoMO, Self-Regulation, Students

KATA PENGANTAR

سَمِ اللهُ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ
وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ. الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّ بَعْدُ

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang dengan berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tak lupa pula penulis haturkan kepada junjungan Nabi besar Nabi Muhammad SAW, karena berkat perjuangan beliau penulis dapat merasakan zaman yang *InsyaAllah* terang benderang seperti pada saat ini. Penulisan ini merupakan langkah penting dalam memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam di program studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Saya menyadari bahwa tanpa doa, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini, saya tidak akan mampu menyelesaikan perjalanan ini. Oleh karena itu, dengan tulus hati, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Bapak Prof. Fathul Wahid, ST., M.Sc. Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Indonesia
- 2) Bapak Dr. Drs. Asmuni, M.A. selaku Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam
- 3) Bapak Dr. Antom Proyo Nugroho, S.E., M.M. Selaku Ketua Jurusan Studi

Islam Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.

- 4) Ibu Mir'atun Nur Afifah, S.Pd.I., M.Pd selaku Kepala Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.
- 5) Ibu Dra. Sri Haningsih, M.Ag., selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan keikhlasan. Beliau senantiasa memberikan saran, masukan, serta motivasi yang tiada henti selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.
- 6) Terima kasih kepada seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam dan juga kepada seluruh pegawai serta staf Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia yang telah banyak membantu memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, dan arahan dari mulai awal perkuliahan sampai saat ini.
- 7) Terima kasih saya ucapkan kepada teman teman PAI angkatan 2020 yang telah berkenan menjadi narasumber dalam penelitian ini. Terkhususnya pada subjek RTW, NNA, NA, RF, dan RAD.
- 8) Terima kasih kepada seluruh keluarga besar yang telah memberikan doa motivasi serta dukungan yang sangat besar agar saya tidak menyerah dan menjadi lebih kuat.
- 9) kepada seluruh sahabat saya Ajeng Atikah Merlinda, Dwi Wulandari, Nurul Apriliyana dan seluruh teman teman saya. Saya ucapkan Terima kasih karena telah menyemangati setiap harinya, memberikan dukungan, ikhlas

menjadi tempat keceriaan saya, curhat serta berkeluh kesah dan memberikan motivasi untuk penulis agar terus semangat dalam mengerjakan skripsi ini sampai selesai.

Dalam proses penyusunan Skripsi ini, peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan yang perlu diperbaiki dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti dengan tulus menerima kritik dan saran yang bersifat membangun, demi perbaikan dan kemajuan penelitian di masa yang akan datang. Harapannya, skripsi ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi peneliti sendiri dan juga pembaca. Peneliti mengakui bahwa dokumen ini masih memiliki ruang untuk penyempurnaan, dan masukan konstruktif dari berbagai pihak akan sangat dihargai. Semoga skripsi ini dapat menjadi kontribusi positif dan membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut. Terakhir, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan dan kebaikan dalam setiap langkah kita.

Yogyakarta, 24 April 2024



Siti Muyassaroh

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian	7
1. Fokus Penelitian	7
2. Pertanyaan Penelitian.....	7
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	8
a. Kegunaan Teoritis.....	8
b. Kegunaan Praktis.....	8
D. Sisitematika Pembahasan	9
BAB II	12
KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI.....	12
A. Kajian Teori.....	12
B. Landasan Teori.....	22
1. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	22
A. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	22
B. Dimensi <i>Fear of Missing Out</i>	24
C. Faktor-Faktor yang Menyebabkan <i>Fear of Missing Out</i>	25
D. Ciri-Ciri <i>Fear of Missing Out</i>	25
E. Dampak <i>Fear of Missing Out</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Media Sosial	26
A. Pengertian Media Sosial	26
B. Klasifikasi Media Sosial.....	26

3. Regulasi Diri	28
A. Pengertian Regulasi Diri.....	28
B. Faktor-Faktor Regulasi Diri	30
C. Aspek-Aspek Regulasi Diri	31
D. Tahapan Regulasi Diri.....	Error! Bookmark not defined.
E. Perkembangan dan Sistem Regulasi Diri	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	32
METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian dan Pendekatan	32
1. Jenis Penelitian	32
2. Pendekatan	33
B. Tempat atau Lokasi Penelitian	34
C. Informan Penelitian	34
D. Teknik Penentuan Informan	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Keabsahan Data.....	38
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV	42
FENOMENA <i>FEAR OF MISSING OUT</i> DAN REGULASI DIRI	
MAHASISWA PENDIDIKAN AGAM ISLAM UNIVERSITAS ISLAM	
INDONESIA YOGYAKARTA ANGKATAN 2020	42
4.1 Deskripsi Objek Penelitian	42
4.2 Faktor Penyebab Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> pada Mahasiswa PAI	

4.3 Regulasi Diri Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020.....	63
BAB V.....	75
KESIMPULAN DAN SARAN	75
5.1. Kesimpulan	75
5.2. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidak dapat disangkal bahwa perkembangan teknologi berlangsung dengan cepat dan pesat. Keberadaan *gadget*, sebagai buah dari kemajuan teknologi, bisa diibaratkan sebagai membawa dunia ke dalam genggamannya kita. Meskipun manusia masih bisa hidup tanpa *gadget*, namun terasa ada sesuatu yang kurang. Kehadirannya membawa dampak besar bagi manusia, dengan berbagai fitur dan aplikasi yang menarik, membuat manusia sibuk dengan dunianya sendiri, terutama dalam penggunaan sosial media yang terus menerus. Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang pada periode 2022-2023. Persentase ini mengalami peningkatan sebesar 2,67% dibandingkan dengan periode sebelumnya, yaitu sekitar 210,03 juta pengguna.²

Data juga mengungkapkan bahwa jumlah pengguna ponsel di Indonesia mencapai 338,2 juta, dengan 160 juta di antaranya aktif menggunakan media sosial. Menariknya, terjadi peningkatan sebanyak 10 juta pengguna aktif media sosial dibandingkan dengan tahun 2019.³

Kehidupan di ranah digital membawa individu untuk menciptakan konsep citra ideal mereka, mendorong mereka untuk bersaing dalam membentuk identitas sesuai

² Yusuf et al., "Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar." h 76

³ Hariyanto (2020, dikutip dalam detik.com)

keinginan dengan berbagai cara.⁴ Ketergantungan terhadap teknologi, khususnya media sosial, mempengaruhi cara penggunaan media tersebut. Generasi saat ini tidak hanya menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan, tetapi secara tidak sadar mereka juga menggunakan platform ini untuk mengikuti kehidupan dan aktivitas orang lain. Seolah-olah mereka merasa perlu tahu setiap detail kehidupan orang-orang terdekat, karena media sosial memungkinkan individu untuk selalu mengikuti perkembangan berita terkini dan memastikan bahwa mereka tidak melewatkan sesuatu. Bahkan, ketergantungan pada media sosial dapat menimbulkan kecemasan dan kegelisahan pada diri sendiri, hal tersebut dikenal dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO).⁵

FoMO merupakan fenomena lama yang telah ada sejak zaman *Word of Mouth* atau kekuatan mulut. Fenomena ini mulai muncul pada awal tahun 2000-an, di mana teknologi belum *seadvanced* seperti sekarang, sehingga perkembangan FoMO masih terbatas. Kemudian, pada periode tersebut, teknologi semakin berkembang, terutama dengan adanya kemampuan untuk mengirim pesan singkat secara massal melalui SMS. Perkembangan ini membuka pintu bagi FoMO untuk berkembang dengan cepat.

FoMO erat kaitannya dengan emosi dan perasaan yang timbul dari lingkungan sekitar. Semakin banyak orang yang membicarakan suatu peristiwa, semakin besar keinginan pendengar untuk ikut serta dan mengikuti peristiwa tersebut. Ini karena adanya rasa *rewarding* (kepuasan psikologis) dari mengikuti perkembangan dan

⁴ Carolina dan Mahestu, "Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo." h 70.

⁵ Aisafitri dan Yusrifah, "Sindrom Fear of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok."

terhubung dengan orang tersebut secara online.⁶

Dalam beberapa literatur, dijelaskan bahwa fenomena FoMO seringkali terjadi di kalangan mahasiswa. Menurut penelitian oleh Baker dan rekan-rekan, mahasiswa dari universitas-universitas besar dengan latar belakang etnik yang beragam menghasilkan temuan positif terkait FoMO, khususnya terkait waktu yang dihabiskan di media sosial. Selanjutnya, riset yang dilakukan oleh Lisyia dan rekan-rekan mengenai Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap *Fear of Missing Out* di Kota Palembang menunjukkan bahwa fenomena ini umum terjadi di komunitas mahasiswa Palembang. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas, minat, dan pandangan citra diri mahasiswa yang tercermin melalui gaya hidup dan ruang sosial mereka, yang dipengaruhi oleh kecenderungan mahasiswa yang sangat bergantung pada penggunaan *gadget*.⁷

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terungkap bahwa fenomena FoMO banyak terjadi di lingkungan mahasiswa, terutama di kalangan usia dewasa awal. Menurut Kendell, mahasiswa cenderung lebih rentan terhadap ketergantungan pada internet dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Hal ini karena mahasiswa sedang mengalami fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa muda, yang ditandai oleh dinamika psikologis.⁸ Hasil penelitian yang dilakukan oleh Przbylski juga mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa

⁶ Carolina dan Mahestu, "Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo." h. 71.

⁷ Putri, Purnama, dan Idi, "Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang." h. 129-8.

⁸ Miftahul, "Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)."

individu di bawah usia 30 cenderung lebih rentan mengalami *fear of missing out* (FoMO). Riset oleh Fardila menyoroiti bahwa mahasiswa dalam rentang usia 21-23 tahun memiliki tingkat FoMO sebesar 54%, diikuti oleh rentang usia 18-20 tahun sebesar 35%, sementara rentang usia 24-26 tahun hanya sebesar 11%.⁹

Gezgin, dkk secara lebih rinci menjelaskan bahwa pada usia 21, tingkat "*Fear of Missing Out*" (FoMO) cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berusia 24 tahun ke atas. Penyebabnya dapat dikaitkan dengan fase kehidupan pada usia ini, di mana individu mulai mengeksplorasi tingkat pendidikan yang lebih tinggi, yakni sebagai mahasiswa. Pada tahap ini, mereka juga mengalami perpisahan dari keluarga dan saudara, sehingga timbul keinginan kuat untuk tetap terhubung dengan informasi seperti pesan, foto, video, dan berita keluarga yang ditinggalkan, serta informasi terkini dari lingkungan perkuliahan yang baru.¹⁰

Menurut JWT Intelligence, *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat diartikan sebagai perasaan takut yang muncul pada individu ketika menyadari bahwa orang lain mungkin sedang menikmati kegiatan atau peristiwa yang menyenangkan, sementara individu tersebut tidak ikut serta dalam kegiatan tersebut. Hal ini menyebabkan individu merasa perlu terus terhubung dengan kegiatan orang lain melalui internet dan media sosial. Secara lebih sederhana, FoMO dapat diartikan sebagai ketakutan individu terhadap ketinggalan informasi atau pengalaman menarik yang dilakukan oleh orang lain, sehingga mereka takut dianggap tidak kekinian.¹¹

⁹ Miftahul.

¹⁰ Wulandari, Astari, "Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial."

¹¹ Sianipar Dan Kaloeti, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." h 136-43.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, terlihat bahwa FoMO merupakan fenomena yang mengkhawatirkan, yang dipicu oleh rangsangan yang diperoleh melalui penggunaan teknologi, terutama melalui intensitas tinggi penggunaan media sosial. Tingginya intensitas ini disebabkan oleh kurangnya regulasi diri pada individu. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki kemampuan mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosi, terutama saat menghadapi situasi krisis. Konsep ini dikenal sebagai regulasi diri.

Miller & Brown mendefinisikan regulasi diri sebagai keterampilan individu untuk menerapkan dan mengarahkan perilaku yang telah dirancang dengan fleksibilitas untuk mencapai tujuan. Pervin, dkk menambahkan bahwa regulasi diri tidak hanya terkait dengan menyusun strategi dan perilaku untuk mencapai tujuan, tetapi juga melibatkan kemampuan individu untuk mengamati diri sendiri dengan tujuan menghindari paparan lingkungan yang dapat menghambat aktivitas mereka.¹²

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wang, Lee, & Hua mengindikasikan bahwa kurangnya regulasi diri dan perasaan terganggu dapat menjadi penyebab terjadinya ketergantungan pada media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wanjohi & Mwebi, di mana mahasiswa cenderung kurang mampu mengatur diri, sehingga berpotensi mengalami kecanduan terhadap penggunaan media sosial. Sebagian besar mahasiswa sulit untuk menahan keinginan menggunakan media sosial bahkan ketika berada di kelas, dan mereka kesulitan mengendalikan penggunaannya sehingga dapat mengganggu fokus dalam studi

¹² Wulandari, Asri “Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial.”

mereka.¹³

Pada umumnya, mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia angkatan 2020 lahir antara tahun 2000 hingga 2003,¹⁴ sehingga termasuk dalam generasi Z. Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa ini secara aktif menggunakan teknologi untuk berbagai aktivitas dan keperluan perkuliahan. Sebuah studi pendahuluan dilakukan dengan melakukan wawancara untuk mendapatkan data awal terkait penggunaan *gadget* pada mahasiswa PAI angkatan 2020 di Universitas Islam Indonesia.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa setiap mahasiswa memiliki pengalaman dan pola perilaku yang berbeda terkait penggunaan media sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Sebagai contoh, seorang mahasiswa dengan inisial SMF menghabiskan lebih dari 9 jam sehari di *handphone* dan menganggapnya sebagai masalah kecanduan.¹⁵ Clarissa menyatakan bahwa 57% intensitas penggunaan media sosial berkontribusi terhadap FoMO, sementara faktor lain juga memengaruhi variabel tersebut namun tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Mahasiswa dengan inisial AP merasa *insecure* ketika melihat postingan orang-orang hebat di media sosial.¹⁶ Sementara NI lebih fokus pada konten hiburan dan informasi umum daripada hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan.¹⁷ Mahasiswa

¹³ Utami dan Aviani, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Remaja Pengguna Instagram."

¹⁴ "Dokumen Data Mahasiswa PAI Angkatan 2020", Administrasi Akademik dan Teknologi Informasi, (Yogyakarta, 2023).

¹⁵ "Hasil Wawancara dengan Subek S Selaku Mahasiswa PAI Angkatan 2020 Pada 6 Desember 2023 Pukul 13.30"

¹⁶ "Hasil Wawancara dengan Subek AP Selaku Mahasiswa PAI Angkatan 2020 Pada 6 Desember 2023 Pukul 13.40"

¹⁷ "Hasil Wawancara dengan Subek NI Selaku Mahasiswa PAI Angkatan 2020 Pada 6 Desember 2023 Pukul 13.50"

dengan inisial NA merasa *insecure* dan cemas saat melihat prestasi teman-temannya di media sosial, bahkan hingga merasa depresi.¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa bahwa penggunaan media sosial memudahkan mahasiswa dalam mengakses berbagai informasi terkait dengan aktivitas, kegiatan, berita terkini, serta percakapan melalui platform-media sosial. Hal ini menyebabkan mahasiswa menjadi lebih rentan mengalami FoMO, yaitu kekhawatiran terhadap ketidakmampuan untuk mengikuti atau terlibat dalam aktivitas yang sedang berlangsung di sekitar mereka. Dari fenomena pemaparan di atas maka peneliti mengambil sebuah judul “Fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020”.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

1. Fokus Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) yang terjadi pada mahasiswa PAI UII angkatan 20 dan bagaimana regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa PAI UII angkatan 20 dalam menghadapi fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO).

2. Pertanyaan Penelitian

a. Mengapa terjadi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia angkatan 2020?

¹⁸ “Hasil Wawancara dengan Subek NA Selaku Mahasiswa PAI Angkatan 2020 Pada 6 Desember 2023 Pukul 14.00”

- b. Apa regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Angkatan 2020 yang terjangkit fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO)?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan

- a. Untuk mendeskripsikan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia angkatan 2020
- b. Untuk mendeskripsikan regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Angkatan 2020 yang terjangkit fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO)

2. Kegunaan Penelitian

a. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan kontribusi ilmiah secara teoritis terkait pengaruh perkembangan teknologi terhadap dimensi psikologis dan kompetensi calon guru Pendidikan Agama Islam. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif untuk pengembangan pengetahuan dalam ranah Psikologi dan Pendidikan Agama Islam.

b. Kegunaan Praktis

- 1) Untuk para mahasiswa, diharapkan penelitian ini dapat menjadi materi refleksi mengenai implikasi penggunaan teknologi, khususnya media sosial, dengan tujuan meningkatkan kesadaran diri. Selain itu, diharapkan penelitian ini juga dapat menjadi sumber persiapan karir bagi calon guru dalam menghadapi peserta didik di era digital, di mana mereka sudah akrab

dengan perkembangan teknologi dan rentan terhadap dampaknya.

- 2) Bagi program studi Pendidikan Agama Islam (PAI), hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk merancang kurikulum, program, atau pelatihan yang dapat mempersiapkan mahasiswa sebagai calon guru PAI dalam menghadapi tantangan era digital ini.
- 3) Untuk penelitian berikutnya, penemuan ini dapat dijadikan sebagai literatur yang bermanfaat untuk mengkaji fenomena *Fear of Missing Out* dan regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa PAI UII angkatan 2020.

D. Sisitematika Pembahasan

Bab I terdiri dari beberapa subbab yang mendalaminya. Pertama, terdapat latar belakang yang mencakup dasar pemikiran peneliti sebagai landasan kajian. Kedua, fokus penelitian menitikberatkan pada masalah atau topik yang akan dijelaskan dalam penelitian ini. Ketiga, rumusan masalah atau pertanyaan masalah menyajikan pertanyaan-pertanyaan yang menjadi fokus penelitian dan mengapa hal tersebut menjadi pertanyaan atau rumusan yang perlu diteliti. Keempat, tujuan penelitian dijelaskan sebagai alasan mengapa rumusan atau pertanyaan-pertanyaan tersebut menjadi fokus penelitian. Kelima, kegunaan penelitian menunjukkan kepada siapa penelitian ini ditujukan dan bagaimana pengaruhnya dalam proses penelitian yang berkelanjutan. Keenam, sistematika pembahasan memberikan gambaran singkat tentang struktur bagian-bagian dalam skripsi penelitian ini.

Bab II terdiri dari beberapa subbab yang akan diteliti. Pertama, kajian pustaka mencakup hasil-hasil penelitian terdahulu yang berasal dari berbagai sumber seperti skripsi, jurnal, dan sebagainya yang relevan dengan judul skripsi yang akan diteliti.

Meskipun ada perbedaan dalam konteks tempat dan waktu penelitian, namun hasil penelitian tersebut memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan. Kedua, landasan teori mengacu pada beragam sumber penelitian yang sesuai dengan judul skripsi. Dalam menyusun landasan teori, semakin banyak sumber tulisan yang relevan dengan judul skripsi, maka kualitas penelitian yang dilakukan dapat meningkat.

Bab III, terdiri dari beberapa subbab yang menjadi fokus penelitian. Pertama, metode penelitian dibagi lagi menjadi beberapa bagian. Pertama, jenis penelitian dan pendekatan, di mana peneliti menentukan kategori atau tipe penelitian yang sesuai dengan judul skripsi. Kedua, tempat atau lokasi penelitian, yang menunjukkan tempat di mana penelitian akan dilaksanakan. Ketiga, informan penelitian, merujuk kepada kelompok atau individu yang menjadi sumber informasi untuk mendukung proses penelitian. Keempat, teknik penentuan informan, menggambarkan cara pengambilan sampel data berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan studi kasus dan tujuan penelitian. Kelima, teknik pengumpulan data mencakup strategi untuk mengumpulkan informasi dari berbagai sumber. Keenam, keabsahan data mencakup penelitian ulang atau pemeriksaan kembali terhadap data yang telah diperoleh untuk memastikan ketepatan dan keakuratan data yang akan dimuat dalam skripsi. Ketujuh, teknik analisis data merinci cara dan strategi untuk menentukan serta mengelompokkan kategori data yang sesuai dengan hasil pengumpulan data.

BAB IV berisi tentang Hasil dan Pembahasan, yang akan menguraikan hasil penelitian berdasarkan observasi lapangan, wawancara, dan bukti dokumentasi. Pembahasan akan memaparkan dan menganalisis data yang telah diperoleh.

BAB V, yaitu Kesimpulan, akan memberikan rangkuman terkait dengan hasil penelitian. Kesimpulan ini merupakan jawaban singkat terhadap pertanyaan penelitian yang diajukan pada pendahuluan. Selain itu, peneliti akan menyampaikan saran sebagai masukan untuk perbaikan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA berisi penyusunan kembali berbagai sumber data yang digunakan dalam menyusun skripsi ini, termasuk buku-buku dan jurnal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

Untuk mendukung penulisan skripsi ini, penulis melakukan observasi dan merinci beberapa literatur terlebih dahulu yang relevan dengan topik penelitian. Penelitian ini mencakup kajian terhadap penelitian-penelitian sebelumnya yang telah ditulis oleh:

- 1) Jurnal yang ditulis oleh Putri Purnama dan Idi yang berjudul "Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap *Fear of Missing Out* di Kota Palembang" menghasilkan temuan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), di mana individu tersebut selalu ingin terhubung dengan orang lain melalui platform media sosial. Mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung mengekspresikan pola hidupnya secara berlebihan, sulit mengendalikan diri untuk terus terlibat dalam aktivitas orang lain, dan mengabaikan aktivitas pribadi. Karakteristik mahasiswa FoMO pada pandangan umum terlihat biasa, tetapi dalam analisis lebih mendalam, mereka menunjukkan aktivitas, minat, dan opini yang berlebihan, sehingga kehilangan kendali terhadap penggunaan media sosial. Citra diri positif mahasiswa FoMO mendorong mereka untuk selalu menampilkan aktivitas yang terkesan kelas menengah ke atas, walaupun tidak semuanya mencerminkan kenyataan.¹⁹

Persamaan antara penelitian jurnal tersebut dan penelitian yang dilakukan oleh

¹⁹ Putri, Purnama, dan Idi, "Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang."

peneliti adalah keduanya membahas fenomena "*Fear of Missing Out*" di kalangan mahasiswa dan menerapkan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Namun, perbedaannya terletak pada fokus analisis kedua penelitian. Penelitian jurnal mengeksplorasi gaya hidup mahasiswa dari perspektif sosiologi sebagai adaptasi terhadap kondisi sosial, sementara penelitian yang dilakukan peneliti menganalisis dampak FoMO pada kompetensi mahasiswa sebagai calon guru PAI dengan pendekatan keilmuan pendidikan. Oleh karena itu, meskipun keduanya membahas topik yang sama dan menggunakan metode serupa, perbedaan fokus analisis dan konteks keilmuan tetap terlihat.

2) Skripsi dengan judul "*Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*". Hasil penelitian dalam skripsi ini menunjukkan bahwa konsep kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 22,1% terhadap tingkat *Fear of Missing Out*, sementara 77,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.²⁰ Penelitian ini secara spesifik menganalisis bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat kontrol diri dan tingkat *Fear of Missing Out* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial.

Persamaan antara penelitian skripsi ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah yaitu membahas tentang *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri atau regulasi diri pada Mahasiswa. Namun, terdapat perbedaan pada penelitian skripsi ini yaitu pada fokus analisis kedua penelitian. Peneliti skripsi

²⁰ Wulandar, Asri, "Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial."

ini membahas fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri atau regulasi diri pada Mahasiswa dengan menggunakan perspektif keilmuan Psikologi, sementara penelitian yang dilakukan oleh penulis menganalisis fenomena FoMO dari perspektif keilmuan pendidikan. Selain itu adapun perbedaan lainnya yaitu terletak pada kedua metode penelitian. Penelitian dalam skripsi Asri Wulandari menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah metode penelitian kualitatif. Dengan demikian meskipun kedua penelitian membahas tentang fenomena *Fear of Missing Out* dan kontrol diri/regulasi diri pada mahasiswa namun fokus penelitian dan konteks keilmuannya berbeda.

- 3) Jurnal yang berjudul “Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar”. Jurnal ini memiliki kesamaan dengan jurnal yang diteliti oleh penulis diantaranya yaitu membahas fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa dan menggunakan metode penelitian yang juga sama yaitu metode kualitatif. Meskipun kedua penelitian membahas tentang fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) terdapat perbedaan pada objek penelitian dan lokasi penelitian.

Hasil penelitian dalam jurnal Rezkia Yusuf, dkk dapat disimpulkan bahwa sejumlah mahasiswa mengalami fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dapat diidentifikasi dari penggunaan media sosial dengan durasi lebih dari 5 jam. Penyebab utama dari fenomena ini melibatkan faktor-faktor seperti kemajuan teknologi yang pesat, kurangnya rasa syukur terhadap kehidupan sendiri, dan kecenderungan untuk membanding-bandingkan kehidupan dengan teman atau

orang lain. Selain itu, mahasiswa juga rentan terpengaruh oleh lingkungan sosial di sekitarnya.²¹ Oleh karena itu untuk mengisi keterbatasan tersebut, maka peneliti membahas mengenai regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) agar dapat memperoleh pemahaman yang lebih lengkap dan menyeluruh.

- 4) Jurnal yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram”. Penelitian jurnal ini secara spesifik merujuk pada kenyataan bahwa remaja masih memiliki tingkat regulasi diri yang rendah akibat penggunaan berlebihan media sosial, terutama Instagram, hal ini dapat diatribusikan pada rasa ingin tahu mereka yang terus terjaga terhadap aktivitas orang lain. Keinginan ini menciptakan kecemasan saat mereka tidak dapat mengetahui secara langsung aktivitas yang berlangsung di media sosial, yang dikenal sebagai fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini memanfaatkan skala FoMO yang dikembangkan oleh Song, Zhang, Zhao, & Song, serta Kuesioner Regulasi Diri (SRQ) yang diadaptasi oleh Gawi. Metode analisis data dalam penelitian ini mencakup Koefisien Korelasi Product Moment dan analisis regresi.

Jurnal ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang diteliti oleh penulis yaitu membahas fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan regulasi diri. Adapun perbedaan pada jurnal ini yaitu terletak pada fokus penelitian, objek penelitian, dan metode penelitian. Hasil dari penelitian ini mengindikasikan

²¹ Yusuf et al., “Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar.”

bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja yang aktif menggunakan Instagram. Dalam rangka mengatasi keterbatasan tersebut, peneliti menjelajahi aspek regulasi diri mahasiswa sebagai tanggapan terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Hal ini bertujuan untuk meraih pemahaman yang lebih komprehensif dan menyeluruh.

- 5) Jurnal yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro” pada tahun 2019. Jurnal ini secara spesifik merujuk pada mahasiswa tahun pertama saat ini, yang merupakan bagian dari Generasi Z, memerlukan kemampuan regulasi diri yang efektif untuk menjaga keseimbangan dan tidak mengganggu keterlibatan mereka dalam aktivitas perkuliahan. Jurnal ini terdiri dari dua skala, yaitu Skala Regulasi Diri (dengan 24 aitem dan reliabilitas $\alpha = .895$) dan Skala FoMO (dengan 19 aitem dan reliabilitas $\alpha = .814$). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) ($r_{xy} = -.169$ dengan $p = .010$). Artinya, semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri, maka semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami oleh mahasiswa.²²

Adapun persamaan antara kedua penelitian ini yaitu membahas Fenomena

²² Sianipar dan Kaloeti, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.”

Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa dan regulasi diri. Penelitian yang dilakukan oleh penulis tentunya memiliki perbedaan dengan jurnal yang ditulis oleh Nicho Alinto Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti yaitu terletak pada metode penelitian, lokasi penelitian, objek penelitian. Pada jurnal ini objek penelitiannya adalah mahasiswa pada Psikologi tahun pertama sedangkan objek penelitian penulis adalah mahasiswa PAI angkatan 2020. Meskipun kedua penelitian membahas topik yang sama tetapi objek dan metode penelitian yang digunakan berbeda.

- 6) Skripsi berjudul "Gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pekanbaru", pada tahun 2021. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa secara umum, tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa di Pekanbaru diklasifikasikan sebagai sedang. Ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang memadai dalam mengelola perasaan cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa harus terlibat langsung dalam pengalaman tersebut.²³ Kedua penelitian ini memiliki persamaan yaitu pada pembahasan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang terjadi pada Mahasiswa. Adapun perbedaan pada kedua penelitian tersebut yaitu fokus analisis, lokasi penelitian, dan metode penelitian.

Dalam skripsi yang ditulis oleh Muhammad Ali Hasan Abdullah menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat melihat perbedaan FoMO setiap individu dengan melihat kontrol terhadap media sosial yang digunakan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode observasi dan

²³ Abdullah, "Gambaran Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pekanbaru."

wawancara secara mendalam untuk pengambilan data secara mendalam dengan cara bertemu secara langsung dengan para responden sehingga bisa menggali lebih dalam terkait karakteristik fenomena FoMO yang dialami oleh setiap mahasiswa PAI angkatan 2020.

- 7) Tesis yang berjudul “Fenomena *Fear of Missing* (FoMO) di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta), pada tahun 2023. Temuan dari penelitian ini mengidentifikasi dua faktor utama yang menyebabkan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Pertama, faktor-faktor tersebut mencakup aktifitas di media sosial, keberadaan waktu luang, kebutuhan mencari informasi, tren yang sedang berlangsung, dan kebutuhan untuk mengekspresikan diri. Kedua, dampak dari FoMO terlihat pada kompetensi calon guru PAI, seperti motivasi untuk meningkatkan diri dalam hal kompetensi pedagogik, pengaruhnya dalam kehidupan nyata, dampak terhadap kompetensi kepribadian yang memunculkan ketakutan terhadap penilaian orang lain, serta potensi dampak pada kesehatan fisik dan mental. Lebih lanjut, dampak juga terlihat pada kompetensi sosial, di mana mahasiswa cenderung membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, merasakan kegelisahan dan ketakutan tertinggal, dan menghadapi ketakutan tidak diterima oleh lingkungan sekitar. Pada kompetensi profesional, intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi berdampak negatif pada produktivitas, dan mahasiswa cenderung menyukai hal-hal yang praktis atau instan. Kompetensi kepemimpinan juga dapat terpengaruh, mengurangi kemampuan mahasiswa

dalam mengelola dan memahami diri. Untuk mengatasi fenomena FoMO, penelitian merekomendasikan kesadaran akan dampak negatif dari penggunaan *gadget* yang berlebihan, penggunaan *gadget* yang bijak, peningkatan literasi digital, dan pelaksanaan kegiatan yang produktif. Disarankan juga agar program studi mengembangkan kurikulum yang dapat mempersiapkan mahasiswa untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi serta memahami karakteristik peserta didik di era digital.²⁴

Persamaan tesis tersebut dan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas fenomena *Fear of Missing Out* yang terjadi pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam dan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Meskipun kedua penelitian membahas topik yang sama dan menggunakan metode yang serupa, lokasi kedua penelitian ini berbeda.

- 8) Jurnal berjudul “Ketakutan akan Kehilangan Momen (FoMO) pada Remaja Kota Samarinda”. hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ketakutan kehilangan momen pada remaja awal di Kota Samarinda muncul karena kurangnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan hubungan dan pengembangan diri. Hal ini merujuk pada kondisi di mana individu tidak merasakan kedekatan dengan orang lain dan merasa tidak nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan pribadinya.²⁵

²⁴ Miftahul, “Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).”

²⁵ Akbar et al., “Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda.”

Persamaan penelitian jurnal tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis ialah sama-sama membahas fenomena *Fear of Missing Out* dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Adapun perbedaan dari kedua penelitian tersebut ialah terletak pada metode penelitian yang digunakan dalam jurnal ini ialah metode studi kasus sedangkan metode yang digunakan oleh penulis adalah metode fenomenologi. Selain itu adapun perbedaan lainnya yaitu terletak pada subjek penelitian. Meskipun kedua penelitian membahas topik yang sama namun subjek yang diteliti tentunya berbeda.

Novelty atau kebaruan penelitian melibatkan delapan referensi yang membahas fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa, dengan pendekatan dan fokus penelitian yang berbeda. Secara umum, persamaan yang dapat ditemukan antara studi-studi ini adalah pembahasan tentang FoMO dan penggunaan metode penelitian kualitatif. Namun, perbedaan muncul dalam fokus analisis, objek penelitian, lokasi penelitian, dan metode penelitian yang digunakan.

Persamaan pertama antara studi-studi ini adalah pembahasan tentang FoMO, baik dari segi definisi, fenomena, maupun dampaknya pada mahasiswa. Semua studi ini mengamati dampak FoMO pada kehidupan mahasiswa, baik dari segi psikologis, sosial, maupun akademik.

Kedua, semua studi menggunakan metode penelitian kualitatif, meskipun ada variasi dalam pendekatan penelitian seperti fenomenologi, studi kasus, dan analisis kualitatif lainnya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman individu terkait

FoMO.

Namun, perbedaan muncul dalam fokus analisis, objek penelitian, lokasi penelitian, dan metode penelitian:

Pertama, ada variasi dalam fokus analisis antara studi-studi ini. Beberapa fokus pada hubungan antara FoMO dan variabel lain seperti kontrol diri, regulasi diri, dan kompetensi mahasiswa, sementara yang lain lebih memperhatikan dampak FoMO pada kehidupan sosial, psikologis, dan akademik mahasiswa.

Kedua, objek penelitian berbeda dalam setiap studi, mulai dari mahasiswa pada umumnya, mahasiswa Psikologi, mahasiswa Pendidikan Agama Islam, hingga mahasiswa tahun pertama. Perbedaan objek penelitian ini memengaruhi generalisasi temuan dalam konteks tertentu.

Ketiga, lokasi penelitian juga bervariasi, mencakup Kota Palembang, Pekanbaru, Samarinda, hingga Yogyakarta. Lokasi penelitian dapat memengaruhi konteks sosial, budaya, dan kehidupan mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.

Keempat, perbedaan metode penelitian juga terlihat, mulai dari metode kualitatif yang mencakup observasi, wawancara, hingga analisis dokumen, hingga metode kuantitatif seperti analisis regresi dan studi kasus.

Dengan demikian, meskipun ada persamaan dalam pembahasan dan metode penelitian, perbedaan dalam fokus analisis, objek penelitian, lokasi penelitian, dan metode penelitian memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih lengkap tentang fenomena FoMO di antara mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini benar-benar valid, bebas dari plagiasi, dan dapat

dipertanggungjawabkan. Dengan demikian, penelitian ini layak dijadikan sebagai referensi untuk penelitian mendatang.

B. Landasan Teori

1. *Fear of Missing Out (FoMO)*

A. Pengertian *Fear of Missing Out (FoMO)*

Menurut kamus Oxford, FoMO dijelaskan sebagai kecemasan terhadap momen menarik yang dialami oleh orang lain dan diunggah melalui media sosial. FoMO pertama kali diteliti oleh JWT Intelligence pada tahun 2011 dan 2012 melalui survei di Amerika dan Inggris. JWT Intelligence mendefinisikan FoMO sebagai perasaan gelisah dan takut untuk melewatkan momen yang dialami oleh orang lain yang tidak dapat dihadiri pada saat ini, serta kekhawatiran terlewatnya informasi baru dalam kehidupan sosialnya.²⁶

Secara ringkas, FOMO dapat diartikan sebagai ketakutan terhadap ketinggalan informasi atau pengalaman menarik sehingga seseorang dianggap tidak mengikuti perkembangan terkini (*up to date*). FoMO dapat dihubungkan dengan Teori Determinasi Diri (*Self-Determination Theory/SDT*) oleh Deci dan Ryan, yang menjelaskan bahwa ketidakpuhan kebutuhan akan pengembangan diri individu dapat menimbulkan FoMO, sebagaimana dijelaskan oleh Przybylski, dkk.²⁷

FoMO dapat menimbulkan stres, perasaan kehilangan, dan rasa terpinggirkan jika seseorang tidak mendapatkan informasi penting tentang peristiwa orang lain dan

²⁶ Abdullah, "Gambaran Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pekanbaru."

²⁷ Miftahul, "Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)."

kelompok. Fenomena ini terkait dengan pandangan dalam teori determinasi sosial yang menyatakan bahwa media sosial menciptakan perbandingan antara kebahagiaan dan kesejahteraan individu dengan orang lain. Media sosial memberikan kebebasan bagi orang lain untuk mengetahui peristiwa dalam hidup individu dan memberikan apresiasi terhadap individu tersebut ketika dilihat oleh orang lain, dianggap sebagai bentuk kebahagiaan yang sejati, sesuai dengan pandangan Przybylski, dkk.²⁸

Przybylski, dkk menyajikan fakta terkait *Fear of Missing Out* (FoMO), salah satunya adalah bahwa tingkat FoMO tertinggi cenderung dialami oleh remaja dan dewasa awal (*emerging adulthood*), terutama saat individu memiliki tingkat kepuasan diri yang rendah. Faktor tersebut dapat mendorong tingginya tingkat FoMO. Selain itu, tingkat FoMO yang tinggi dapat disebabkan oleh kebiasaan individu mengakses media sosial saat sedang melakukan aktivitas yang memerlukan konsentrasi penuh, seperti belajar, mengemudi, atau selama jam pelajaran berlangsung.²⁹

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah ketakutan individu terhadap kehilangan momen atau informasi berharga tentang orang lain atau kelompok lain, terutama jika mereka tidak dapat hadir atau terhubung. Hal ini ditandai oleh dorongan untuk terus terkoneksi dengan setiap kegiatan yang dilakukan oleh orang lain melalui media sosial.

²⁸ Asri Wulandar, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial," *Global Health* (Thesis, UIN Raden Intan Lampung, 2020), <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>. h.19.

²⁹ Wulandar. h.19.

B. Dimensi *Fear of Missing Out*

FoMO dapat diterangkan melalui Teori Determinasi Diri (*Self Determination Theory/SDT*). Konsep SDT menyatakan bahwa ketika perilaku mencerminkan pemenuhan kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan hubungan, individu mengalami motivasi intrinsik. Namun, jika perilaku tersebut berfokus pada pemenuhan nilai-nilai seperti reputasi, keuangan, atau persetujuan, maka motivasinya bersifat ekstrinsik.³⁰ Menurut Przybylski, dimensi FoMO mencakup:

a) *Relatedness*

Relatedness merujuk pada kebutuhan untuk merasakan keterhubungan dengan orang lain dan kelompok. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, dapat menimbulkan rasa cemas, mendorong individu untuk mencari tahu aktivitas orang lain, salah satunya melalui penggunaan media sosial.³¹

b) *Self*

Kebutuhan ini terkait dengan kompetensi dan otonomi. Kompetensi berkaitan dengan keyakinan individu untuk melaksanakan tindakan atau perilaku secara efisien dan efektif. Otonomi mencerminkan individu sebagai inisiator dan sumber dari perilakunya. Przybylski menemukan bahwa kebutuhan psikologis terhadap *self* memiliki keterkaitan penting dengan kompetensi, keterhubungan, dan otonomi. Selain itu, penurunan tingkat suasana hati positif dan kepuasan hidup secara signifikan terkait dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi. Ketidakpenuhan kebutuhan psikologis terhadap *self* dapat mendorong individu untuk mencari

³⁰ Abdullah, "Gambaran Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pekanbaru."

³¹ Przybylski et al., "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out."

pemenuhannya melalui media sosial, dengan tujuan memperoleh berbagai informasi dan menjalin hubungan dengan orang lain. Dengan demikian, individu cenderung terus mencari tahu tentang aktivitas orang lain melalui media sosial.³²

C. Faktor-Faktor yang Menyebabkan *Fear of Missing Out*

Menurut JWT Intelligence, faktor-faktor yang memengaruhi FoMO meliputi:

- a. Akses terbuka terhadap informasi dalam media sosial.
- b. Faktor usia.
- c. Dinamika sosial yang melibatkan perlombaan untuk menunjukkan keunggulan.
- d. Penyebaran topik melalui penggunaan *hashtag*.
- e. Keadaan relatif kurang atau kekurangan yang dapat memicu FoMO.
- f. Tingginya rangsangan atau stimulus untuk memperoleh informasi.³³

D. Ciri-Ciri *Fear of Missing Out*

Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell mengidentifikasi ciri-ciri khusus dari FoMO, antara lain:

- a) Individu secara terus-menerus memeriksa media sosial orang lain untuk tetap terinformasi tentang kegiatan terbaru.
- b) Individu mendorong diri mereka sendiri untuk terlibat dalam berbagai kegiatan, terutama untuk memposting aktivitas mereka agar eksis di media sosial.
- c) Individu menciptakan panggung pertunjukan sendiri, baik dalam bentuk online maupun *offline*. Mereka yang mengalami FoMO melihat media sosial

³² Przybylski et al.

³³ Abdullah, "Gambaran Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pekanbaru."

sebagai panggung pertunjukan di mana mereka merasa perlu untuk tampil lebih baik dari orang lain.

- d) Individu selalu merasa kekurangan, karena FoMO membuat mereka merasa terasing dalam kehidupan nyata dan mencari pengakuan dalam dunia maya.³⁴

2. Media Sosial

A. Pengertian Media Sosial

Media sosial merupakan platform online di mana pengguna dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan konten, termasuk blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial, dan wiki merupakan bentuk paling umum dari media sosial yang digunakan oleh masyarakat global. Pendapat lain menyatakan bahwa media sosial adalah bentuk media online yang mendukung interaksi sosial, menggunakan teknologi berbasis web untuk mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.³⁵

Menurut Juliasih media sosial adalah platform online yang memungkinkan penggunanya berinteraksi satu sama lain di dunia luar, termasuk orang-orang yang dikenal maupun yang tidak dikenal. Pendapat lain dari Dailey mendefinisikan media sosial sebagai konten online yang dibuat dengan menggunakan teknologi penerbitan yang mudah diakses dan dapat diukur.³⁶

B. Klasifikasi Media Sosial

Kaplan dan Haenlein mengembangkan skema klasifikasi untuk berbagai jenis

³⁴ Abdullah.

³⁵ Istiani dan Islamy, "Fikih Media Sosial Di Indonesia."

³⁶ Akbar et al., "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda."

media sosial dalam artikel bisnis mereka. Menurut mereka, terdapat enam jenis media sosial:

- a. Proyek Kolaborasi Website : Situs web yang memungkinkan pengguna untuk mengubah, menambahkan, atau menghapus konten yang ada di dalamnya. Contohnya adalah Wikipedia.
- b. Blog dan Microblo : Pengguna memiliki kebebasan lebih dalam mengekspresikan pendapat atau mengkritik di dalam blog, seperti pada platform Twitter.
- c. Konten *Sharing* : Pengguna dari suatu situs web saling berbagi konten media, seperti video, *e-book*, gambar, dan lainnya. Contohnya adalah YouTube.
- d. Situs Jejaring Sosial : Aplikasi yang memungkinkan pengguna terhubung dengan orang lain dengan cara berbagi informasi pribadi, seperti foto, dan berinteraksi. Facebook merupakan contoh dari jenis ini.
- e. *Virtual Game World* : Dunia virtual di mana lingkungan 3D direplikasi, dan pengguna dapat muncul dalam bentuk avatar yang diinginkan, berinteraksi dengan orang lain dalam pengaturan seperti dunia nyata. Contohnya adalah game online.
- f. *Virtual Social World* : Dunia virtual di mana pengguna merasa hidup dalam lingkungan virtual, mirip dengan virtual game world, namun lebih bebas dan lebih fokus pada kehidupan sehari-hari. *Second Life* merupakan contoh dari jenis ini.³⁷

³⁷ Istiani dan Islamy, "Fikih Media Sosial Di Indonesia."

3. Regulasi Diri

A. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pencapaian dan tindakan mereka sendiri, menetapkan tujuan untuk diri mereka, menilai keberhasilan mereka dalam mencapai tujuan tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri atas pencapaian tujuan tersebut. Menurut Albert Bandura, regulasi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki manusia dalam hal berpikir, dan melalui kemampuan tersebut, mereka dapat memanipulasi lingkungan untuk menciptakan perubahan lingkungan sebagai hasil dari aktivitas tersebut. Regulasi adalah proses yang mengaktifkan pemikiran, perilaku, dan perasaan secara berkelanjutan dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan.³⁸

Zimmerman juga mengungkapkan bahwa regulasi diri merupakan suatu tahap dalam proses berpikir, perasaan, dan selanjutnya perilaku yang akan diambil. Ini melibatkan perencanaan tindakan yang dirancang untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Young dan Abreu, regulasi diri mencakup kemampuan untuk menyadari perkembangan dalam penggunaan media sosial, baik secara berlebihan maupun tidak terkontrol.³⁹

Manab menjelaskan bahwa regulasi diri melibatkan tiga aspek utama, yaitu metakognitif, motivasi, dan tindakan positif. Metakognitif mencakup kemampuan

³⁸ Mu'min Aisyah, "Regulasi diri dalam belajar mahasiswa yang bekerja."

³⁹ Maulany Yusra dan Napitupulu, "Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa."

individu dalam merencanakan dan merancang tindakan yang akan diambil. Motivasi, sebagai faktor penentu, memainkan peran penting dalam menggerakkan individu untuk melakukan tindakan, baik itu sebagai respons terhadap rangsangan eksternal maupun sebagai inisiatif dari diri sendiri. Motivasi dapat muncul dalam bentuk hadiah atau hukuman. Tindakan positif merujuk pada perilaku yang dipilih dan dihasilkan oleh individu, yang dapat diterima oleh masyarakat atau sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Semakin besar dan optimal upaya yang diberikan oleh individu dalam melakukan suatu aktivitas, semakin meningkat pula regulasi diri yang dimilikinya.⁴⁰

Islam telah memberikan pandangan mengenai regulasi diri, seperti yang dinyatakan dalam firman Allah dalam QS. Al-Hasyr: 18.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Terjemah: Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.(Q.S Al-Hasyr: 18)⁴¹

Dalam ayat 18 surah Al-Hasyr, Allah menekankan pentingnya perencanaan yang baik dalam tindakan manusia selama di dunia. Manusia diminta untuk melakukan introspeksi sepanjang hidupnya, mempertimbangkan perbuatan-perbuatannya demi kebaikan masa depan. Dengan kata lain, manusia disarankan untuk memiliki rencana

⁴⁰ Arum dan Khoirunnisa, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi Anggi Raylian Arum Riza Noviana Khoirunnisa."

⁴¹ <https://www.merdeka.com/quran/al-hasyr/ayat-18> (diakses pada 1 Desember 2023)

dan tujuan agar hidupnya terarah dan tidak merugikan. Perencanaan dianggap sebagai proses untuk menentukan arah tindakan dan mengidentifikasi persyaratan yang diperlukan dengan cara yang efektif dan efisien.⁴²

B. Faktor-Faktor Regulasi Diri

Albert Bandura mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Faktor eksternal memengaruhi regulasi diri dengan dua cara, yaitu memberikan standar untuk mengevaluasi perilaku dan melalui interaksi dengan lingkungan, di mana manusia membentuk standar diri untuk menilai prestasi mereka dan mengulangi tindakan yang mendapatkan penguatan dari lingkungan. Penguatan dari lingkungan memberikan kepuasan bagi individu. Selanjutnya, terdapat faktor internal yang mempengaruhi regulasi diri melalui tiga cara: observasi diri, di mana seseorang memonitor performa mereka tergantung pada minat dan konsep diri; proses penilaian atau penilaian perilaku terkait kesesuaian dengan standar diri, norma, atau perbandingan dengan perilaku orang lain; dan reaksi diri, di mana setelah pengamatan dan penilaian, seseorang melakukan evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri. Setelah evaluasi, manusia dapat memberi hadiah atau hukuman pada diri sendiri, atau tidak menunjukkan reaksi karena fungsi kognitif yang menciptakan keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif secara individual.⁴³

⁴² <https://digilib.iainkendari.ac.id/2698/3/BAB%202.pdf> (diakses pada 1 Desember 2023)

⁴³ Arum dan Khoirunnisa, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi Anggi Raylian Arum Riza Noviana Khoirunnisa."

C. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Regulasi diri memiliki peran fundamental dalam proses sosialisasi dan melibatkan perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi akan memiliki kendali yang baik dalam mencapai tujuan akademis mereka. Menurut Schunk dan Zimmerman, regulasi diri mencakup tiga aspek utama:

a. Metakognisi

Metakognisi, menurut Schunk & Zimmerman (dalam Khairuddin, 2014), adalah kemampuan individu untuk merencanakan, mengorganisir atau mengatur, memberi instruksi kepada diri sendiri, memonitor, dan mengevaluasi aktivitas belajar.

b. Motivasi

Zimmerman dan Schunk (dalam Khairuddin, 2014) menjelaskan bahwa motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang hadir dalam diri individu, melibatkan persepsi terhadap efikasi diri, dan kompetensi otonomi dalam aktivitas belajar. Motivasi berfungsi sebagai hasil dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan terkait dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

c. Perilaku

Perilaku, menurut Zimmerman dan Schunk, adalah upaya individu untuk mengatur diri, melakukan seleksi, dan memanfaatkan lingkungan atau menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.⁴⁴

⁴⁴ https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/1855/5/128600154_file5.pdf

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Pendekatan

1. Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*), di mana data dikumpulkan secara langsung di lapangan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang berfokus pada pemahaman dan interpretasi fenomena alamiah. Tujuannya adalah untuk menginterpretasi berbagai fenomena yang terjadi, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, dengan melibatkan berbagai metode.⁴⁵

Dalam penelitian kualitatif, peneliti berusaha memahami apa yang dialami oleh subjek penelitian. Hal ini dapat mencakup deskripsi berbagai aspek seperti perilaku, motivasi, dan tindakan dalam konteks yang alamiah. Data dalam penelitian kualitatif diambil melalui pengumpulan informasi yang bersifat deskriptif dan menggunakan bahasa atau kata-kata.

Menurut McMillan dan Schumacher seperti yang dijelaskan oleh Syamsudin, penelitian kualitatif dapat dianggap sebagai pendekatan investigasi. Ini karena peneliti biasanya mengumpulkan data dengan cara berinteraksi langsung dan bertatap muka dengan orang-orang di lokasi penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami konteks khusus dari fenomena yang diteliti dan menggunakan berbagai metode ilmiah dalam prosesnya.⁴⁶

⁴⁵ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*.

⁴⁶ Syamsudin, dan Damiyanti Vismaia s, *Metodologi Penelitian Bahasa*.

Penelitian ini memiliki karakteristik kualitatif deskriptif, dengan tujuan mendeskripsikan dan menjelaskan suatu fenomena atau peristiwa yang sedang terjadi, tanpa memberikan perlakuan khusus pada peristiwa tersebut.⁴⁷ Hasil penelitian diharapkan bersifat objektif, menguraikan fenomena sesuai dengan keadaannya tanpa intervensi atau manipulasi dari pihak-pihak tertentu.

Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini lebih fokus pada pemahaman fenomena sosial dari perspektif partisipan. Informasi ini diperoleh melalui pengamatan kehidupan orang-orang yang menjadi partisipan dalam studi fenomena FoMO dan regulasi diri pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mendalami pemahaman tentang fenomena tersebut melalui keterlibatan langsung dengan partisipan, tanpa melakukan manipulasi atau campur tangan yang dapat memengaruhi keadaan alamiah fenomena tersebut.

2. Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk memahami secara umum bagaimana individu mengalami dan memahami pengalaman hidup mereka yang terkait dengan suatu konsep atau fenomena.⁴⁸ Para peneliti dalam pendekatan ini berfokus untuk menggambarkan apa yang umum atau serupa dari perspektif seluruh partisipan ketika mereka mengalami fenomena tertentu. Menurut Moleong, penelitian fenomenologis berusaha untuk

⁴⁷ Jannah, Miftahul, "Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)."

⁴⁸ Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*.

mengidentifikasi ciri-ciri "dunia" subjek, termasuk aturan-aturan yang terorganisir, keterkaitan objek atau kejadian dengan aturan tersebut, dan unsur-unsur lain yang relevan dengan fenomena yang diteliti.⁴⁹

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan pendekatan fenomenologi untuk mengumpulkan dan mengorganisir data dari individu yang telah mengalami suatu fenomena. Tujuannya adalah untuk memperluas deskripsi yang menyatukan esensi dari pengalaman yang dialami oleh individu tersebut. Pendekatan fenomenologi akan menggali informasi tentang "apa" yang mereka alami dan "bagaimana" mereka mengalaminya.⁵⁰ Dalam konteks penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menginterpretasikan regulasi diri individu dan bagaimana subjek merasakan atau mengalami fenomena FoMO secara umum. Pendekatan ini dipilih dengan tujuan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana subjek mengatur diri mereka dalam menghadapi fenomena FoMO.

B. Tempat atau Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini lokasi yang dijadikan penelitian adalah Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Sleman, Jalan Kaliurang KM 14,5.

C. Informan Penelitian

Mahasiswa PAI UII angkatan 2020

D. Teknik Penentuan Informan

Subjek penelitian merujuk kepada sumber dari mana informasi penelitian

⁴⁹ Jannah, Miftahul, "Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)."

⁵⁰ Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*.

diperoleh, dan biasanya dikenal sebagai penentu sumber data. Subjek dalam konteks ini dapat merujuk kepada individu atau entitas yang menjadi sumber data penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik *Snowball Sampling*. Pemilihan metode *snowball Sampling* dipilih karena sulit untuk menemukan subjek penelitian yang memenuhi kriteria topik penelitian. Tujuan utama dari penggunaan *snowball Sampling* adalah untuk mengidentifikasi karakteristik yang jarang ditemukan dalam populasi.⁵¹

Snowball Sampling adalah metode pengambilan sampel di mana kelompok responden awal dipilih, seringkali secara acak. Setelah wawancara dengan responden awal, mereka diminta untuk mengidentifikasi individu lain yang masuk dalam populasi target yang diteliti. Pemilihan responden berikutnya dilakukan berdasarkan referensi dari responden awal. Dalam konteks ini, peneliti menganggap bahwa mencari subjek penelitian yang memiliki kesamaan dengan dirinya sendiri akan lebih efisien melalui metode *snowball sampling* dibandingkan dengan pengambilan sampel acak atau metode lainnya. Proses ini dapat berlanjut dalam gelombang, dengan mendapatkan referensi dari referensi sebelumnya, menciptakan efek "bola salju". Meskipun pengambilan sampel probabilitas digunakan untuk memilih responden awal, sampel akhir yang dihasilkan adalah sampel non-probabilitas. Referensi dalam metode *snowball sampling* cenderung memiliki kesamaan karakteristik demografis dan psikografis dengan orang yang memberikan referensi daripada dengan individu yang dipilih secara kebetulan.⁵²

⁵¹ Naresh K. Malhotra, *Marketing Research An Applied Orientation*, 7th ed. (Inggris: Pearson Education, 2020).

⁵² Naresh K. Malhotra.

E. Teknik Pengumpulan Data

Berikut adalah beberapa metode pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini:

1. Wawancara Mendalam (*In-Depth Interview*)

Metode wawancara merupakan suatu proses interaksi komunikasi antara dua orang atau lebih, yang dilakukan untuk membahas suatu topik yang telah ditentukan tujuannya dan tidak melibatkan unsur keterpaksaan, bersifat ilmiah.⁵³ Menurut Licoln dan Guba, tujuan dari wawancara adalah untuk mengonstruksi informasi mengenai orang, peristiwa, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian, dan kebulatan lainnya yang dialami di masa lalu. Selain itu, tujuan wawancara juga mencakup merekonstruksi kejadian di masa yang akan datang, memverifikasi, mengubah, dan memperluas informasi yang diperoleh dari orang lain (baik manusia maupun non-manusia) melalui triangulasi. Selain itu, wawancara juga digunakan untuk memverifikasi, mengubah, dan memperluas konstruksi yang dikembangkan oleh peneliti sebagai langkah pengecekan keabsahan.⁵⁴

Penelitian ini menggunakan jenis wawancara mendalam, atau yang dikenal sebagai *indepth interview*, dengan format wawancara tidak terstruktur. Wawancara mendalam merupakan suatu metode pengumpulan informasi yang dilakukan untuk mencapai tujuan penelitian melalui dialog langsung antara pewawancara dan informan. Interaksi ini melibatkan komunikasi sosial yang berlangsung relatif lama,

⁵³ Miftahul, "Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)."

⁵⁴ Miftahul.

baik dengan atau tanpa panduan wawancara. Keunikan dari wawancara mendalam adalah keterlibatan yang intens dalam kehidupan informan.⁵⁵ Tujuan utama dari metode ini adalah untuk mengeksplorasi masalah secara lebih terbuka, dengan meminta pandangan dan opini secara mendalam dari pihak yang diwawancarai.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan panduan wawancara untuk memudahkan dan mengarahkan pertanyaan yang akan diajukan kepada responden. Setelah melakukan analisis mengenai memori kolektif arsitektural, peneliti akan membahas panduan wawancara. Untuk memastikan kelancaran wawancara dan memperoleh data yang diinginkan, peneliti perlu menciptakan suasana yang akrab agar tercipta hubungan yang baik antara peneliti dan subjek penelitian. Pengumpulan data melalui wawancara memiliki keunggulan, yaitu data dapat diperoleh secara langsung, sehingga lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.⁵⁶

Dalam mewawancarai mahasiswa angkatan 2020 jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI), peneliti menggunakan metode *indepth interview*. Wawancara ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menggali data terkait fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) serta regulasi diri mahasiswa PAI angkatan 2020.

2. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah proses pencatatan fenomena dengan cara yang terstruktur. Pengamatan dapat dilakukan secara sistematis baik melalui keterlibatan langsung (partisipatif) maupun tanpa keterlibatan langsung (non-partisipatif).

⁵⁵“In Depth Interview (Wawancara Mendalam),” dalam <https://qmc.binus.ac.id/2014/10/28/in-depth-interview-wawancara-mendalam/>, diakses pada 28 November 2023 Binus University, 2014.

⁵⁶ Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis* (Yogyakarta Teras, 201), h.89.

Observasi Partisipan adalah suatu metode di mana peneliti turut serta sebagai anggota kelompok yang sedang diobservasi, baik dengan pengetahuan kelompok tersebut atau tanpa diketahui. Sebaliknya, observasi non-partisipan adalah metode di mana peneliti hanya mengamati tanpa turut serta dalam aktivitas kelompok yang diobservasi, tanpa memperdulikan apakah kehadirannya diketahui atau tidak.⁵⁷

Dalam penelitian ini, penulis akan mengadopsi pendekatan Observasi non-partisipatif, di mana peneliti hanya akan mengamati tanpa terlibat langsung dalam aktivitas kelompok yang menjadi objek penelitian, tanpa mempermasalahkan apakah kehadirannya diketahui atau tidak.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merujuk pada segala materi tertulis atau film yang dapat dijadikan sebagai sumber data untuk pengujian dan penafsiran. Penggunaan dokumen sebagai teknik pengumpulan data melibatkan penghimpunan dan analisis dokumen yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian dan fokus masalah.⁵⁸ Dalam konteks penelitian ini, peneliti melakukan telaah terhadap berbagai dokumen terkait, seperti profil program studi PAI, aktivitas media sosial mahasiswa, dan aspek-aspek lain yang relevan. Penggunaan dokumen ini diharapkan dapat memberikan dukungan tambahan untuk data yang telah diperoleh sebelumnya dalam penelitian ini.

F. Keabsahan Data

Peneliti menggunakan teknik triangulasi untuk menguji keabsahan data dalam

⁵⁷ https://repository.uin-suska.ac.id/15120/8/8.%20BAB%20III_201867KOM.pdf diakses pada 14 Desember 2023. h. 28

⁵⁸ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013).

penelitian ini. Triangulasi mencakup penggunaan berbagai teknik pengumpulan data, sumber data, dan waktu. Triangulasi teknik digunakan untuk mengevaluasi reliabilitas data dengan memeriksa data dari sumber yang sama, namun menggunakan teknik yang berbeda seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Triangulasi sumber, di sisi lain, melibatkan pengujian reliabilitas data dengan memeriksa informasi dari berbagai sumber.⁵⁹ Proses ini dapat mencakup pengajuan pertanyaan yang serupa kepada berbagai sumber untuk menilai konsistensi data yang diperoleh. Selanjutnya, triangulasi waktu digunakan untuk mengecek keberlanjutan data dari berbagai periode waktu yang berbeda. Dengan menerapkan triangulasi dalam berbagai dimensi ini, penelitian dapat meningkatkan kepercayaan dan validitas data yang diperoleh.⁶⁰

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses yang melibatkan pengambilan dan penyusunan data secara sistematis dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumen. Proses ini mencakup pengorganisasian data ke dalam kategori, menggambarkan data dalam unit, dan menyoroti aspek-aspek yang penting untuk kemudian membuat kesimpulan yang mudah dipahami.⁶¹ Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan model analisis data Miles and Huberman, yang terdiri dari tiga tahapan utama: Reduksi Data, Penyajian Data, dan Penarikan Kesimpulan/Verifikasi. Selama proses analisis dan penyajian data, peneliti memanfaatkan teori psikologi karena objek penelitian ini berhubungan dengan aspek kejiwaan atau psikologis mahasiswa.

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, h.274.

⁶⁰ Sugiyono. h.368-370

⁶¹ Sugiyono. h.244

a. Data *Reductiob* (Reduksi Data)

Reduksi data mengimplikasikan tindakan merangkum, memilih elemen-elemen utama, memfokuskan pada aspek yang signifikan, mengidentifikasi pola dan tema, serta menghilangkan yang tidak relevan. Peneliti menyaring data yang telah dikumpulkan, dengan hanya memusatkan perhatian pada fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), dan data lain yang tidak terkait dengan fenomena tersebut tidak dimasukkan ke dalam data penelitian.⁶² Dalam konteks ini, semua hasil dari wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan di Fakultas Ilmu Agama Islam (PAI) angkatan 2020 Universitas Islam Indonesia diintegrasikan, kemudian disusun ringkas dengan memilih hal-hal pokok yang berkaitan dengan fenomena FoMO pada mahasiswa PAI angkatan 2020 di Universitas Islam Indonesia.

b. Data *Display* (Penyajian Data)

Melalui penyajian data informasi yang terorganisir dan disusun dalam pola agar dapat mempermudah pemahaman terhadap data. Setelah data disederhanakan, penulis melakukan analisis data dan menarik kesimpulan. Presentasi data dalam penelitian ini terfokus pada fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami oleh mahasiswa PAI angkatan 2020 di Universitas Islam Indonesia.⁶³

c. *Conclusion Drawing/Verification* (Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi)

Langkah berikutnya adalah melakukan kesimpulan berdasarkan data yang telah

⁶² Sugiyono.

⁶³ Miftahul, "Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)."

dianalisis dan dikumpulkan, serta merumuskan kesimpulan akhir. Untuk memastikan kepastian kesimpulan, penulis menerapkan metode perbandingan antara hasil wawancara dan observasi dengan situasi atau sudut pandang individu, teori, temuan penelitian sebelumnya, pendapat, dan pandangan dari berbagai sumber lainnya. Proses ini melibatkan perbandingan hasil wawancara dengan dokumen yang relevan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan memastikan keakuratan kesimpulan yang dihasilkan.⁶⁴

⁶⁴ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, h.178.

BAB IV

FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* DAN REGULASI DIRI MAHASISWA PENDIDIKAN AGAM ISLAM UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA ANGKATAN 2020

4.1 Deskripsi Objek Penelitian

1. Profil Program Studi Pendidikan Agama Islam

Program Studi Sarjana Pendidikan Agama Islam merupakan bagian dari Universitas Islam Indonesia yang telah mendapatkan Akreditasi A dari Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT). Akreditasi tersebut berlaku mulai 31 Mei 2020 hingga 31 Mei 2025, sesuai dengan Keputusan BAN-PT No.3320/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2020. Tujuan dari Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) adalah membentuk lulusan yang memiliki kompetensi dan profesionalisme di bidangnya, dengan peluang menjadi pendidik khususnya dalam agama Islam, peneliti yang kritis terhadap fenomena pendidikan Islam saat ini, dan menjadi *entrepreneur* di bidang pendidikan Islam sambil memiliki kompetensi untuk menyebarkan Islam rahmatan lil 'alamin ke lingkungan yang lebih luas.

Kurikulum pendidikan ini dirancang oleh Program Studi PAI untuk menciptakan mahasiswa sebagai insan pembelajar yang paripurna. Pendekatan ini mengintegrasikan agama, kebudayaan, teknologi, dan pendidikan, dengan fokus pada pembentukan karakteristik sarjana yang memiliki kepribadian C4U (*Credible, Capable, Confidence, Communicative*, dan Uswah).

Prodi PAI UII menggunakan pendekatan pembelajaran berbasis integratif-inter dan multidisipliner, serta melengkapi sistem perkuliahannya dengan aktivitas seperti *microteaching*, *peer-teaching*, dan praktek persekolahan di tingkat regional, nasional, dan internasional untuk mempersiapkan mahasiswa mencapai kompetensi

yang diinginkan. Sebagai lembaga pendidikan, penelitian, dan pengabdian, Prodi PAI UII juga mengembangkan unit seperti Pusat Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Islam (P3I), El-Tarbawi, Madrasah *Empowering Center* (MEC), *Learning Innovation Center* (LIC), dan *Center for Student Service and Development* (CSSD).⁶⁵

2. Sejarah Program Studi Pendidikan Agama Islam

Pada tahun 1950, Fakultas Agama di Universitas Islam Indonesia (UII) diinstruksikan oleh pemerintah untuk menjadi embrio pendirian Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (kini UIN), berdasarkan PP No. 34 Tahun 1950. Kemudian, pada tahun 1961, Program Studi Pendidikan Agama Islam, yang awalnya merupakan fakultas sendiri di UII dengan nama Fakultas Tarbiyah, dibuka sebagai pengembangan fakultas berbasis agama setelah 11 tahun sejak 1950.

Pada tahun 1997, Fakultas Tarbiyah bergabung dengan Fakultas Syari'ah menjadi Fakultas Ilmu Agama Islam (FIAI), berdasarkan Ketetapan Dewan Pengurus Badan Wakaf UII Nomor VI TAP/DP/1997 yang berlaku mulai 1 April 1998. Prodi PAI mengalami empat fase manajerial, yaitu menjadi bagian dari Sekolah Tinggi Islam (STI) pada 1945, menjadi bagian dari Fakultas Agama STI yang kemudian menjadi UII pada 1948, menjadi fakultas sendiri pada 1961-1998, dan akhirnya menjadi Program Studi Pendidikan Agama Islam di bawah FIAI.

Dalam hal kualitas pengelolaan, Program Studi PAI telah mendapatkan predikat

⁶⁵ Buku Profil Program Studi Pendidikan Agama Islam, diakses pada 25 Januari 2024, <https://islamic-education.uui.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/Buku-Profil-Prodi-PAI.pdf>, h.4.

akreditasi A sejak tahun 2010 hingga saat ini menurut Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN PT). Prestasi ini terus dipertahankan melalui upaya continuous improvement, termasuk persiapan mahasiswa untuk bekerja sama dengan penduduk dunia dari berbagai negara melalui program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) internasional.

Program Studi PAI juga aktif melakukan pengembangan kurikulum, terakhir dengan merujuk pada Peraturan Presiden Nomor 8 tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) dan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 73 tahun 2013 tentang Penerapan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia Bidang Pendidikan Tinggi.⁶⁶

3. Visi dan Misi Prodi Pendidikan Agama Islam

a. Visi

Visi Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) adalah menjadi inspirator Pengembangan Pendidikan dan keguruan Agama Islam yang berkualitas, Profesional dan Kompetitif di Asia Tenggara pada tahun 2026.

b. Misi

Misi Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) terdiri dari tiga poin utama:

⁶⁶Tentang Program Studi PAI, diakses pada 25 Januari 2024, <https://islamic-education.uii.ac.id/tentang-kami/sejarah/>.

- 1) Menyiapkan pendidik dan konsultan profesional dalam bidang Pendidikan Agama Islam yang memiliki integritas dan komitmen terhadap keunggulan kompetensi, kompetitif dan inovatif.
- 2) Menyiapkan lulusan yang berkompeten dalam Pendidikan dan Keguruan Pendidikan Agama Islam dengan kekhasan *credible, capable, confidence, communicative* dan *uswah*.
- 3) Mengembangkan ilmu Pendidikan Islam melalui pengajaran, penelitian, pengabdian pada masyarakat dan dakwah Islamiyah sebagai perwujudan Catur Dharma.⁶⁷

4. Profil Lulusan Program Studi Pendidikan Agama Islam

Lulusan dari Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki beragam peluang karir yang melibatkan beberapa profesi, termasuk menjadi pendidik khususnya di bidang agama Islam, peneliti, dan entrepreneur di sektor pendidikan agama Islam. Profil lulusan dari Program Studi Pendidikan Agama Islam di Fakultas Ilmu Agama Islam (FIAI) UII dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Pendidik Agama Islam yang kompeten pada lembaga pendidikan formal maupun non formal serta memiliki kompetensi profesional, pedagogik, kepribadian, dan sosial yang memadai.
- 2) Peneliti di bidang Pendidikan Agama Islam yang memiliki kemampuan kompeten dan inovatif. Mereka mampu menerapkan teori-teori sosial,

⁶⁷ Buku Profil Program Studi Pendidikan Agama Islam, diakses pada 25 Januari 2024, <https://islamic-education.uii.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/Buku-Profil-Prodi-PAI.pdf>, h.6

keagamaan, dan pendidikan untuk melakukan kajian, analisis, evaluasi, dan kreasi dalam ranah Pendidikan Agama Islam.

- 3) *Entrepreneur* di bidang pendidikan yang produktif, inspiratif, dan kompetitif untuk menghasilkan dan mengembangkan karya di bidang pendidikan.⁶⁸

5. Kondisi Objektif Mahasiswa/i

Proses seleksi calon mahasiswa baru untuk program studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Indonesia melalui beberapa tahap penyaringan, sebagaimana yang umumnya dilakukan di perguruan tinggi negeri lainnya. Tujuannya adalah untuk memilih calon mahasiswa terbaik yang akan mengikuti program studi tersebut. Terdapat tiga jalur penerimaan yang berlaku, yaitu SIBER (Seleksi Berbasis Rapor), PSB (Pola Seleksi Beasiswa), dan CBT (Computer-Based Test). Namun, saat ini jalur CBT belum tersedia untuk penerimaan mahasiswa baru di program studi Pendidikan Agama Islam.⁶⁹

Pada program studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2020 Universitas Islam Indonesia memiliki jumlah mahasiswa/i aktif sebanyak 209 mahasiswa.⁷⁰ Pada umumnya mahasiswa PAI dari angkatan 2020 lahir antara tahun 2001-2004,⁷¹ yang merupakan generasi Z. Generasi Z adalah kumpulan individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2009, yang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan mereka

⁶⁸ Buku Profil Program Studi Pendidikan Agama Islam, diakses pada diakses pada 25 Januari 2024, <https://islamic-education.uui.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/Buku-Profil-Prodi-PAI.pdf>, h.7

⁶⁹ “Penerimaan Mahasiswa Baru”, diakses pada 26 Februari 2024, <https://pmb.uui.ac.id/>.

⁷⁰ “Dokumen Data Mahasiswa PAI Angkatan 2020”, Administrasi Akademik dan Teknologi Informasi, (Yogyakarta, 2023).

⁷¹ “Dokumen Data Mahasiswa PAI Angkatan 2020”

di era teknologi modern dan digital.⁷² oleh karena itu, mahasiswa generasi Z cenderung sangat terampil dalam teknologi dan sudah sangat akrab dengan penggunaan perangkat elektronik seperti *smartphone*, laptop, dan perangkat serupa. Angkatan 2020 mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam saat ini berada di semester 8, di mana mereka telah menyelesaikan semua mata kuliah dan telah menjalani praktik mengajar di lapangan. Saat ini, mereka sedang fokus menyelesaikan tugas akhir mereka dalam bentuk skripsi.⁷³

Dengan memahami perkembangan tersebut, diharapkan pembaca dapat mendapatkan gambaran yang jelas tentang kemajuan dan persiapan mahasiswa menuju kelulusan, serta pemahaman akan materi yang telah mereka terima untuk menjadi calon guru Pendidikan Agama Islam.

4.2 Faktor Penyebab Fenomena *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa PAI

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari pengamatan di lapangan, faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya fenomena *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta angkatan 2020 yaitu sebagai berikut:

a. Aktif Media Sosial

Dari hasil wawancara para responden menjelaskan bahwa mereka adalah orang yang aktif bermedia sosial. Adapun beberapa media sosial yang

⁷² Miftahul, "Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)." h.64.

⁷³ "Kurikulum", Pendidikan Agama Islam, 2021-Revisi, diakses pada 26Februari, 2024, <https://islamic-education.uin.ac.id/akademik-2/kurikulum/>.

digunakan adalah WhatsApp, Twitter, YouTube, TikTok, Instagram dan Telegram. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh subjek NA ketika peneliti bertanya mengenai sosial media apa saja yang digunakan, subjek mengatakan⁷⁴:

“Iya aku aktif di sosial media. Hampir tiap hari, aku *update* kegiatanku di Instagram khususnya di akun *second* aku. Nah, di situ aku *share* momen-momen penting bahkan yang engga penting juga. Terus, kadang-kadang juga aku buat konten lucu-lucuan atau menghibur di TikTok.

WhatsApp, itu biasanya jadi alat komunikasi utamaku sih sama teman-teman dan keluarga dosen juga. kayak untuk ngobrol, *sharing* cerita, atau ngasih info terbaru tentang perkuliahan dan lain-lain. Terus, aku juga suka nonton video hiburan, dengerin musik dan video motivasi di YouTube untuk nambah pengetahuan.

Walaupun jarang, tapi kadang-kadang aku juga mantengin Telegram sama Twitter. Kayaknya penting sih buat *update* berita terbaru dan ngikutin perkembangan dibanyak hal. Jadi, dengan sosial media ini, aku bisa tetep terhubung sama dunia luar dan dapet wawasan baru yang bermanfaat buat kehidupan sehari-hari.”

Responden lainnya juga menyampaikan hal yang serupa mengenai penggunaan aktif media sosial yang dilakukan:

RTW: “aktif, baik dari Instagram, baik dari TikTok, baik dari WhatsApp sendiri, terus juga kadang. Beberapa itu si cuma yang lainnya ga terlalu, kaya Twitter apa segala macam itu aku ga main banget gitu, paling cuma ngeliat-liat doang gitu-gitu. Kalo untuk Instagram sama TikTok itu aktif banget. Media sosial aku ada WhatsApp, Instagram, TikTok, Threads, itu aja sih dan yang aktif banget cuma beberapa. Yang sering banget dikunjungi itu WhatsApp, Instagram, TikTok, itu bolak balik bolak balik aja.”⁷⁵

NNA : “Aktif, sejauh ini ada WhatsApp, Instagram, TikTok empat itu aktif semua, tapi yang paling sering aku kunjungi itu TikTok karena lebih ragam hiburannya juga edukasinya, *trend* terus info-infonya juga dari TikTok.”⁷⁶

⁷⁴ “Hasil Wawancara Dengan NA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Reserve, Pada 5 Februari 2024.”

⁷⁵ “Hasil Wawancara Dengan RTW selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Bento Jakal, Pada 4 Februari 2024.”

⁷⁶ “Hasil Wawancara Dengan NNA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Dingo UII, Pada 4 Februari 2024.”

RF : “Iya sepertinya demikian karena akun media sosial saya sangat aktif membagikan kegiatan sehari-hari dan *sharing* edukasi melalui postingan *story*, *feeds* dan lain-lain. Media sosial saya ada WhatsApp, Facebook, Instagram, ada juga Twitter tapi enggak aktif, yg aktif itu banget itu WhatsApp, Facebook, Instagram.”⁷⁷

RAD : “Eee.. aktif, ada WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, TikTok, YouTube, Telegram...”⁷⁸

Berdasarkan temuan penelitian tersebut, WhatsApp merupakan *platform* komunikasi yang paling sering digunakan secara aktif oleh subjek penelitian, sementara media sosial lain seperti TikTok, Twitter, Instagram, Telegram, dan Netflix digunakan untuk tujuan mencari informasi dan hiburan. Kehadiran berbagai media sosial memberikan kesempatan kepada subjek penelitian untuk memenuhi berbagai kebutuhan mereka, termasuk mendapatkan informasi, hiburan, dan menjaga komunikasi dengan orang lain.

Subjek NNA menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat menjadi sarana bagi penggunaannya untuk memperoleh informasi baru yang sebelumnya tidak mereka ketahui, serta untuk tetap *update* mengenai aktivitas sehari-hari pengguna lain, hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh subjek NNA:

“Yang bikin sosial media menarik itu mungkin karena ide konten atau pengentahuan atau edukasi yg belum pernah aku temuin sebelumnya, selain itu juga untuk komunikasi, untuk *updet* kehidupan dan silaturahmi...”⁷⁹

Subjek NNA mengungkapkan bahwa media sosial memiliki kemampuan untuk menghadirkan informasi atau konten yang sebelumnya tidak diketahui dan

⁷⁷ “Hasil Wawancara Dengan RF selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Reserve, Pada 5 Februari 2024.”

⁷⁸ “Hasil Wawancara Dengan RAD selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Ruang Tamu Kos Putri Eksklusif Ndalem Sicha, Pada 6 Februari 2024.”

⁷⁹ “Hasil Wawancara Dengan NNA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Dingo UII, Pada 4 Februari 2024.”

memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan aktivitas orang lain. Pernyataan ini sejalan dengan temuan Abel dan rekan-rekan dalam studi yang diungkapkan oleh Riska, bahwa media sosial memberikan kemudahan bagi seseorang untuk memberikan dan menerima informasi, terutama terkait dengan kegiatan sehari-hari. Hal ini membuka peluang yang lebih besar bagi individu untuk memperoleh informasi yang lebih luas daripada sebelumnya, yang pada akhirnya dapat menyebabkan mereka mengetahui hal-hal yang sebelumnya tidak mereka ketahui. Dengan demikian, peran utama media sosial dalam mendorong munculnya FoMO menjadi lebih terlihat.⁸⁰ Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dengan tersedianya beragam fitur menarik yang disediakan oleh media sosial, individu cenderung menjadi tergantung pada perangkat *gadget* untuk tetap *update*, yang pada akhirnya menyebabkan munculnya fenomena FoMO.

b. Waktu Luang

Subjek RTW menjelaskan bahwa penggunaan *gadget* oleh subjek penelitian cenderung terjadi ketika mereka memiliki waktu luang.⁸¹

“Kalo aku ngerasanya gak ada kegiatan lain, kalo ada kegiatan lain pasti aku biasa aja gitu. Apa lagi akhir-akhir ini kan gak ada kegiatan apa segala macam jadi tu hp aja, tapi kalo memang ada kegiatan contoh dulu aku ada kegiatan kampus mengajar pagi abis subuh siap-siap apa segala macam WhatsApp aja aku bukannya waktu aku udah sampe di sekolah. Karena ga ada kegiatan aja jadi terfokuskan kesitu gitu, padahal sebenarnya itu-itu aja sosial media tu.”

Bukan hanya subjek RTW yang menyuarakan ini, tetapi juga beberapa responden

⁸⁰ Riska Christina, Muhammad Salis Yuniardi, and Adhyatman Prabowo, “Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial,” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (September 6, 2019): h.107.

⁸¹ “Hasil Wawancara Dengan RTW selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Bento Jakal, Pada 4 Februari 2024.”

lain yang menegaskan bahwa salah satu faktor utama di balik penggunaan *gadget* adalah adanya waktu luang.

NNA: “Sejauh ini karena khilaf dan gak ngapa-ngapain, bisa 15 jam sehari tapi itukan ada rehatnyalah, tapi itu kalo dalam sehari gak ngapa-ngapain. Kalo lagi ada kegiatan paling mentok-mentok 8 jam.”⁸²

RAD: “Ketika gua gak ada kerjaan main hp aja gua, bisa sampai 24 jam, rata-rata 8-14 jam.”⁸³

Subjek yang diwawancarai oleh peneliti juga menyampaikan faktor-faktor yang mendorong mereka untuk terus membuka *gadget*, sesuai dengan yang disampaikan oleh subjek penelitian sebagai berikut:

RF: “Untuk membangun personal branding itu aja sih, dan juga untuk memberikan motivasi kepada orang lain mungkin kepada teman yg dulunya sebaya, dulunya separtaran, dulunya bersama-sama ketika dia lagi kehilangan motivasi nah mungkin dengan melihat oh... itu teman saya dulu kok bisa seperti itu, nah itu memberikan motivasi dengan membagikan kegiatan kita yang positif yang kita selipkan edukasi disana melalui *caption* dan segala macam.”⁸⁴

RAD: “Kecanduan dan ketergantungan satu, yang kedua karena gabut enggak ada kegiatan.”⁸⁵

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan *gadget* oleh subjek penelitian terjadi terutama saat mereka memiliki waktu luang. *Gadget* dipandang sebagai sarana untuk menghilangkan kebosanan atau mendapatkan kesenangan dengan cepat. Aktivitas yang dilakukan melalui *gadget* mencakup bermain game, menonton video hiburan atau motivasi, mengakses media sosial, dan membuat postingan. Salah satu faktor yang menyebabkan penggunaan *gadget* adalah saat individu mengalami kebosanan,

⁸² “Hasil Wawancara Dengan NNA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Dingo UII, Pada 4 Februari 2024.”

⁸³ “Hasil Wawancara Dengan RAD selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Ruang Tamu Kos Putri Eksklusif Ndalem Sicha, Pada 6 Februari 2024.”

⁸⁴ Hasil Wawancara Dengan RF selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.”

⁸⁵ “Hasil Wawancara Dengan RAD selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Ruang Tamu Kos Putri Eksklusif Ndalem Sicha, Pada 6 Februari 2024.”

baik itu terjadi di dalam kelas maupun di luar kelas. Menurut penelitian yang dikutip dari Huang dalam studi yang dijelaskan oleh Miftahul, kecanduan media sosial seringkali terjadi karena kurangnya kemampuan individu dalam mengelola waktu luang mereka. Hal ini sering kali memunculkan perasaan bosan yang kemudian mendorong mereka untuk menghabiskan waktu dengan menggunakan media sosial.⁸⁶

c. Kebutuhan Mencari Informasi

Faktor selanjutnya yang mengakibatkan subjek penelitian cenderung aktif di media sosial adalah keinginan untuk memperoleh informasi. Hal ini ditegaskan oleh para partisipan yang menjadi subjek wawancara oleh peneliti, ketika mereka diwawancarai mengenai motivasi di balik kebiasaan mereka dalam menggunakan media sosial secara terus-menerus, yaitu:

RF: “Tuntutan sih biar selalu *update/uptodate* gitu aja, biar selalu terhubung dengan orang-orang juga, karena itu kan seperti sudah kebutuhan tapi enggak candu ya kebutuhan aja. Kalo untuk hiburan kan hiburan gak selau itu aja masih banyak yang lain.”⁸⁷

NA: “Ada, pesan-pesan yang *relate* sama aku dari tt sama informasi dari wa terus nyari info terbaru, nyari pencerahan (ilham) waktu lagi mumet banget, sama biar tetap terjalin silaturahmi.”⁸⁸

Hasil dari proses wawancara menunjukkan bahwa faktor utama yang mendorong ketergantungan subjek terhadap *gadget* adalah karena kebutuhan akan informasi. Mereka menggunakan aplikasi seperti WhatsApp untuk memperoleh informasi penting terkait kuliah, sementara aplikasi TikTok, terutama bagian *For Your Page*

⁸⁶ Jannah Miftahul, “Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)” (Thesis, UIN Sunan Kalijaga, 2023). h.73.

⁸⁷ Hasil Wawancara Dengan RF selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.,”

⁸⁸ Hasil Wawancara Dengan NA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.,”

(FYP), menjadi sumber hiburan dan motivasi. Subyek penelitian percaya bahwa akses terhadap media sosial tidak hanya menjadi kebutuhan, tetapi juga suatu kewajiban untuk selalu mendapatkan informasi terkini dan tetap terhubung dengan lingkungan sosial mereka.

Selanjutnya, peneliti mengajukan pertanyaan lebih rinci mengenai jenis konten atau informasi menarik yang dicari oleh subjek penelitian melalui penggunaan media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai perilaku penggunaan *gadget* oleh subjek penelitian. Dalam menjawab pertanyaan tersebut, subjek penelitian NNA menyampaikan:

“Kalo dari tiktok misalnya *slide* foto edukatif, *tips and tricks*, ada juga trend JJ (Jedag Jedug), bocil TikTok ya hiburan gitu, kalo ig paling meme atau hiburan juga terus *reals* gym, *quotes*, terus kegiatan temen versi estetik, kalo wa itu lebih info kuliah, organisasi, dan *updet* kehidupan temen, kalo di YouTube dengerin musik, terus kata-kata motivasi pagi (*podcast*) dengerin sambil nyetrika. Kalo drakor di Telegram (nonton).”⁸⁹

Subjek penelitian NNA menguraikan bahwa dia merasa penting untuk selalu *update* dengan informasi agar dapat terlibat dalam percakapan dengan teman atau orang baru dengan lebih lancar, walaupun dia mungkin tidak memahami topik tersebut secara menyeluruh. Dia menggunakan media sosial TikTok untuk mencari informasi yang bersifat edukatif, *tips and tricks*, serta hiburan. Di *platform* Instagram, subjek sering menemukan konten seperti meme, hiburan, video Reels tentang kegiatan di gym, *quotes*, dan aktivitas teman-temannya yang diunggah dalam format estetik. Sementara itu, di *platform* Telegram dan YouTube, subjek mencari

⁸⁹ “Hasil Wawancara Dengan NNA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Dingo UII, Pada 4 Februari 2024.”

konten drama Korea (drakor) dan mendengarkan musik dan *podcast* yang memberikan semangat pagi agar dapat merasa termotivasi. Hal yang sama juga dilakukan oleh subjek RTW:

“Aku sekarang juga sering nyari referensi rangkaian motivasi untuk pengembangan diri gitu-gitu aja sih, ide bisnis, info terbaru, hiburan. Kalo di Instagram itu info-info dan itupun udah aku dapetin dari TikTok juga. Karena yang aku *follow* di TikTok pasti aku *follow* juga di Instagram begitupun sebaliknya.”⁹⁰

Subjek RTW menjelaskan bahwa dia merasa perlu menggunakan media sosial untuk mencari informasi karena kebutuhan akan hiburan. Dia menggunakan aplikasi TikTok dan Instagram untuk mencari referensi ide bisnis, motivasi untuk pengembangan diri, dan informasi terbaru. Selain itu, dia juga mencari hiburan di kedua *platform* tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mendorong penggunaan media sosial yang intens adalah kebutuhan akan informasi. Subjek penelitian membuka media sosial setiap hari untuk memastikan bahwa mereka tidak melewatkan informasi penting atau hiburan. Mereka mencari berbagai jenis informasi, termasuk informasi terkait kuliah, drama Korea, ide bisnis, motivasi, dan informasi seputar lingkungan mereka agar bisa digunakan sebagai bahan percakapan dengan teman atau orang yang baru dikenal. Menurut Wegmann dalam penelitian yang dikutip oleh Miftakhul, dorongan atau ketakutan akan ketinggalan yang dialami seseorang dapat meningkatkan intensitas penggunaan media sosial. Hal ini dapat berujung pada pengembangan kecanduan terhadap media sosial, dimana individu

⁹⁰ “Hasil Wawancara Dengan RTW selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Bento Jakal, Pada 4 Februari 2024.”

tersebut terus-menerus menggunakan media sosial untuk menghindari rasa takut ketinggalan, yang kemudian bisa menyebabkan perilaku yang obsesif dan adiktif terhadap media sosial.⁹¹

Subjek penelitian menggunakan algoritma media sosial untuk memperoleh informasi, seperti yang ditampilkan pada *For You Page* (FYP) TikTok, tutorial, motivasi, tips dan trik, ide konten edukatif, dan ide bisnis yang muncul di *platform* TikTok dan Instagram melalui fitur Reels. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi sumber utama informasi bagi subjek penelitian, dan penggunaan media sosial memiliki peran yang sangat penting dalam memenuhi kebutuhan informasi mereka.

d. *Trending*

Subjek-subjek dalam penelitian ini menggambarkan bahwa mereka mendapatkan informasi yang sedang tren melalui media sosial, seperti yang diungkapkan oleh subjek RTW selama wawancara.

“Dari mantengin *story* Instagram orang juga bisa dapat info misal tempat yang bagus ini dimana gitu-gitu. Kalo TikTok itu aku menariknya karena ada info-info yang tadinya aku gak tahu jadi tahu. Kadang juga bisa dapat data dari TikTok dari Instagram bahkan.”⁹²

Subjek RTW mengungkapkan bahwa dirinya mengetahui informasi *trending* melalui *story* Instagram teman-temannya. Sedangkan untuk mengetahui informasi *trending* menarik lainnya melalui *platform* media sosial lainnya, *For Your Page*

⁹¹ Jannah Miftahul, “Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)” (Thesis, UIN Sunan Kalijaga, 2023). h.77.

⁹² “Hasil Wawancara Dengan RTW selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Bento Jakal, Pada 4 Februari 2024.”

(FYP) TikTok dan beranda instagram.

Subyek NNA menguraikan bahwa pada fase awal usia 20-an, ketika rutinitas belum terlalu padat, penting untuk mengikuti tren yang sedang berlangsung di *platform* media sosial:

“Karena masih umur segini dan gak terlalu banyak kesibukan jadi perlu tau, biar nyabung kalo ada obrolan gaul jadi bisa ngimbangin. perlu ikut-ikutan dikit-dikitlah kayak buat tren jj (Jedag Jedug), selain itu juga bisa jadi sebagai wawasan. Aku kan anaknya juga gampang terpengaruh. Semuanya aku nyampur tiba-tiba udah keikut aja misalnya tren sempro kemaren hahahah... biasanya sih sosial media yang paling sering aku kunjungi itu TikTok karena lebih ragam hiburannya juga edukasinya, trend terus info-infonya juga dari TikTok. Dulu aku mikir dunia aku sebatas apa yang aku temui ternyata dunia aku sempit juga ya gak seluas di sosmed, misalnya lokasi dan kehidupan orang lain di sosmed kita bisa liat.”⁹³

Subyek NNA menjelaskan bahwa ia mendapatkan informasi terkini melalui fitur *For Your Page* (FYP) di TikTok. Subyek ini teridentifikasi sebagai individu yang rentan terhadap pengaruh sosial media, baik dampak positif maupun negatifnya. Baginya, mengikuti tren yang sedang berlangsung menjadi suatu kebutuhan agar tidak dianggap ketinggalan zaman. Bahkan, keberadaan tren ini membuatnya menyadari betapa sempitnya pengetahuan dan pandangannya tentang dunia jika dibandingkan dengan apa yang ia temukan di dunia media sosial. Hal yang sama juga diungkapkan oleh subjek NA, yaitu:

“Kita semua tahu betapa pentingnya nyantol sama berita terbaru biar gak ketinggalan jaman, kan? Gue juga ngerasa gitu. Gue yakin, *stay updated* sama tren dan info terbaru itu penting banget. Biar gue ga kebelakang gitu. Kalo gue tetep *update* sama informasi terbaru, gue merasa tetep bisa ngikutin arus perkembangan zaman. Makanya, gue suka banget *keep up* sama tren dan berita terkini di sosmed dan *platform* lainnya. Gue pikir, dengan cara itu, gue bisa nambah ilmu dan tetap terkoneksi sama dunia sekitar gue.”⁹⁴

⁹³ “Hasil Wawancara Dengan NNA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Dingo UII, Pada 4 Februari 2024.”

⁹⁴ “Hasil Wawancara Dengan NA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.”

Kemudian peneliti menanyakan subjek NA tentang jenis konten viral apa yang sering dilihatnya:

“Kalo emang ada yang dicari aja baru di YouTube. Buka TikTok cuma pengen hiburan aja biar ngeliat dan tahu hal-hal baru aja. Ig juga biasanya kehidupan teman-teman terus psikolog, *parenting*, sama fikih karena aku ikutinnya yang itu, kalo TikTok lebih random motivasi, hiburan, gosip selingkuhan yang viral kemaren itu bahkan sampe aku malah jadi ngikutin juga hahah...”⁹⁵

Subjek NA mengungkapkan bahwa saat ia ingin mencari informasi tertentu, ia cenderung menggunakan fitur pencarian di YouTube. Informasi yang diikutinya melalui *platform* Instagram, adalah informasi seputar psikologi, *parenting*, dan fikih. Namun, di samping itu, ia juga menemukan konten viral lainnya di TikTok yang beragam, mulai dari motivasi, hiburan, hingga gosip tentang perselingkuhan yang sedang menjadi perbincangan banyak orang. Hal ini berbeda dengan yang dijelaskan oleh subjek RF, dimana subjek memperoleh informasi *trending* melalui Facebook dan Instagram, sebagaimana yang dijelaskan oleh subjek RF, yaitu:

“Menurut saya itu jendela dunia, jadi dengan melalui media yang kita punya terutama Facebook dan Instagram kita bisa melihat bermacam aneka ragam hal-hal yang terjadi dipenjuru dunia dalam hitungan menit, detik, dan apapun itu, karena media sangat cepat sekali ya naik beritanya sehingga kita akan selalu *uptodate* mendapatkan info-info yang masih hangat, kemudian kita saring beritanya setelah itu baru kita *sharing*.”⁹⁶

RF lebih condong mengikuti informasi yang sedang tren, terutama berita terkait pemerintahan dan dakwah, tetapi ia tidak aktif menggunakan TikTok seperti beberapa orang lainnya. Menurut RF TikTok adalah platform yang tidak menarik

⁹⁵ “Hasil Wawancara Dengan NA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.”

⁹⁶ “Hasil Wawancara Dengan RF selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.”

oleh sebab itu RF lebih memilih menggunakan Facebook dan Instagram sebagai *platform* utamanya. RF juga menganggap bahwa tren di kalangan teman-temannya kurang menarik baginya karena ia memiliki pandangan anti-ikut-ikutan. RF juga memiliki sikap skeptis terhadap berita-berita viral di media sosial seperti Instagram, sehingga ia cenderung memfilter dan melakukan penelitian lebih lanjut sebelum mempercayainya. Jika berita tersebut terbukti benar, ia akan membagikannya melalui status Instagram atau grup WhatsApp.

Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa subjek penelitian cenderung mendapatkan informasi terkini dari berbagai platform media sosial seperti TikTok, YouTube, Instagram, dan Facebook. Meskipun demikian, sebagian subjek mengungkapkan bahwa mereka tidak sepenuhnya percaya pada informasi yang sedang trending di platform tersebut, dan mereka cenderung untuk memverifikasi kebenaran informasi tersebut sebelum menerimanya secara mentah-mentah. Beberapa subjek juga mengatakan bahwa mereka sering menemukan informasi baru dari TikTok dan Instagram yang sebelumnya tidak mereka ketahui. Mayoritas informasi yang diikuti oleh subjek penelitian berkaitan dengan hiburan, motivasi, destinasi wisata, tren terkini, dan informasi ini memengaruhi beberapa subjek untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, terdapat juga informasi penting seperti berita atau isu-isu yang sedang viral, serta informasi yang dianggap tidak penting seperti yang dialami oleh subjek RF dan RTW, yang menemukan data-data dari platform Instagram dan TikTok.

Fenomena, atau topik tertentu direspon dengan *hashtag* oleh banyak orang, maka akan menjadi *trending topic*. *Trending topic* sendiri merujuk pada berita yang paling

populer dan banyak dicari oleh orang dalam periode waktu tertentu. Platform media sosial seperti Twitter, Facebook, dan lainnya selalu menampilkan *trending topic*, memungkinkan pengguna dan pembaca untuk mengetahui apa yang sedang menjadi perbincangan di waktu tertentu. Berbagai topik seperti skandal artis, skandal politik, bencana, dan lainnya dapat dengan cepat terungkap melalui *trending topic*.⁹⁷ Faktor ini terlihat pada beberapa subjek di mana topik yang sedang *trending* menjadi pendorong untuk mencari informasi yang diinginkan.

e. Kebutuhan Mengekspresikan Diri

Faktor selanjutnya yang menyebabkan para subjek penelitian tidak bisa terlepas dari *gadget* ialah adanya kebutuhan untuk mengekspresikan diri melalui media sosial. Hal ini sebagaimana yang disampaikan oleh subjek NNA yaitu:

“*personal branding*, cari relasi sih pastinya, terhubung dengan teman, dosen, keluarga, belajar nyari cuan, hiburan, nonton kalo lagi mau.”⁹⁸

Peneliti bertanya lebih lanjut terkait, apakah subjek penelitian memiliki keinginan untuk menjadi terkenal di media sosial, maka subjek menjelaskan:

“Pernah sih pasti, pengen dikenal aja kayak pengen jadi orang yg terpandang di sosial media makanya tadi *personal branding*. Pengen jadi konten *creator* tapi belum punya kepercayaan diri yg cukup.”⁹⁹

Hal yang sama juga disampaikan oleh para subjek penelitian berikut, yaitu:

“Terkadang ada keinginan seperti itu, melalui kegiatan-kegiatan yang kita

⁹⁷ Christiany II Juditha Balai Besar Pengkajian dan Pengembangan Komunikasi dan Informatika Makassar Jl ProfDr Abdurahman Basalamah, *Fenomena Trending Topic Di Twitter: Analisis Wacana Twit #Savehajilulung Trending Topic Phenomenon On Twitter: Discourse Analysis Of Tweet #Savehajilulung*, Vol. 16, 2015. h.142.

⁹⁸ “Hasil Wawancara Dengan NA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.”

⁹⁹ “Hasil Wawancara Dengan NA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.”

sampaikan atau kita *publish* itu membuat orang menjadi kenal dengan kita dengan latar belakang hal tersebut agar menambah nilai dan meningkatkan value, agar tidak disepelkan aja tujuannya seperti itu. Karena ukuran dijamin sekarang kalo saya lihat itu, kalo kita enggak aktif di sosial media kita dianggap enggak punya pergerakan.”¹⁰⁰

Para subjek penelitian mengungkapkan bahwa tujuannya mereka membagikan kegiatannya di sosial media adalah agar memiliki *personal branding* yang baik, sehingga orang yang melihat dapat mengetahui *value* ataupun latar belakang yang dimiliki subjek, dengan begitu mereka menjadi tidak mudah disepelkan. Selain itu subjek RF juga berharap dengan dia memposting kegiatan yang dilakukan diharapkan dapat memberikan motivasi dan edukasi kepada teman-temannya. Pendapat serupa juga diutarakan oleh subjek NNA yang menegaskan hal yang sama bahwa:

“Ingin tetap terhubung dengan teman-teman aku masih pengen ngasih kabar kalo aku masih hidup hahah..., pengen menunjukkan kegiatan dan keberadaan diri.”¹⁰¹

Subjek menjelaskan bahwa keberadaan mereka di media sosial diperlukan untuk menjaga keterhubungan dengan teman-temannya serta untuk membagikan aktivitas dan kegiatan yang mereka lakukan, sehingga tetap terhubung dan terinformasi. Hal ini juga sejalan dengan yang disampaikan oleh subjek NA:

“Aku aktif di sosial media. Hampir tiap hari, aku *update* kegiatanku di Instagram khususnya di akun *second* aku. Nah, di situ aku *share* momen-momen penting bahkan yang enggak penting juga. Terus, kadang-kadang juga aku buat konten lucu-lucuan atau menghibur di TikTok.”¹⁰²

Peneliti kemudian mengajukan pertanyaan lebih lanjut tentang alasan para subjek

¹⁰⁰ “Hasil Wawancara Dengan RF selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.”

¹⁰¹ “Hasil Wawancara Dengan NNA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Dingo UII, Pada 4 Februari 2024.”

¹⁰² “Hasil Wawancara Dengan NA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.”

menggunakan *second account*. Dalam menjawabnya, para subjek memberikan penjelasan mengenai motif dan tujuan mereka untuk memiliki *second account* sebagai berikut:

NA: “Aku ada *second account* Instagram dan TikTok. Pake *second account* tuh ini sih biar bebas berekspresi tanpa takut dihujat, jadi lebih leluasa aja mau bagiin apapun.”¹⁰³

NNA: “Ada *second account* Instagram sama TikTok, biar lebih bebas mengekspresikan diri dan lebih jamet biasanya kalo di *second account* hahahah...”¹⁰⁴

Kemudian, peneliti menanyakan kepada subjek tentang orang-orang yang mengikuti atau memiliki akses untuk melihat akun kedua Instagram dan juga TikTok mereka. Para subjek kemudian menjelaskan informasi tersebut:

NA: “Cuma cewe2 aja, ga musti orang yg deket yang penting saling kenal. Tapi gak ada keluarga soalnya jadi kurang bebas berekspresi.”¹⁰⁵

NNA: “kebanyakan sih temen deket, kalo keluarga enggak ada sih”¹⁰⁶

Para subjek penelitian mengungkapkan bahwa hanya teman dekat mereka yang memiliki akses untuk melihat akun Instagram kedua mereka. Mereka juga menjelaskan bahwa tidak ada anggota keluarga yang mengikuti akun kedua tersebut. Kemudian, peneliti menanyakan apakah ada individu tertentu yang membuat subjek merasa tidak nyaman jika diikuti oleh mereka. Subjek NA menjelaskan bahwa “Kalo aku selain keluarga, mungkin karena aku ngajar jadi lebih malu aja kalo ada muridku yang *follow* aku, takutnya ada konten-kontenku yang kurang baik untuk dijadikan

¹⁰³ “Hasil Wawancara Dengan NA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.”

¹⁰⁴ “Hasil Wawancara Dengan NNA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Dingo UII, Pada 4 Februari 2024.”

¹⁰⁵ “Hasil Wawancara Dengan NA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.”

¹⁰⁶ “Hasil Wawancara Dengan NNA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Dingo UII, Pada 4 Februari 2024.”

contoh sama mereka. Tapi kalo aku gak kenal mereka atau gak terlalu deket aku biasa aja, tapi kalo aku deket sama dia bisa jadi juga kurang nyaman juga.”

Responden menyatakan bahwa mereka menggunakan berbagai *platform* media sosial seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, dan Facebook untuk mengekspresikan diri. Namun, ketika menggunakan akun Instagram utama dan WhatsApp, mereka lebih berhati-hati dalam memilih konten yang akan diposting karena sadar bahwa konten tersebut akan dilihat oleh banyak orang dan dapat memengaruhi citra personal mereka (*personal branding*). Subjek RF memilih Instagram, WhatsApp, dan Facebook sedangkan subjek NA memilih *platform* seperti Instagram untuk membangun *personal branding* yang memperlihatkan nilai-nilai yang mereka miliki, dengan harapan agar tidak dianggap enteng oleh orang lain. Selain itu, subjek NA menggunakan akun Instagram kedua sebagai tempat untuk mengekspresikan diri dengan lebih bebas dan memiliki *audiens* yang lebih terbatas daripada akun utamanya dan menggunakan *platform* TikTok sebagai hiburan. Di sisi lain, subjek NNA menggunakan status Instagram dan WhatsApp untuk membagikan aktivitasnya dan memberi tahu teman-teman tentang keberadaan dirinya.

Berdasarkan temuan penelitian, para subjek penelitian menggunakan beragam *platform* media sosial seperti status WhatsApp, Instagram, TikTok, dan Facebook untuk mengekspresikan diri mereka. Namun, mereka merasa tidak nyaman ketika akun media sosial mereka diketahui oleh orang-orang dalam lingkaran pertemanan mereka atau bahkan oleh orang yang tidak dikenal. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa salah satu *platform* utama untuk mengekspresikan diri adalah akun Instagram, terutama dalam bentuk akun kedua yang hanya dapat diakses oleh orang-

orang terdekat. Para subjek meyakini bahwa ini memberikan kebebasan dalam mengekspresikan diri tanpa takut mendapatkan kritik atau komentar negatif dari orang yang tidak dikenal atau dekat dengan mereka. Istilah "Second Account" atau akun kedua sering disebut sebagai "finsta" atau "fake Instagram" di Amerika.¹⁰⁷

Abraham Maslow menyatakan bahwa kebutuhan aktualisasi diri adalah salah satu kebutuhan yang paling penting dalam hierarki kebutuhan manusia. Kebutuhan ini muncul setelah kebutuhan fisik, keamanan, sosial, dan pengakuan diri terpenuhi. Kebutuhan aktualisasi diri didasarkan pada dorongan individu untuk mengembangkan potensi dan kemampuan mereka guna mencapai prestasi yang tinggi. Untuk memenuhi kebutuhan ini, individu perlu mengekspresikan diri melalui aktivitas yang menghasilkan prestasi dan kepuasan, seperti bekerja, mengejar hobi atau minat, dan berpartisipasi dalam kegiatan kreatif. Apabila kebutuhan aktualisasi diri terpenuhi, individu akan merasa puas dan bahagia dengan hidupnya serta memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri mereka sendiri.¹⁰⁸

4.3 Regulasi Diri Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020

Para mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam telah mengambil langkah-langkah untuk meregulasi diri mereka sendiri guna mengatasi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kecemasan yang muncul ketika mereka merasa

¹⁰⁷ Jannah Miftahul, "Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)" (Thesis, UIN Sunan Kalijaga, 2023). h.91.

¹⁰⁸ Andriansyah Bari et al., "Teori Hirarki Kebutuhan Maslow Terhadap Keputusan Pembelian Merek Gadget Keywords : Publishing Institution" (n.d.), <http://jurnal.um-palembang.ac.id/motivasi>. h.10.

takut untuk melewatkan pengalaman atau kesempatan yang diinginkan oleh orang lain. Berikut adalah beberapa cara yang mereka lakukan:

a. Meningkatkan Kesadaran Diri

Berikut regulasi diri dalam mengatasi fenomena FoMO menurut subjek, hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh subjek NA, yaitu:

“Ada pertama jauhkan hp, yang kedua abis dijauhkan hpnya tulis semua *overthinking* akibat FoMO tadi, terus ngebuat *mind mapping* kenapa aku bisa FoMO terus aku berusaha untuk mengembalikan kerealita kehidupan yang sekarang karena dunia maya itu enggak nyata. Aku udah lama make itu dari semester lima, awalnya cuma ngejauhkan hp kemudian semakin lama semakin banyak perkembangan strategi kayak menulis hal yang membuat aku *overthinking*, *insecure*, dan FoMO. Aku mencari konten yang Islami, ceramah contohnya, lebih kepada ngedengerin konten yg aku cari, kadang motivasi aku dengerin, selain itu aku gak main hp, aku menulis perasaan yg aku rasa dan menggambar atau mencoret-coret. Kalo gak aku pergi keluar ngabisin waktu bareng temen biar bisa lebih ningkatin aja kesadaran diriku bahwasannya apa yang aku liat di sosial media belum tentu itu sesuai sama kenyataan yang ada, dan aku juga gak bisa maksain segala sesuatu karena aku yakin setiap hal pasti ada waktunya.”¹⁰⁹

Hal ini sejalan dengan pendapat Sherly yang mengemukakan bahwa penting untuk menyadari apa yang ditampilkan di media sosial tidak selalu mencerminkan kehidupan seseorang secara menyeluruh. Meskipun seseorang mungkin memposting pencapaian atau barang-baru yang mereka miliki, hal tersebut tidak menunjukkan bahwa mereka tidak menghadapi tantangan atau kesulitan dalam kehidupan mereka. Kehidupan manusia melibatkan berbagai macam emosi, seperti kebahagiaan, kesedihan, kekecewaan, dan kebanggaan. Namun, seringkali manusia cenderung untuk berbagi hal-hal yang positif dan menggembirakan saja. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memahami

¹⁰⁹ “Hasil Wawancara Dengan NA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.”

bahwa apa yang terlihat di media sosial mungkin hanya sebagian kecil dari kisah sebenarnya. Hal ini mendorong individu untuk tidak terburu-buru dalam mengikuti trend atau memilih berdasarkan apa yang terlihat di media sosial.¹¹⁰

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan subjek RTW dan RAD yang mengungkapkan bahwa mereka menghubungi orang tua mereka untuk mendapatkan dorongan motivasi yang meningkat, membantu mereka meningkatkan kesadaran diri, menghindari memaksakan diri, dan tetap waspada terhadap pengaruh lingkungan, sebagai berikut:

RTW: “Ada terutama orang tua, aku kan nelfon hampir setiap hari jadi aku lebih sadar diri kalo aku terlalu banyak leha-leha dan main-main dan sebagai motivasi juga sebagai *remainder* untuk sewajarnya saja dalam mengerjakan sesuatu. Ada dari dosen dan teman juga mendapat nasihat dengan memberikan semangat dan motivasi waktu lagi kurang baik-baik aja jadi bisa bangkit lagi.”¹¹¹

RAD: “Menghubungi orang tua, untuk curhat, ngeluh atau sambat biar dapet pencerahan.”¹¹²

Hal ini sejalan dengan pendapat Hilman yang diungkapkan dalam studi Hasyim, bahwasannya motivasi dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan manfaat untuk mengubah energi negatif menjadi positif dan mengarahkan individu ke perubahan yang lebih baik dengan menyediakan ruang bagi individu untuk mengembangkan kesadaran diri.¹¹³ Demikian pula dengan subjek RF yang menceritakan pengalamannya bagaimana ia meregulasi

¹¹⁰ Sherly Annavita Rahmi, FoMO itu Baik atau Buruk” (indonesia,2022), <https://youtu.be/3sAtTw3IMDI?si=4r6N311yS40rKh9N>.

¹¹¹ “Hasil Wawancara Dengan RTW selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Bento Jakal, Pada 4 Februari 2024.,”

¹¹² “Hasil Wawancara Dengan RAD selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Di Ruang Tamu Kos Putri Eksklusif Ndalem Sicha, Pada 6 Februari 2024.,”

¹¹³ Hasyim Hasanah and Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, *Faktor-Faktor Pembentuk Kesadaran Beragama Anak Jalanan Hasyim Hasyim Hasyim Hasyim Hasanah Hasanah Hasanah Hasanah*, n.d., <http://sindonews.com>, h.223.

dirinya ketika ia terkena dampak negatif dari Fenomena FoMO yaitu:

“Ada, dari dulu selalu aku ingat, jika kehidupan hari ini tidak membuat tersenyum maka ingatlah masalah atau mengingat masalah agar menjadi lebih semangat. Aku udah terapin dari waktu SMA. Sejauh ini selalu efektif, selain itu meminta pendapat orang lain yang kita anggap mampu memberikan motivasi kepada kita.”¹¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian subjek RF mengemukakan bahwa ketika mengalami perasaan sedih melihat pencapaian rekan-rekannya, dia cenderung merefleksikan pengalaman masa lalunya yang membantunya mengatasi tantangan sebelumnya. Hal ini meningkatkan semangatnya untuk menghadapi situasi saat ini. Tambahan pula, subjek RF aktif meminta masukan dari individu yang dianggapnya memiliki kemampuan untuk memberikan motivasi dan solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya. Dengan demikian, subjek tersebut merasa lebih siap dan menerima diri dengan lapang dada, serta memperdalam kesadarannya. Hal ini sejalan dengan penjelasan menurut Ferrari dalam studi yang diungkapkan Ruzika Seseorang yang memiliki kesadaran diri yang baik memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan perilaku mereka serta mampu untuk mengevaluasi dan mengkritik diri mereka sendiri.¹¹⁵

Dari hasil penelitian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa regulasi diri terhadap fenomena FoMO dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran diri, yaitu dengan kemampuan untuk memilih hal-hal yang relevan untuk

¹¹⁴ “Hasil Wawancara Dengan RF selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.”

¹¹⁵ Ruzika Hafizha STAI Aceh Tamiang and Ruzika Hafizha, *Profil Self-Awareness Remaja*, *Jeco Journal of Education and Counseling Journal of Education and Counseling*, vol. 2, 2021. h.160.

diikuti dan mengabaikan hal-hal yang tidak perlu, serta memiliki tanggung jawab yang tidak hanya didorong oleh dorongan untuk meniru pencapaian orang lain di media sosial. Dalam proses peningkatan kesadaran diri, peran lingkungan sosial seperti keluarga, teman, dan dosen sangat penting sebagai pengingat agar individu tidak tersesat terlalu jauh. Peneliti berpendapat bahwa dengan meningkatkan kesadaran diri, individu akan menjadi lebih kritis terhadap informasi yang diterima, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh informasi yang tidak akurat atau dilebih-lebihkan di media sosial. Selain itu, dukungan sosial juga penting, sebagaimana dijelaskan oleh Hasyim, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki beberapa komponen penting bagi individu, termasuk komponen moral yang mencakup bimbingan dan arahan dari lingkungan sosial. Dukungan sosial juga berperan sebagai sumber kekuatan, keyakinan, dan ketahanan psikologis bagi individu. Berbagai bentuk dukungan sosial ini memegang peran kunci dalam meningkatkan kesadaran individu.¹¹⁶

b. Mengatur Waktu dengan Bijak

Beberapa subjek penelitian mengakui bahwa mereka seringkali berlebihan dalam menggunakan *gadget* bahkan hingga kecanduan. Berikut yang disampaikan oleh subjek RDA dan NA:

RDA: “Jam tidur berantakan, kecanduan dah paling gitu aja.”¹¹⁷

NA: “Kalo negatifnya, karena banyak yang ngelakuin itu jadi ikut terpengaruhi, terus durasi main hp jadi lama, terus karena kebanyakan main hp jadi

¹¹⁶ Hasyim Hasanah and Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, *Faktor-Faktor Pembentuk Kesadaran Beragama Anak Jalanan Hasyim Hasyim Hasyim Hasyim Hasanah Hasanah Hasanah Hasanah*, n.d., <http://sindonews.com>,. h.223.

¹¹⁷ “Hasil Wawancara Dengan RAD selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Ruang Tamu Kos Putri Eksklusif Ndalem Sicha, Pada 6 Februari 2024.”

banyak tugas yang terbengkalai.”¹¹⁸

Lebih lanjut peneliti menanyakan kepada subjek NA mengenai bagaimana regulasi diri subjek terhadap dampak negatif fenomena FoMO yang dialaminya, maka subjek NNA menjelaskan sebagai berikut:

“*Skripting*, aku menulis rencana atau kegiatan apa saja yang mau dilaksanakan tapi detail ada jamnya, untuk main hp kayaknya juga aku perlu untuk membuat jadwal penggunaan hp dan tugas aku biar lebih tertata.”¹¹⁹

Hal yang sama juga diungkapkan oleh subjek RTW yaitu:

“Aku membuat target dan jadwalkan diri agar segera bergegas. Karena kalo gak ditargetin aku bakal bablas. Kalo sejauh mana sampe sekarang aku masih pake metode itu dari semester awal tapi baru sekarang yang aku fokus banget sama jadwal yang aku buat.”¹²⁰

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa subjek NNA menyadari bahwa penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat menyebabkan terlena, pandangan ini diperkuat oleh pengalaman subjek RAD yang mengalami gangguan pola tidur dan merasa cenderung kecanduan serta bingung jika tidak menggunakan *gadget*. Fenomena serupa juga terjadi pada subjek RTW yang cenderung terlena ketika menghabiskan waktu luang dengan *gadget* tanpa kegiatan yang produktif. Untuk mengatasi hal ini, mereka melakukan regulasi diri dengan berusaha untuk keluar dari zona nyaman tersebut. Langkah yang diambil antara lain adalah membuat jadwal kegiatan harian, mengatur jadwal penggunaan *gadget*, serta menyusun jadwal tugas yang harus diselesaikan. Ini menunjukkan kesadaran mereka akan pentingnya mengelola waktu dan mengatur penggunaan *gadget* secara bijak untuk menghindari

¹¹⁸ “Hasil Wawancara Dengan NNA selaku mahasiswa PAI Angkatan 2020 Di Dingo UII, Pada 4 Februari 2024.”

¹¹⁹ “Hasil Wawancara Dengan NNA selaku mahasiswa PAI Angkatan 2020 Di Dingo UII, Pada 4 Februari 2024.”

¹²⁰ “Hasil Wawancara Dengan RTW selaku mahasiswa PAI Angkatan 2020 Di Bento Jakal, Pada 4 Februari 2024.”

dampak negatif yang mungkin timbul. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Byrnes, Miller, & Reynolds yang dikutip dalam studi Parida, di mana individu yang memiliki regulasi diri yang efektif mampu memahami strategi yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Mereka juga memiliki kemampuan untuk menentukan waktu yang tepat untuk menerapkan strategi tersebut dan menghindari pikiran dan perilaku yang dapat menghalangi pencapaian tujuan tersebut.¹²¹

Penelitian tersebut menggambarkan upaya subjek-subjek dalam mengelola waktu mereka dengan efektif melalui perencanaan yang terstruktur. Mereka menerapkan strategi seperti menggunakan *skripting*, mengatur jadwal penggunaan *gadget*, menyusun jadwal tugas, dan merencanakan untuk menghindari penundaan tugas. Ini mencerminkan kesadaran mereka akan pentingnya manajemen waktu dalam mengurangi dampak negatif dari fenomena FoMO yang mereka alami. Manajemen waktu memegang peran krusial dalam kesuksesan individu, sesuai dengan penjelasan Sigit dalam studi Yuan Xing dan Grace yang menyatakan bahwa manajemen waktu adalah proses harian yang melibatkan pembagian waktu, pembuatan jadwal, pencatatan tugas-tugas yang harus diselesaikan, delegasi tugas, dan sistem lain yang membantu individu menggunakan waktu dengan efektif.¹²²

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengasumsikan bahwa subjek-subjek penelitian tersebut mengatur diri mereka terhadap fenomena *Fear of Missing Out*

¹²¹ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Untuk Memenuhi Sebagian dari Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi and Fakultas Kedokteran Dan, *Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Program Studi S1 Psikologi*, 2022. h.70.

¹²² Yuan Xing Grace Hillary Zega dan Grace Ester Kurniawati Jurnal Pendidikan and Agama Kristen, "Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember" 4, no. 1 (2022), <http://journal.stdp.ac.id/index.php/meta>. h. 62.

dengan membuat jadwal kegiatan, membatasi penggunaan *gadget*, dan membuat *planning*. Langkah-langkah ini diambil agar mereka dapat mengelola waktu dengan baik, sebagaimana dijelaskan oleh Purwanto dalam studi Yuan Xing dan Grace, yang menyatakan bahwa peserta didik yang memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur waktu cenderung memiliki tujuan yang jelas dan memprioritaskan kepentingannya. Mereka juga mampu mengelola waktu secara efisien, tidak menunda-nunda pekerjaan, dan menjaga keseimbangan antara rencana kerja dan jadwal kerja.¹²³ Selain itu, subjek-subjek penelitian juga membuat jadwal penggunaan *gadget* untuk menggunakan *gadget* secara bijak. Hal ini sejalan dengan pendapat Annable Maw dalam studi Miftakhul yang menyatakan bahwa kesadaran akan pentingnya menggunakan *gadget* secara bijak dapat membantu individu fokus pada momen yang sedang berlangsung dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang-orang di sekitarnya. Dengan menggunakan *gadget* secara bijak, individu lebih sadar akan interaksi sosial dan lebih mampu menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain.¹²⁴

c. Fokus pada Tujuan Pribadi

Subjek RF menyatakan bahwa ketika ia terkena dampak negatif dari FoMO, yang menghasilkan perasaan *insecure* dan menyebabkan dirinya merasa *down*, ia akan melakukan introspeksi untuk mengevaluasi aspek-aspek yang perlu diperbaiki dalam dirinya. Setelah melakukan evaluasi tersebut, ia akan kembali mengalihkan perhatiannya pada pencapaian tujuan yang telah ditetapkannya. Hal ini sebagaimana

¹²³ Yuan Xing Grace Hillary Zega, h. 66.

¹²⁴ Jannah Miftahul, "Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)" (Thesis, UIN Sunan Kalijaga, 2023). h.169-170.

yang ia sampaikan:

“Ada, yang pertama adalah mengevaluasi diri, setelah tau kekurangannya perlahan-lahan mulai memperbaiki, setelah hal tersebut kemudian jadi lebih semangat mengejar ketertinggalan tadi.”¹²⁵

Berdasarkan hasil penelitian, RF menggambarkan bahwa ketika mengalami perasaan insecure akibat membandingkan prestasi teman-temannya di media sosial, awalnya dia mengalami sedih. Namun, RF tidak terperangkap dalam kesedihan semata, melainkan mengambil langkah untuk melakukan evaluasi diri terhadap aspek-aspek yang perlu diperbaiki. Setelah mengidentifikasi kekurangan tersebut, RF berkomitmen untuk melakukan upaya perbaikan dan kembali mengarahkan fokusnya pada pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian juga mengungkap pandangan yang serupa dari subjek RAD, yang menyatakan bahwa dia mulai merasakan peningkatan semangat dan merencanakan langkah-langkah yang lebih terarah untuk mencapai tujuannya. Dia menjelaskan bahwa situasi ini membuatnya semakin termotivasi dan memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai rencana yang akan dijalankannya.

“Lebih bersemangat, termotivasi, punya wawasan luas, relasi, terus jadi punya gambaran *planning* kedepan.”¹²⁶

Lebih lanjut peneliti bertanya kepada subjek RAD mengenai bagaimana metode yang subjek gunakan dalam upaya meregulasi diri, subjek RAD mengungkapkan:

“Gak ada metode khusus, gua paling langsung eksekusi hal yang jadi keiri dengkian terhadap pencapaian orang, biar bisa mengejar ketertinggalan, gua udah menerapin ini dari smp dan selalu berhasil karena gua bocahnya visioner yas. Gua dari dulu udah nentuin gua SMA jurusan apa kuliah dimana jurusan apa gitu.”¹²⁷

¹²⁵ “Hasil Wawancara Dengan RF selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.”

¹²⁶ “Hasil Wawancara Dengan RAD selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Ruang Tamu Kos Putri Eksklusif Ndalem Sicha, Pada 6 Februari 2024.”

¹²⁷ “Hasil Wawancara Dengan RAD selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Di Ruang Tamu Kos Putri Eksklusif Ndalem Sicha, Pada 6 Februari 2024.”

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memiliki asumsi bahwa fenomena FoMO tidak selalu berdampak negatif pada individu yang terpengaruh, terutama jika individu tersebut mampu mengatur diri dengan baik. Sebagaimana diungkapkan oleh subjek penelitian yang diwawancarai, mereka mengalami FoMO terhadap pencapaian orang lain namun mampu mengubahnya menjadi motivasi yang positif. Mereka menunjukkan peningkatan semangat dan fokus dalam mengejar tujuan mereka sendiri. Namun demikian, hal ini tidak hanya terjadi dengan meratap atau hanya memusatkan perhatian pada pencapaian orang lain, tetapi juga memerlukan upaya aktif dan tekad untuk mengatasi rasa tertinggal. Hal ini sesuai dengan pengalaman yang diceritakan oleh subjek RF dan RAD sebelumnya. Menurut penelitian yang disampaikan oleh Dwi dengan merujuk pada pandangan Pintrich, mahasiswa yang menetapkan tujuan dan merencanakan kegiatan mereka serta melakukan pemantauan dan pengendalian terhadap aspek-aspek kognitif, motivasi, dan perilaku mereka dalam pencapaian tujuan, merupakan mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengatur diri dalam proses belajar. Mahasiswa yang mampu melakukan regulasi diri ini cenderung berhasil dalam perjalanan pendidikan mereka.¹²⁸

Subjek RTW juga mengungkapkan bagaimana pengalamannya dalam meregulasi dirinya agar tetap fokus pada tujuan pribadinya, yaitu:

“Dari aku sendiri tu aku sadar diri adek-adek aku masih kecil, aku harus ini dulu harus ini dulu nah karena tanggung jawab itu aku jadi lebih termotivasi dalam mengerjakan sesuatu. Ketika merasa tidak produktif, aku mulai membuat target dan rancangan yg matang, itu aku buat di papan tulis gitu jadi setiap aku ngeliat jadi

¹²⁸ Dwi Nur Rachmah, *Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak*, vol. 42, 2015, www.bps.go.id. h.62.

tergerak dan teringat aku harus selesain itu.”¹²⁹

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek RTW, subjek menyampaikan pengalaman regulasi diri yang telah dilakukannya. Dia menyadari bahwa sebagai individu yang lebih tua, ia memiliki tanggung jawab terhadap adik-adiknya yang masih kecil. Kesadaran ini memotivasinya untuk lebih fokus dalam menjalankan tugas-tugasnya. Ketika mengalami periode tidak produktif, subjek mulai membuat target dan rencana yang terperinci, yang ia dokumentasikan di papan tulis. Hal ini membantu subjek untuk terus termotivasi dan ingat akan tanggung jawabnya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang telah ditetapkan.

Hasil penelitian menunjukkan pentingnya memprioritaskan pencapaian tujuan individu. Meskipun menghabiskan waktu di media sosial dan menggunakan *gadget* dapat memberikan kesenangan, namun hal tersebut juga membawa dampak negatif, termasuk munculnya perasaan *insecure* dan perasaan cemas terhadap prestasi teman yang terlihat melalui berbagai *platform* media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan lainnya. Temuan ini sejalan dengan pandangan Rosmalisha dan Khaerunnisa yang diungkapkan dalam penelitian Elis dan Emilia, bahwa media sosial, meskipun memfasilitasi interaksi sosial, memiliki potensi untuk memengaruhi kesehatan mental remaja secara signifikan jika tidak digunakan secara bijak. Dampak negatif yang sering terjadi meliputi gangguan kecemasan dan depresi.¹³⁰

Sherly Anavita yang mengungkapkan bahwa cara menghentikan atau mengurangi dampak negatif FoMO ialah dengan mengelola atensi. Individu yang mengalami

¹²⁹ “Hasil Wawancara Dengan RTW selaku mahasiswa PAI Angkatan 2020 Di Bento Jakal, Pada 4 Februari 2024.”

¹³⁰ Sri Yuhana et al., *Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja*, vol. 11, p. . h. 482-483.

FoMO maka fokus atau atensi akan lebih sering tertuju kepada orang lain baik di dunia nyata maupun di media sosial. Maka individu perlu untuk mengubah fokus dari yang tertuju pada orang lain menjadi tertuju kepada diri sendiri. Mengubah atensi tertuju pada diri sendiri mempunyai banyak dampak positif meskipun juga ada dampak negatifnya yaitu narsisme. Dengan lebih fokus pada diri sendiri, maka individu bisa melihat potensi yang masih bisa dikembangkannya, individu bisa berhenti membandingkan diri dengan orang lain dan yang paling penting tidak merasa iri dengan pencapaian orang lain, sehingga tidak ada lagi rasa takut ketinggalan. Mengelola atensi juga bisa membuat individu merasa lebih bahagia. Paul Dolan seorang akademisi dari London School of Academy menjelaskan kebahagiaan diri kita sebetulnya ditentukan oleh bagaimana kita mengelola atensi atau fokus kita.¹³¹

¹³¹ Sherly Annavita Rahmi, FoMO itu Baik atau Buruk” (Indonesia, 2022), <https://youtu.be/3sAtTw3IMDI?si=4r6N311yS40rKh9N>.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan telaah dan analisis penelitian mengenai Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Regulasi Diri pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020 diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Terjadinya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Yogyakarta angkatan 2020 karena, Pertama, media sosial memberikan akses yang mudah untuk memenuhi kebutuhan informasi dan interaksi sosial. Kedua, *gadget* memberikan waktu luang yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk menghilangkan rasa bosan atau mendapatkan hiburan instan. Ketiga, terdapat kebutuhan untuk tetap terhubung dengan informasi terbaru agar tidak merasa tertinggal. Keempat, dorongan untuk mengikuti tren atau berita viral yang sedang *trending* di media sosial. Kelima, mahasiswa PAI merasa penting untuk mengekspresikan diri dan berbagi pengalaman melalui *platform* digital.
2. Regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020 yang terjangkit fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah meningkatkan kesadaran diri, pemilihan yang tepat terhadap informasi yang diterima, dan pengendalian terhadap pengaruh media sosial. Mengatur waktu dengan bijak, regulasi diri terhadap penggunaan *gadget* dan manajemen waktu adalah kunci dalam mengurangi dampak negatif dari FoMO.

Berdasarkan hasil penelitian, tampaknya motivasi merupakan aspek yang lebih dominan dalam regulasi diri terhadap fenomena FoMO. Ini terlihat dari upaya subjek-subjek dalam mengubah dampak negatif FoMO menjadi motivasi yang

positif untuk mencapai tujuan pribadi mereka. Mereka melakukan introspeksi, mengevaluasi diri, dan kemudian mengalihkan perhatian mereka pada pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

5.2.Saran

Setelah menganalisis tentang Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam. Maka penelitian memberikan saran dan masukan sebagai pertimbangan dalam memajukan pendidikan agar lebih baik yaitu:

1. Untuk subjek penelitian

Mahasiswa perlu mengembangkan kesadaran akan konsekuensi dari fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Dengan meningkatkan kesadaran ini, mereka dapat menggunakan *gadget* dengan lebih bijak dan menghindari dampak negatif yang mungkin timbul akibat penggunaan berlebihan. Selain itu, mereka perlu meningkatkan literasi digital agar dapat mengenali potensi risiko dari media sosial dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengelolanya. Sebagai calon guru, penting bagi mereka untuk mengadopsi sikap reflektif dan melakukan introspeksi terhadap pola penggunaan *gadget* mereka sehari-hari. Hal ini akan membantu mereka mempersiapkan diri dalam menghadapi siswa-siswa yang mungkin mengalami dampak serupa dari perkembangan teknologi.

2. Untuk Program Studi PAI

Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) perlu meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai dampak perkembangan teknologi. Tujuan utamanya adalah agar mahasiswa tidak terjerumus pada dampak negatifnya dan mampu

memanfaatkan teknologi secara produktif untuk meningkatkan kualitas pendidikan serta mengembangkan profesionalisme sebagai calon guru. Untuk mencapai hal ini, Program Studi harus mempersiapkan mahasiswa dengan mengadakan pelatihan, *workshop*, serta menyediakan fasilitas konsultasi karir dan laboratorium pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan literasi digital dan mengembangkan kompetensi mahasiswa.

Dalam aspek kurikulum, Program Studi harus merancang kurikulum yang dapat mempersiapkan mahasiswa untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi dan memahami karakteristik peserta didik di era digital. Dengan demikian, diharapkan para guru yang dihasilkan mampu memberikan bimbingan kepada peserta didik dalam menggunakan teknologi secara bijak. Hal ini penting mengingat perkembangan teknologi yang terus berlangsung, sehingga mahasiswa sebagai calon guru perlu siap menghadapi perubahan tersebut.

3. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan guna memilih subjek penelitian yang memenuhi semua indikator karakteristik *Fear of Missing Out* (FoMO) dan tetap menjaga keseimbangan antara subjek perempuan dan laki-laki. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan temuan penelitian yang lebih mutakhir. Selain itu, penelitian selanjutnya sebaiknya memperluas analisis literatur dengan memasukkan sumber-sumber yang lebih relevan dan terkini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Mohammad Ali Hasan. "Gambaran Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pekanbaru." *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. Universitas Islam Riau, 2021.
- Aisafitri, Lira, dan Kiayati Yusrifah. "Sindrom Fear of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok." *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi* 2, no. 4 (2020): 166. <https://doi.org/10.24014/jrmdk.v2i4.11177>.
- Ahmad Tanzeh. *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras, 2011.
- Akbar, Rizki Setiawan, Audry Aulya, Adra A Psari, dan Lisda Sofia. "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 7, no. 2 (2019): 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>.
- Arum, Anggi Raylian, dan Riza Noviana Khoirunnisa. "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi Anggi Raylian Arum Riza Noviana Khoirunnisa." *Jurnal Penelitian Psikolog* 8, no. 8 (2021): 187–98.
- Andriansyah Bari et al., "Teori Hirarki Kebutuhan Maslow Terhadap Keputusan Pembelian Merek Gadget Keywords : Publishing Institution" (n.d.), <http://jurnal.um-palembang.ac.id/motivasi>. h.10.
- Bestari, Indira Ulfa, dan Iwan W. Widayat. "Hubungan antara Fear of Missing Out Dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial pada Mahasiswa Universitas Airlangga." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 7 (2018): 19–29.
- Buku Profil Program Studi Pendidikan Agama Islam, diakses pada 25 Januari 2024, <https://islamic-education.uin.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/Buku-Profil-Prodi-PAI.pdf>.
- Carolina, Monica, dan Gayes Mahestu. "Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo." *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)* 11, no. 1 (2020). <https://doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>.
- Creswell, John W. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. 3 ed. Pustaka Pelajar, 2015.
- Christiany II Juditha Balai Besar Pengkajian dan Pengembangan Komunikasi dan Informatika Makassar Jl ProfDr Abdurahman Basalamah, *Fenomena Trending Topic Di Twitter: Analisis Wacana Twit #Savehajilulung Trending Topic Phenomenon On Twitter: Discourse Analysis Of Tweet #Savehajilulung*, Vol. 16, 2015. h.142.

Dokumen Data Mahasiswa PAI Angkatan 2020, Administrasi Akademik dan Teknologi Informasi, (Yogyakarta, 2023).

“Dokumen Data Mahasiswa PAI Angkatan 2020”, Administrasi Akademik dan Teknologi Informasi, (Yogyakarta, 2023).

“Dokumen Data Mahasiswa PAI Angkatan 2020”

Dwi Nur Rachmah, *Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak*, vol. 42, 2015, www.bps.go.id.

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Untuk Memenuhi Sebagian dari Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi and Fakultas Kedokteran Dan, *Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Program Studi S1 Psikologi*, 2022.

Hariyanto (2020, dikutip dalam detik.com)

<https://digilib.iainkendari.ac.id/2698/3/BAB%202.pdf> (diakses pada 1 Desember 2023)

https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/1855/5/128600154_file5.pdf

<https://www.merdeka.com/quran/al-hasyr/ayat-18> (diakses pada 1 Desember 2023)

“Hasil Wawancara Dengan RTW selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Bento Jakal, Pada 4 Februari 2024.,”

“Hasil Wawancara Dengan NNA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Dingo UII, Pada 4 Februari 2024.,”

“Hasil Wawancara Dengan NA selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.,”

“Hasil Wawancara Dengan RF selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Nilu Congcat, Pada 5 Februari 2024.,”

“Hasil Wawancara Dengan RAD selaku mahasiswi PAI Angkatan 2020 Di Ruang Tamu Kos Putri Eksklusif Ndalem Sicha, Pada 6 Februari 2024.,”

Hasyim Hasanah and Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, *Faktor-Faktor Pembentuk Kesadaran Beragama Anak Jalanan Hasyim Hasyim Hasyim Hasyim Hasanah Hasanah Hasanah Hasanah*, n.d., <http://sindonews.com>.

"In Depth Interview (Wawancara Mendalam)". Binus University, 2014.

https://repository.uin-suska.ac.id/15120/8/8.%20BAB%20III_201867KOM.pdf diakses pada 14 Desember 2023.

Istiani, Nurul, dan Athoillah Islamy. “Fikih Media Sosial Di Indonesia.” *Asy Syar’Iyyah: Jurnal Ilmu Syari’Ah Dan Perbankan Islam* 5, no. 2 (2020): 202–25. <https://doi.org/10.32923/asy.v5i2.1586>.

Pusat, Inayalesy. TikTok video. 2023. <https://vt.tiktok.com/ZSY6DscjN/>.

Imam Gunawan. *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2017.

“Kurikulum”, Pendidikan Agama Islam, 2021-Revisi, diakses pada 26Februari, 2024, <https://islamic-education.uui.ac.id/akademik-2/kurikulum/>.

Lexy J Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: Rosda Karya, 2011.

Maulany Yusra, Alfanny, dan Lisfarika Napitupulu. “Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa.” *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 2, no. 2 (2022): 73–80. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>.

Miftahul, Jannah. “Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Komunitas Calon Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Fenomena FoMO pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Strata-I UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).” UIN Sunan Kalijaga, 2023.

Mu’min Aisyah, Sitti. “Regulasi diri dalam belajar mahasiswa yang bekerja.” *jurnal Al-Ta’dib* 9, no. 2016 (2016): 1–20. [http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/3679/%0Ahttp://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/3679/3/BAB II.pdf](http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/3679/%0Ahttp://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/3679/3/BAB%20II.pdf).

Nana Syaodih Sukmadinata. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung Alfabeta, 2013.

Naresh K. Malhotra. *Marketing Research An Applied Orientation*. 7th ed. Inggris: Pearson Education, 2020.

Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. Dehaan, dan Valerie Gladwell. “Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out.” *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–48. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

Putri, Lisy Septiani, Dadang Hikmah Purnama, dan Abdullah Idi. “Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota palembang.” *Jurnal Masyarakat & Budaya* 21,

- no. 2 (2019): 129–48. <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>.
- “Penerimaan Mahasiswa Baru”, diakses pada 26 Februari 2024, <https://pmb.uui.ac.id/>.
- Ruzika Hafizha STAI Aceh Tamiang and Ruzika Hafizha, *PROFIL SELF-AWARENESS REMAJA, JECO Journal of Education and Counseling Journal of Education and Counseling*, vol. 2, 2021. h.160.
- Riska Christina, Muhammad Salis Yuniardi, and Adhyatman Prabowo, “Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial,” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (September 6, 2019): h.107.
- Sianipar, Nicho Alinton, dan Dian Veronika Sakti Kaloeti. “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.” *Jurnal EMPATI* 8, no. 1 (2019): 136–43. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Syamsudin, Damiyanti Vismaia S. *Metodologi Penelitian Bahasa*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Sherly Annavita Rahmi, “FoMO itu Baik atau Buruk” (indonesia, 2022), <https://youtu.be/3sAtTw3lMDI?si=4r6N311yS40rKh9N>.
- Sri Yuhana et al., *Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja*, vol. 11, p.
- “Tentang Program Studi PAI, diakses pada 25 Januari 2024, <https://islamic-education.uui.ac.id/tentang-kami/sejarah/>.
- Utami, Putri Dianda, dan Yolivia Irna Aviani. “HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (Fomo) Remaja Pengguna Instagram.” *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang* 5, no. 1 (2021): 177–85. <http://fpsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>.
- Wulandari, Asri. “Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial.” *Global Health*. UIN Raden Intan Lampung, 2020. <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>.
- Yasdar, M, dan Mulyadi Mulyadi. “Penerapan Teknik Regulasi Diri (self-regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang.” *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 2, no. 2 (2018): 50–60. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i2.9>.

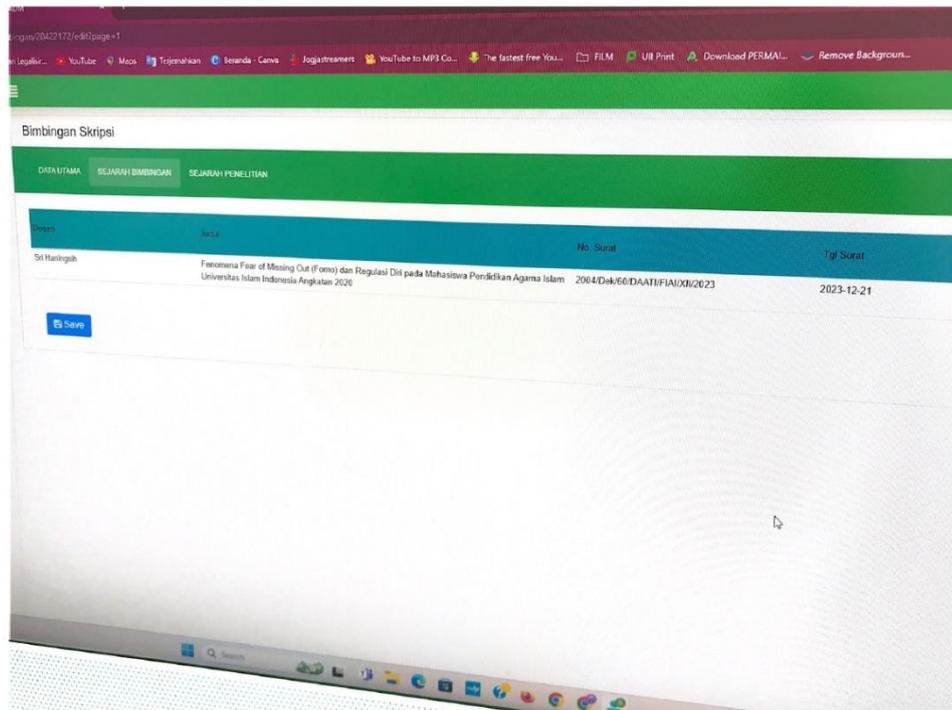
Yusuf, Rezkia, Alyah Arina, Muh. Samhi Mu'awwan A. M., Muhammad Syukur, dan M. Ridwan Said Ahmad. "Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar." *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2023. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i12.713>.

Yuan Xing Grace Hillary Zega dan Grace Ester Kurniawati *Jurnal Pendidikan and Agama Kristen*, "Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember" 4, no. 1 (2022), <http://journal.sttdp.ac.id/index.php/meta>. h. 62.

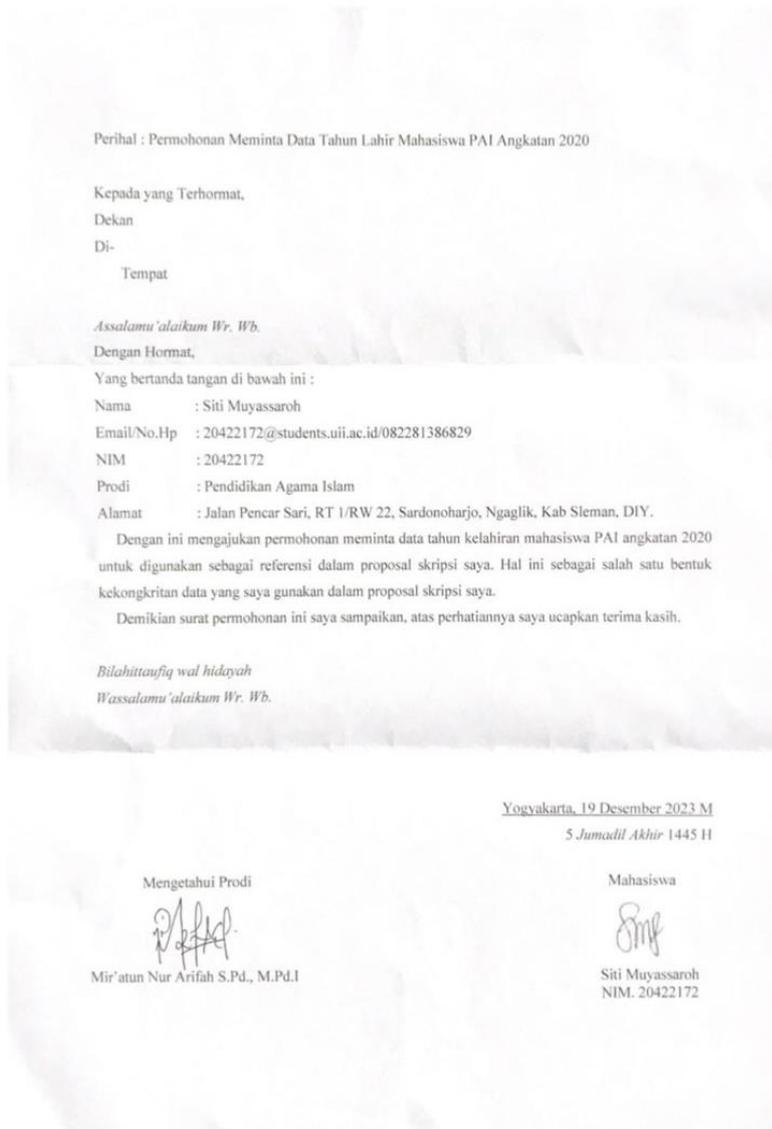
LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Pengangkatan Bimbingan Skripsi



Lampiran 2



Lampiran 3

INSTRUMENT PENELITIAN

**FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FoMO) DAN REGULASI DIRI
PADA MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS
ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA ANGKATAN 2020**

1. Lokasi dan Waktu penelitian

Peneliti memilih Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia, yang berlokasi di Jalan Kaliurang KM 14,5, Yogyakarta, Sleman, sebagai lokasi penelitian.

Pemilihan lokasi ini dilakukan dengan tujuan untuk mengeksplorasi apakah ada mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2020 yang mengalami fenomena *Fear of Missing Out*, serta untuk menyelidiki strategi regulasi diri yang diterapkan oleh mahasiswa PAI angkatan 2020 yang terdampak oleh fenomena *Fear of Missing Out*.

2. Metode Pengumpulan Data

Dalam rangka mengumpulkan data untuk penelitian ini, peneliti menerapkan metode pengumpulan data sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah proses pencatatan fenomena dengan cara yang terstruktur. Pengamatan dapat dilakukan secara sistematis baik melalui keterlibatan

langsung (partisipatif) maupun tanpa keterlibatan langsung (non-partisipatif).

Saat melakukan observasi, peneliti secara langsung mengunjungi Fakultas Ilmu Agama Islam. Hal ini disebabkan oleh peran peneliti sebagai informan kunci yang perlu memiliki pemahaman mendalam tentang semua kejadian yang terjadi selama pelaksanaan penelitian di lapangan.

b. Wawancara

Penelitian ini menggunakan jenis wawancara mendalam, atau yang dikenal sebagai *indepth interview*, dengan format wawancara tidak terstruktur. Wawancara mendalam merupakan suatu metode pengumpulan informasi yang dilakukan untuk mencapai tujuan penelitian melalui dialog langsung antara pewawancara dan informan. Interaksi ini melibatkan komunikasi sosial yang berlangsung relatif lama, baik dengan atau tanpa panduan wawancara.

Rumusan Masalah	No.	Informan	Pertanyaan	Jawaban
Mengapa terjadi fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Yogyakarta angkatan 2020?	1.		Apakah Anda aktif di media sosial? Jika ya, seberapa banyak platform yang Anda gunakan dan platform apa saja yang Anda miliki?	
	2.		Jenis platform media sosial apa yang sering Anda kunjungi?	

	3.	Mahasiswa/i	Berapa lama Anda biasanya menghabiskan waktu di media sosial?	
	4.		Menurut pandangan Anda, apa yang paling menarik dari media sosial sehingga Anda terus menggunakan platform tersebut?	
	5.		Apakah Anda pernah mengalami perasaan tidak aman atau kurang percaya diri ketika melihat prestasi yang dicapai oleh teman-teman Anda?	
	6.		Apakah Anda pernah merasa terdorong untuk mengejar prestasi atau aktivitas yang dilihat dari	

			postingan sosial media teman Anda?	
	7.		Apakah Anda rentan terhadap pengaruh dari lingkungan sekitar Anda?	
	8.		Apa jenis konten yang umumnya Anda temui di platform yang Anda gunakan?	
	9.		Sejauh mana media sosial memengaruhi diri Anda?	
	10.		Apa alasan di balik keinginan Anda untuk selalu aktif bersosial media?	
	11.		Apa yang mendorong Anda untuk selalu membuka media sosial?	
	12.		Apakah Anda pernah menginginkan agar	

			lebih dikenal di media sosial?	
	13.		Apakah Anda merasa perlu mengetahui atau mengikuti tren baru di media sosial? Jika iya, apa alasan di balik hal tersebut?	
<p>Apa regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020 yang terjangkit fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)?</p>	1.	Mahasiswa/i	<p>Berdasarkan penilaian Anda, apakah Anda termasuk individu yang terpengaruh oleh fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)?</p> <p>Jika iya, apakah dampak yang lebih mendominasi dalam kehidupan Anda, apakah itu dampak positif atau negatif?</p>	
	2.		<p>Bagaimana upaya Anda dalam meregulasi diri ketika</p>	

		terpengaruh oleh dampak negatif dari fenomena FoMO?	
	3.	Adakah metode yang berhasil Anda terapkan untuk menangani atau mencegah terjadinya <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO), dan sejauh mana Anda mengimplementasikan strategi tersebut?	
	4.	Apakah ada pengaruh dari tekanan sosial, baik dari dosen, teman, keluarga, dan lain-lain, memainkan peran dalam usaha Anda untuk melakukan regulasi diri terhadap kebiasaan buruk?	

	5.		<p>Bagaimana Anda melihat pentingnya peran orang lain di sekitar Anda, seperti teman atau keluarga, dalam meningkatkan motivasi Anda untuk melakukan regulasi diri?</p>	
--	----	--	---	--

c. Dokumentasi

Dokumentasi merujuk pada segala materi tertulis atau film yang dapat dijadikan sebagai sumber data untuk pengujian dan penafsiran. Penggunaan dokumen sebagai teknik pengumpulan data melibatkan penghimpunan dan analisis dokumen yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian dan fokus masalah. Dalam konteks penelitian ini, peneliti melakukan telaah terhadap berbagai dokumen terkait, seperti profil program studi PAI, aktivitas media sosial mahasiswa, dan aspek-aspek lain yang relevan.

Hasil Data Penelitian

A. Identitas Informan

1. Nama Informan : Riska Tama Wahyuni
2. Jenis Kelamin : Perempuan

B. Waktu dan Tempat Wawancara

1. Waktu : 4 Februari 2024
2. Tempat : Bento Kopi Jakal

Rumusan Masalah	No.	Informan	Pertanyaan	Jawaban
Mengapa terjadi fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia angkatan 2020?	1.		Apakah Anda aktif di media sosial? Jika ya, seberapa banyak platform yang Anda gunakan dan platform apa saja yang Anda miliki?	
	2.		Jenis platform media sosial apa yang sering Anda kunjungi?	
	3.		Berapa lama Anda biasanya menghabiskan waktu di media sosial?	Waktu aku, kalau lagi banyak waktu dari bangun tidur sampe dzuhur itu bisa main hp terus, tapi kalau ada

		Mahasiswa/i		kegiatan terjadwal nih jam 9 aku harus udah pergi gitu, tapi ya liat-liat jam gitu. Tapi kalo dalam sehari itu emm.. bisa menghabiskan kurang lebih 15 jam bisa jadi. Bahkan sampe malampun aku masih bolak balik bolak balik gak tau kenapa. Kalau lagi shalat aku bisa lanjut main hp lagi setelah shalat subuh kalo lagi gak ngapa-ngapain, buka TikTok scroll lagi sampe ketiduran lagi kadang. Terus nanti kalo seharian ga ada kegiatan apa segala macem itu kalo malam aku jam 10 itu udah
--	--	-------------	--	---

			rebahan mau tidur tapi gak tidur sampe nanti jam 12 atau jam 1 itu aku baru tidur karena Instagram, TikTok, dan lainnya, itu kuat banget gak bisa teratasi.
	4.	Menurut pandangan Anda, apa yang paling menarik dari media sosial sehingga Anda terus menggunakan platform tersebut?	Karena tidak ada kegiatan yang membuat produktif jadi main hp terus, hal menarik info terbaru, uptodate, mantengin postingan orang, pengen tau kegiatan org lain. Kalo aku ngerasanya ga ada kegiatan lain, kalo ada kegiatan lain pasti aku biasa aja gitu. Apa lagi akhir-akhir ini kan gak ada kegiatan apa segala macem jadi

				<p>tu hp aja, tapi kalo memang ada kegiatan contoh dulu aku ada kegiatan kampus mengajar pagi abis subuh siap-siap apa segala macam WhatsApp aja aku bukannya waktu aku udah sampe di sekolah. Karena ga ada kegiatan aja jadi terfokuskan kesitu gitu, padahal sebenarnya itu-ituh aja sosial media tu. Kalo TikTok itu aku menariknya karena ada info-info yang tadinya aku gak tahu jadi tahu. Kadang juga bisa dapat data dari TikTok dari Instagram bahkan. Ngeliat postingan</p>
--	--	--	--	--

			<p>orang juga cukup menarik untuk aku bahkan dulu aku semua orang yang buat story di Instagram aku liatin tanpa sisa, tapi kalo story WhatsApp aku ga terlalu. Kalo sekarang cuma ngeliat story orang tertentu yang aku kepoin aja kayak riaricis misalnya karena mau liat anaknya gitu gitu. Dari mantengin story Instagram orang juga bisa dapat info misal tempat yang bagus ini dimana gitu gitu.</p>
	5.		<p>Apakah Anda pernah mengalami perasaan tidak aman atau kurang percaya diri</p> <p>Pernah, kalo aku pribadi kalo dari instagram gak terlalu ya, kalo sekarang itu</p>

			<p>ketika melihat prestasi yang dicapai oleh teman-teman Anda?</p>	<p>dari TikTok gitu, dikarenakan model tiktokers itu kan apa-apa tu bentar doang udah dapet penghasilan gitu-gitu loh, umur sekian aja yang dibawah aku atau dibawah kita aja kadang udah banyak banget penghasilannya gitu, nah kalo dari kepercayaan diri mungkin aku gak, tapi lebih ke insecure apa yang mereka dapatkan, harusnya aku juga gitu gak sih dulu, kok bisa aku diumur segitunya dia aku enggak dapet apa-apa gitu seharusnya kan aku diumur segitu udah</p>
--	--	--	--	--

				<p>banyak juga hal yang bisa aku dapetin gitu, gitu aja sih tapi gak terlalu jadiin patokan juga sih, dikarenakan jalan hidupnya beda beda. Kalo sama temen aku gak terlalu insecure. Tapi aku ada juga <i>goals</i> aku setiap bulan, aku dari dulu selalu punya target tapi semenjak semester 7 atau 5 gitu aku mentargetnya itu persemester. Nah waktu sempro kemaren harusnya aku sempro itu aku pengennya aku yang jadi pencetus pertama eh ternyata malah ada yang udah ngeduluin, tapi karena</p>
--	--	--	--	--

			dia lebih rajin terus dia juga <i>uptodate</i> dan segala macam eee wajar dia duluan yang sempro. Tapi setelah itu aku jadi lebih semangat lagi bahkan aku berfikir untuk bisa sidang duluan dari temen-temenku.
	6.	Apakah Anda pernah merasa terdorong untuk mengejar prestasi atau aktivitas yang dilihat dari postingan sosial media teman Anda?	Iya terdorong jadi lebih semangat untuk mengejar ketertinggalan tetapi tidak memaksa yg berlebihan. Mengusahakan yg terbaik juga untuk menchaleng diri sendiri.
	7.	Apakah Anda rentan terhadap pengaruh	Terpengaruh, cuma kalo untuk eee.. kan kita udah bisa nilai

			<p>dari lingkungan sekitar Anda?</p>	<p>kalau untuk masalah contoh temenku sering bilang kasar aku keikut tapi gak terlalu apa kali, tapi kalo lingkungan positif aku juga pasti terpengaruh. Aku terpengaruh tapi masih bisalah untuk mengontrol diri.</p>
	8.		<p>Apa jenis konten yang umumnya Anda temui di platform yang Anda gunakan?</p>	<p>Untuk sekarang itu muncul debat pilpres, aku sekarang juga sering nyari referensi rangkaian motivasi untuk pengembangan diri gitu-gitu aja sih, ide bisnis, info terbaru, hiburan. Kalo di Instagram aku jarang paling kalo ada yang chat, paling konten di Instagram itu info-info</p>

				<p>dan itupun udah aku dapetin dari TikTok juga. Karena yang aku <i>follow</i> di TikTok pasti aku <i>follow</i> juga di Instagram begitupun sebaliknya. Hiburan juga ada aku temuin</p>
	9.		<p>Sejauh mana media sosial memengaruhi diri Anda?</p>	<p>Kalo mempengaruhi untuk beberapa value yang ada mungkin berpengaruh, tapi aku alhamdulillah masih bisa kontrol hal-hal yang aku bisa terapkan dan hal-hal dari sosial media yang enggak bisa aku terapkan. Contohnya kayak tadi misal ada orang yang punya penghasilan di usia muda nah itu jadi memotivasi aku. Tapi</p>

				<p>kalo pengaruh negatifnya juga ada untuk aku, sering main TikTok malah sering buka Instagram tanpa melihat waktu dan jadi tidak produktif. 30-40%</p>
	10.		<p>Apa alasan di balik keinginan Anda untuk selalu aktif bersosial media?</p>	<p>Ga ada kegiatan hal lain, jadi membuat aku lampiasinnya kesitu, salah satunya ya itu karena ga ada kegiatan yang membuat aku sibuk, ada beberapa konten juga yang bisa menghibur aku, ada juga konten yang memberikan pencerahan dari yang aku enggak tahu jadi tahu, ya mencari</p>

			informasi terbaru gitu.
	11.	<p>Apa yang mendorong Anda untuk selalu membuka media sosial?</p>	<p>Aku paling mantau story orang dan sekarang juga kan apa-apa enggak bisa lepas dari sosial media jadi biar bisa terus terhubung sama orang-orang kayak dosen, keluarga, temen juga.</p>
	12.	<p>Apakah Anda pernah menginginkan agar lebih dikenal di media sosial?</p>	<p>Enggak sama sekali. Enggak ada terbesit malah, enggak terlalu, enggak suka.</p>
	13.	<p>Apakah Anda merasa perlu mengetahui atau mengikuti tren baru di media sosial? Jika iya, apa alasan di balik hal tersebut?</p>	<p>Iya perlu tahu untuk mendapat pengetahuan baru dan jika itu positif akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pengen tahu tu pengen, tapi kalo ngikut mungkin hal-hal positif</p>

				<p>aja. Aku akan memfilter trend apa aja yang cocok untuk aku terapin. Kalo sekedar pengetahuan tentunya aku perlu tahu walaupun sedikit biar enggak ketinggalan tapi kalo untuk aku terapin aku bakal fikir-fikir lagi.</p>
<p>Apa regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020 yang terjangkit fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)?</p>	1.	Mahasiswa/i	<p>Berdasarkan penilaian Anda, apakah Anda termasuk individu yang terpengaruh oleh fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)?</p> <p>Jika iya, apakah dampak yang lebih mendominasi dalam kehidupan Anda, apakah itu dampak positif atau negatif?</p>	<p>Iya, positif memiliki banyak motivasi sehingga lebih produktif, memaksakan diri. Bisa dibilang termasuk karena aku mecemaskan apa yang belum aku capai tapi seiring waktu aku juga bisa ngendaliin. Karena kan jalan</p>

				<p>orang beda-beda. Tapi yang paling dominan dalam hidup aku menurutku itu yang positifnya karena aku jadi lebih termotivasi dan bersemangat atas apa yang belum aku capai.</p> <p>Kalo negatifnya paling aku jadi sering begadang gara-gara main sosial media, negatifnya juga jadi aku merasa tertekan kayak merasa aku memaksakan diri aku, tapi baik karena kalo gak gitu aku jadi gak produktif dan gak bisa keluar dari zona nyaman aku.</p>
--	--	--	--	--

	2.		<p>Bagaimana upaya Anda dalam meregulasi diri ketika terpengaruh oleh dampak negatif dari fenomena FoMO?</p>	<p>Ketika merasa tidak produktif, aku mulai membuat target dan rancangan yg matang, itu aku buat di papan tulis gitu jadi setiap aku ngeliat jadi tergerak dan teringat aku harus selesain itu.</p> <p>Aku sayang sama diri aku jadi misalkan aku kemaren abis <i>push</i> diri aku untuk ngerjain sesuatu setelahnya aku bakal kasih <i>reward</i> juga untuk diri aku.</p>
	3.		<p>Adakah metode yang berhasil Anda terapkan untuk menangani atau mencegah terjadinya <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO), dan sejauh</p>	<p>Aku membuat target dan jadwalkan diri agar segera bergegas. Karena kalo gak ditargetin aku bakal bablas. Kalo sejauh mana sampe sekarang</p>

		<p>mana Anda mengimplementasikan strategi tersebut?</p>	<p>aku masih pake metode itu dari semester awal tapi baru sekarang yang aku fokus banget sama jadwal yang aku buat. Gara gara aku fomo aku jadi merasa lebih bergegas untuk mengejar ketertinggalan aku justru kalo aku gak fomo sama pencapaian temen-temenku aku malah jadi berleha-leha.</p>
	4.	<p>Apakah ada pengaruh dari tekanan sosial, baik dari dosen, teman, keluarga, dan lain-lain, memainkan peran dalam usaha Anda untuk</p>	<p>Ada terutama orang tua, aku kan nelfon hampir setiap hari jadi aku lebih sadar diri kalo aku terlalu banyak leha-leha dan main-main dan sebagai motivasi juga sebagai</p>

			<p>melakukan regulasi diri terhadap kebiasaan buruk?</p>	<p>remainder untuk sewajarnya saja dalam mengerjakan sesuatu. Ada dari dosen dan teman juga mendapat nasihat dengan memberikan semangat dan motivasi waktu lagi kurang baik-baik aja jadi bisa bangkit lagi.</p>
	5.		<p>Bagaimana Anda melihat pentingnya peran orang lain di sekitar Anda, seperti teman atau keluarga, dalam meningkatkan motivasi Anda untuk melakukan regulasi diri?</p>	<p>Penting pastinya, khususnya orang tua, kalau teman tidak terlalu tapi kalo dosen perlu juga untuk memotivasi. Dari aku sendiri tu aku sadar diri adek-adek aku masih kecil, aku harus ini dulu harus ini dulu nah karena tanggung jawab itu aku jadi lebih</p>

				termotivasi dalam mengerjakan sesuatu. Orang tua aku jarang ngungkapin itu tapi lebih kesadaran diri aku pribadi.
--	--	--	--	---

A. Identitas Informan

1. Nama Informan : Nilnannisa Alifiyah
2. Jenis Kelamin : Perempuan

B. Waktu dan Tempat Wawancara

1. Waktu : 4 Februari 2024
2. Tempat : Dingo UII

Rumusan Masalah	No	Informan	Pertanyaan	Jawaban
Mengapa terjadi fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada mahasiswa PAI Universitas Islam	1.		Apakah Anda aktif di media sosial? Jika ya, seberapa banyak platform yang Anda gunakan dan platform apa saja yang Anda miliki?	Aktif, sejauh ini ada wa ig tt empat itu aktif semua

Indonesia Yogyakarta angkatan 2020?	2.	Mahasiswa/i	Jenis platform media sosial apa yang sering Anda kunjungi?	yang paling sering aku kunjungi itu tt karena lebih ragam hiburannya juga edukasinya, trend terus info-infonya juga dari tiktok
	3.		Berapa lama Anda biasanya menghabiskan waktu di media sosial?	Sejauh ini karena khilaf dan gak ngapa-ngapain 15 jam sehari tapi itukan ada rehatnyalah, tapi itu kalo dalam sehari gak ngapa-ngapain. Kalo lagi ada kegiatan paling mentok-mentok 8 jam.
	4.		Menurut pandangan Anda, apa yang paling menarik dari media sosial sehingga Anda terus menggunakan platform tersebut?	Ide konten atau pengentahuan/edukasi yg belum pernah diketahui, komunikasi, updet life dan silaturahmi, musik

			lebih nyaman di yt. Mungkin ide konten2 ilmu yang belum pernah aku temuin sebelumnya nah itu yang menarik.
	5.	Apakah Anda pernah mengalami perasaan tidak aman atau kurang percaya diri ketika melihat prestasi yang dicapai oleh teman-teman Anda?	Pernah dong, aku pernah <i>off</i> sosmed dan sembunyiin postingan orang orang biar aku ga liat, karena aku pernah dititik aku harus ngeliat semua postingan semua orang jadi aku merasa tertekan. Setelah itu aku jadi nonaktifin sosial media dan menyendiri nyari kesibukan lain.
	6.	Apakah Anda pernah merasa terdorong untuk mengejar	Pengen tapi belum bisa memaksakan diri takut setres jadi gak mau

		prestasi atau aktivitas yang dilihat dari postingan sosial media teman Anda?	muluk-muluk, terpacu dan semangat. Sempat menghindar dari media sosial untuk menghindari interaksi. Pengen tapi hanya merenung saja.
	7.	Apakah Anda rentan terhadap pengaruh dari lingkungan sekitar Anda?	Iya aku anaknya gampang, terpengaruh. Semuanya aku nyampur tiba-tiba udah keikut aja misalnya trend sempro kemaren hahahah... untuk hal positifnya jadi lebih termotivasi dan terpacu tapi kalo negatifnya misal temen aku ada yang pacaran aku jadi keikut juga. Aku belum bisa memfilter.

	8.		<p>Apa jenis konten yang umumnya Anda temui di platform yang Anda gunakan?</p>	<p>Kalo dari tiktok misalnya slide foto edukatif, tips and trik, ada juga trand jj, bocil tiktok ya hiburan gitu, kalo ig paling meme atau hiburan juga terus reals gym, quotes, terus kegiatan temen versi estetik, kalo (wa) itu lebih info dan updet kehidupan temen info kuliah, kalo di yt dengerin musik, terus kata-kata motivasi pagi (podcast) dengerin sambil nyetrika. Kalo drakor di Telegram (nonton).</p>
	9.		<p>Sejauh mana media sosial memengaruhi diri Anda?</p>	<p>Jauh bgt gak sih, dulu aku mikir dunia aku sebatas apa yang aku temui ternyata dunia</p>

			<p>aku sempit juga ya gak seluas di sosmed, misalnya lokasi dan kehidupan orang lain di sosmed kita bisa liat.</p> <p>Positif (wawasan lebih luas)</p> <p>Negatif (mempengaruhi diri menjadi mudah baper)</p> <p>Aku terpengaruhnya tengah-tengah boleh gak sih yas hahaha, aku tengah-tengah deh pokoknya</p>
	10.	<p>Apa alasan di balik keinginan Anda untuk selalu aktif bersosial media?</p>	<p>Ingin tetap terhubung dengan temen2 aku masih pengen ngasih kabar kalo aku masih hidup hahah..., pengen menunjukkan kegiatan dan keberadaan diri.</p>

	11.		<p>Apa yang mendorong Anda untuk selalu membuka media sosial?</p>	<p>Biar aku tetap <i>uptodet</i>, untuk berkomunikasi, bertukar kabar, mantengin kehidupan org biasanya kalo di ig.</p>
	12.		<p>Apakah Anda pernah menginginkan agar lebih dikenal di media sosial?</p>	<p>Tidak terlalu siap untuk banyak dikenal orang, belum karena makin berat gak sih beban moralnya. Mentalnya belum siap untuk banyak dikenal org.</p>
	13.		<p>Apakah Anda merasa perlu mengetahui atau mengikuti tren baru di media sosial? Jika iya, apa alasan di balik hal tersebut?</p>	<p>Karena masih umur segini dan gak terlalu banyak kesibukan jadi perlu tau, biar nyabung kalo ada obrolan gaul jadi bisa ngimbangin. perlu ikut2an dikit-dikitlah kayak buat jj, selain itu juga bisa jadi sebagai wawasan.</p>

<p>Apa regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020 yang terjangkit fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)?</p>	<p>1.</p>	<p>Mahasiswa/i</p>	<p>Berdasarkan penilaian Anda, apakah Anda termasuk individu yang terpengaruh oleh fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)? Jika iya, apakah dampak yang lebih mendominasi dalam kehidupan Anda, apakah itu dampak positif atau negatif?</p>	<p>Termasuk, lebih dominan positif ya edukasi tadi jadi menambah wawasan, <i>uptodate</i>, menambah semangat juga karena ngeliat pencapaian orang lain. Kalo Negatifnya, karena banyak yang ngelakuin itu jadi ikut terpengaruhi, terus durasi main hp jadi lama, terus karena kebanyakan main hp jadi banyak tugas yg terbengkalai.</p>
	<p>2.</p>		<p>Bagaimana upaya Anda dalam meregulasi diri ketika terpengaruh oleh dampak negatif dari fenomena FoMO?</p>	<p>Pernah, harus bisa mengontrol diri dan memfilter hal apapun dan membatasi diri untuk hal-hal yang kurang baik, kalo</p>

			<p>untuk main hp kayaknya aku perlu untuk membuat jadwal penggunaan hp dan tugas aku biar lebih tertata.</p>
	3.	<p>Adakah metode yang berhasil Anda terapkan untuk menangani atau mencegah terjadinya <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO), dan sejauh mana Anda mengimplementasikan strategi tersebut?</p>	<p>Ada <i>skripting</i>, aku menulis rencana atau kegiatan apa saja yg mau dilaksanakan tapi detail ada jamnya, tapi karena berat jadi gak aku lakuin lagi, pernah berjalan 2 bulan tapi kurang efektif. Metode yang ampun belum nemu sih, belum nemu.</p>
	4.	<p>Apakah ada pengaruh dari tekanan sosial, baik dari dosen, teman, keluarga, dan lain-lain, memainkan</p>	<p>Ada si ada dong Ortu, pacar/temen dekat, mengingatkan terus nasehatin. Jangan lalai sama tugas, kesehatan,</p>

		peran dalam usaha Anda untuk melakukan regulasi diri terhadap kebiasaan buruk?	sebagai pengingat dan motivator. Jadi abis dinasehtin biar lebih sadar diri gitu dan tidak lalai terlalu jauh.
	5.	Bagaimana Anda melihat pentingnya peran orang lain di sekitar Anda, seperti teman atau keluarga, dalam meningkatkan motivasi Anda untuk melakukan regulasi diri?	Penting, tapi yg lebih penting dari dalam diri aku sendiri. Penting sebagai pengingat dan semangat hidup, biar ada yang ngingetin aku biar aku enggak belok terlalu jauh. Kalo orang tua pastinya penting banget karenakan mereka yang jadi semangat hidup aku.

A. Identitas Informan

1. Nama Informan : Nurul Apriliyana
2. Jenis Kelamin : Perempuan

B. Waktu dan Tempat Wawancara

1. Waktu : 5 Februari 2024

2. Tempat : Nilu Condong Catur

Rumusan Masalah	No.	Informan	Pertanyaan	Jawaban
Mengapa terjadi fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020?	1.	Mahasiswa/i	Apakah Anda aktif di media sosial? Jika ya, seberapa banyak platform yang Anda gunakan dan platform apa saja yang Anda miliki?	Aktif, ada Yt wa ig tt telegram sama twitter, jarang dipake tapi punya.
	2.		Jenis platform media sosial apa yang sering Anda kunjungi?	Ada Tt, wa, ig pasti, yt jarang sih karena durasi videonya panjang kecuali kalo emang ada yang dicari aja baru di yt. Buka tt Cuma pengen hiburan aja biar ngeliat dan tahu hal2 baru aja.
	3.		Berapa lama Anda biasanya menghabiskan waktu di media sosial?	Lama sih, serhari kurang lebih dalam sekali duduk 4 jam itu biasanya scrol tiktok. Tapi kalo main hp

			nya sih paling bisa 6 sampe 8 jam.
	4.	Menurut pandangan Anda, apa yang paling menarik dari media sosial sehingga Anda terus menggunakan platform tersebut?	Hal baru sih, terus sama nyari hiburan, terus motivasi, nyari validasi sering bgt tuh, rata2 tiktok dan yt sih udah itu aja. Kalo Ig gak terlalu banyak soalnya kalo di ig kita yg menjadi konten creator kalo di tt lebih banyak menerima informasi atau hiburannya. Ig lebih bisa dikendalikan dan mudah difilter dibanding tiktok.
	5.	Apakah Anda pernah mengalami perasaan tidak aman atau kurang percaya diri ketika melihat prestasi yang dicapai oleh teman-teman Anda?	Sering bgt sih, dan itu alasan aku males buka ig (karena di ig kebanyakan ig orang2 yg kita kenal, teman dan banyak org yg update pencapaian jadi ada rasa iri).

	6.		Apakah Anda pernah merasa terdorong untuk mengejar prestasi atau aktivitas yang dilihat dari postingan sosial media teman Anda?	Pernah sih ngerasa kayak gitu, terdorong pasti pengen juga pasti tapi enggak memaksakan, karena aku juga mau mempertahankan kewarasan jadi kalo ada sesuatu yang aku pikir aku belum bisa sampe kesana pasti aku skip dan gak aku tonton.
	7.		Apakah Anda rentan terhadap pengaruh dari lingkungan sekitar Anda?	Enggak juga, karena aku ngerasa semua pasti ada waktunya. Hanya menjadikan hal tersebut sebagai pengetahuan tanpa jadiin itu beban gitu. Kalo aku ngerasa trend itu ga sesuai sama aku gak aku ikutin.
	8.		Apa jenis konten yang umumnya Anda temui	Ig (biasanya konten2 pencaipan org terdekat sebenarnya, kalo orang

		<p>di platform yang Anda gunakan?</p>	<p>lain mah bodo amat tapi kalo org terdekat jadi ngerasa aduh kok dia udah gini aku belum. Ig juga biasanya kehidupan teman2 terus psikolog, paranting, sama fikh) karena aku ikutinnya yang itu, kalo tt lebih random motivasi, hiburan, gosip selingkuhan bahkan sampe aku malah jadi ngikutin juga, konten yang sering lewat juga pasti jj, terus quotes, afirmasi, tarot itu juga, ceramah2 sih gus baha gua seneng banget, akhi2 ini sering lewat ttg tentang ide bisnis, sama relationship. Kalo di Wa (biasanya info grup</p>
--	--	---	---

				<p>kayak informasi kuliah dan kegiatan organisasi, mengajar, komunikasi keluarga udah, sama dosen dan teman2 juga. Kalo liat story org aku jarang bgt liat paling orang2 tertentu aja. Yt biasanya liat (dr fahrudin filsafat kontennya ttg tasawuf, nonton hiburan tapi udah jarang, sekarang lagi sering nontonin thimoti holand, oiya satu lagi dengerin musik.</p>
	9.		<p>Sejauh mana media sosial memengaruhi diri Anda?</p>	<p>Sangat mempengaruhi, jadi lebih semangat kalo ngeliat konten yg positif, tapi kalo ngeliat konten pencapaian teman jadi ada rasa dengki hati atau hasad aku disitu, terus</p>

				<p>sama konten2 ceramah tadi jadi pengingat, Cuma bedanya tuh yas emisionalhnya tuh jadi nggak stabil cepet banget berubah.</p> <p>Positifnya</p> <p>Bagusnya aku jadi punya wawasan yg luas dan memotivasi.</p> <p>Negatifnya jadi pusing kalo berlebihan informasi namun tanpa aksi jadi negatif thinking dan overthinking.</p> <p>Pernah juga karena ini ngaruh banget ke emosional, kalo lagi percaya diri bgt ada konten yg bikin baper itu enggak mempengaruhi sama sekali.</p>
--	--	--	--	---

			Tapi kalo memang waktunya tepat konten itu bisa berpengaruh banget.
	10.	Apa alasan di balik keinginan Anda untuk selalu aktif bersosial media?	Ada, personal branding, cari relasi sih pastinya, terhubung dengan teman, dosen keluarga, personal branding, belajar nyari cuan, hiburan, nonton kalo lagi mau.
	11.	Apa yang mendorong Anda untuk selalu membuka media sosial?	Ada, pesan2 yg relate sama aku dari tt sama informasi dari wa terus nyari info terbaru, nyari pencerahan (ilham) waktu lagi mumet bgt, sama biar tetap terjalin silaturahmi.
	12.	Apakah Anda pernah menginginkan agar	Pernah sih pasti, pengen dikenal aja kayak pengen

		lebih dikenal di media sosial?	jadi org yg terpendang di sosial media makanya tadi personal branding. Pengen jadi konten creator tapi belum punya kepercayaan diri yg cukup.
	13.	Apakah Anda merasa perlu mengetahui atau mengikuti tren baru di media sosial? Jika iya, apa alasan di balik hal tersebut?	Ngikutin sih enggak tapi kalo mengetahui perlu sebagai pengetahuan biar enggak tertinggal informasi biar gak kudet (kurang update), soalnya kalau melakukan belum tentu cocok dan baik diikuti. Kita semua tahu betapa pentingnya nyantol sama berita terbaru biar gak ketinggalan jaman, kan? Gue juga ngerasa gitu. Gue yakin, stay updated sama tren dan info

				<p>terbaru itu penting banget. Biar gue ga kebelakang gitu. Kalo gue tetep update sama informasi terbaru, gue merasa tetep bisa ngikutin arus perkembangan zaman. Makanya, gue suka banget keep up sama tren dan berita terkini di sosmed dan platform lainnya. Gue pikir, dengan cara itu, gue bisa nambah ilmu dan tetap terkoneksi sama dunia sekitar gue.</p>
<p>Apa regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Angkatan 2020</p>	<p>1.</p>	<p>Mahasiswa/i</p>	<p>Berdasarkan penilaian Anda, apakah Anda termasuk individu yang terpengaruh oleh fenomena <i>Fear</i></p>	<p>Mungkin terpengaruh tapi kayaknya enggak terlalu sih, dampak yang dominan alhamdulillahnya positif karena setiap ada yang</p>

yang terjangkau fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)?		<i>of Missing Out</i> (FoMO)? Jika iya, apakah dampak yang lebih mendominasi dalam kehidupan Anda, apakah itu dampak positif atau negatif?	negatif pasti aku skip dan klik tidak tertarik biar itu tidak muncul lagi di berandaku. Negatifnya ada dong pasti, kebanyakan informasi aja jadi mumet terus jadi ada rasa hasad dan iri dengki.
	2.	Bagaimana upaya Anda dalam meregulasi diri ketika terpengaruh oleh dampak negatif dari fenomena FoMO?	Aku mencari konten yg islami, ceramah contohnya, lebih kepada ngedengerin konten yg aku cari, kadang motivasi aku dengerin, selain itu aku gak main hp, aku menulis perasaan yg aku rasa dan menggambar/mencoret.
	3.		Ada pertama jauhin hp, yang kedua abis dijauhin hpnya tulis semua ovt

			<p>akibat fomo tadi, terus ngebuat mind mapping kenapa aku bisa fomo terus aku berusaha untuk mengembalikan kerealita kehiduapn yang sekaranag karena dunia maya itu enggak nyata.</p> <p>Aku udah lama make itu dari semester 5 awalnya cuma ngejauhin hp kemudian semakin lama semkain banyak perkembangan strategi kayak menulis ovt dll.</p>
	4.	<p>Apakah ada pengaruh dari tekanan sosial, baik dari dosen, teman, keluarga, dan lain-lain, memainkan peran dalam usaha Anda untuk melakukan regulasi</p>	<p>Pasti dong berpengaruh, semua orang berpengaruh, kalo pengaruh dari temen jadi lebih semangat buat belajar kalo dari org tua jadi gak gampang nyerah dan pinginat biar</p>

		diri terhadap kebiasaan buruk?	lebih semangat dalam belajar, dosen bikin aku jadi selau semangat belajar, temen membuat jadi lebih bersyukur ketika bisa saling membantu. Dari pada aku mikirin hal2 yg menjadi ovt aku mending aku ngabisin waktu sama temen2 gitu.
	5.	Bagaimana Anda melihat pentingnya peran orang lain di sekitar Anda, seperti teman atau keluarga, dalam meningkatkan motivasi Anda untuk melakukan regulasi diri?	Penting tapi gak terlalu, penting biar lebih luas aja sih apa lagi kalo lagi banyak masalah jdi kurang bijak dalam berfikir dan bertindak jadi membutuhkan org lain (sebagai pengingat). Tapi yang paling penting itu dari dalam diri sendiri.

A. Identitas Informan

1. Nama Informan : Rizky Firnanda
2. Jenis Kelamin : Laki-Laki

B. Waktu dan Tempat Wawancara

1. Waktu : 5 Februari 2024
2. Tempat : Nilu Condong Catur

Rumusan Masalah	No.	Informan	Pertanyaan	Jawaban
Mengapa terjadi fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020?	1.		Apakah Anda aktif di media sosial? Jika ya, seberapa banyak platform yang Anda gunakan dan platform apa saja yang Anda miliki?	Iya sepertinya demikian karena akun media sosial saya sangat aktif membagikan kegiatan sehari2 dan sharing edukasi melalui postingan story feeds dll. fb, ig, twitter enggak aktif, wa, yg aktif fb ig wa
	2.		Jenis platform media sosial apa yang sering Anda kunjungi?	Yang aktif cuma Wa, fb, ig
	3.		Berapa lama Anda biasanya	Eee... kisaran 4-5 jam, karena ada agenda lain

		Mahasiswa/i	menghabiskan waktu di media sosial?	<p>yg harus dilakukan. Dan juga tidak semua kita memiliki waktu yg luang dalam bersosial media. apa lagi kalau terlalu sering disana juga tidak memberikan dampak yang positif ya, justru nanti bisa ke negatif. Kalau sudah sampai dititik jenuh tuh biasanya orang-orang sering melakukan kesalahan makanya kita menghindari kesalahan yang berujung nantinya terkena pelanggaran IT dan lain segala macam lebih baik</p>
--	--	-------------	-------------------------------------	---

			menggunakan seperlunya saja.
	4.	Menurut pandangan Anda, apa yang paling menarik dari media sosial sehingga Anda terus menggunakan platform tersebut?	Menurut saya itu jendela dunia, jadi dengan melalui media yg kita punya terutama fb dan ig kita bisa melihat bermacam aneka ragam hal-hal yang terjadi dipenjuru dunia dalam hitungan menit, detik, dan apapun itu, karena media sangat cepat sekali ya naik beritanya sehingga kita akan selalu uptodate mendapatkan inpo2 yg masih hangat, kemudian kita saring beritanya setelah itu baru kita sharing.kalau hiburan

			lebih ke yt dan yang lainnya. Kalau wa tetap itu biar tetap berhubungan dengan orang lain
	5.	Apakah Anda pernah mengalami perasaan tidak aman atau kurang percaya diri ketika melihat prestasi yang dicapai oleh teman-teman Anda?	Sering banget, kalo buka media terus ngeliat temen dapat penghargaan dan berhasil meraih sesuatu itu kadang membuat kita menjadi <i>down</i> atau membuat kita menjadi merasa kok aku gak bisa, makanya membatasi membuka sosmed karena itu. Buka sosial media kalo perlunya aja.
	6.	Apakah Anda pernah merasa terdorong untuk mengejar	Sebenrnya tanpa postingan orang kita juga udah terdorong,

		prestasi atau aktivitas yang dilihat dari postingan sosial media teman Anda?	tapi ketika melihat postingan orang rasanya seperti mendapatkan lecutan semangat sehingga kita lebih berupaya lagi untuk mencapai itu.jadi postingan mereka jadi pengingat gitu. Kalo aktivitas saya merasa sudah memiliki banyak aktivitas tapi tidak saya posting saja jadi saya kurang tertarik mengikuti aktivitas yg dilakukan oleh teman.
	7.	Apakah Anda rentan terhadap pengaruh dari lingkungan sekitar Anda?	Terpengaruh namun bisa memfilter. Saya terpengaruh tapi tidak setiap saat karena saya punya jalan sendiri dan saya punya

			<p>regulasi sendiri sehingga tindak ingin grasah grusuh hanya karena melihat orang, karena biasanya tidak akan efektif.</p>
	8.	<p>Apa jenis konten yang umumnya Anda temui di platform yang Anda gunakan?</p>	<p>Berita sih, berita apapun baik itu tentang eee... birokrasi, pemerintahan, politik sekarang, dan hal-hal berbau sosial itu yang sering muncul disemua platform yang dipake. Selain itu ya paling konten-konten dakwah.</p>
	9.	<p>Sejauh mana media sosial memengaruhi diri Anda?</p>	<p>Emm cukup jauh ya, karena ketika melihat sosmed mungkin ada org yg berpenampilan rapih, elegan, dan juga mungkin eee.. ya lebih</p>

				<p>fresh gitu kan itu mempengaruhi kita agar senantiasa menjaga penampilan ketika bertemu sama orang agar orang nyaman memandang kita. Terus ketika melihat teman sudah mencapai sesuatu sebagai pemicu semangat dan juga ketika melihat konten-konten dakwah itu bisa menambah dan mengasah pemahaman selama ini.</p> <p>Negatif ya ada, ada, jeleknya itu menggunakan itu untuk bercanda dengan temen-temen seperti terkesan</p>
--	--	--	--	--

			<p>mengolok-olok tujuannya bukan seperti itu namun kesannya kayak gitu, itu pernah. Jeleknya lagi sering mengunggah kegiatan sehari2 kemudian dapet respon yang tidak sesuai jadi dianggap pamer dan jadi kepikiran atau ovt, jadi jarang update kegiatan paling diwaktu-waktu tertentu baru update.</p>
	10.	<p>Apa alasan di balik keinginan Anda untuk selalu aktif bersosial media?</p>	<p>Untuk membangun personal branding itu aja sih, dan juga untuk memberkan motivasi kepada org lain mungkin kepada teman yg dulunya</p>

			<p>sebaya, dulunya sempantan, dulunya bersama-sama ketika dia lagi kehilangan motivasi nah mungkin dengan melihat oh itu teman saya dulu kok bisa seperti itu, nah itu memberikan motivasi dengan membagikan kegiatan kita yg positif yang kita selipkan edukasi disana melalui caption dan segala macem.</p>
	11.	<p>Apa yang mendorong Anda untuk selalu membuka media sosial?</p>	<p>Tuntutan sih biar selalu <i>update/uptodate</i> gitu aja, biar selalu terhubung dengan org2 juga, karena itu kan seperti sudah kebutuhan tapi enggak candu ya kebutuhan</p>

			<p>aja. Kalo untuk hiburan kan hiburan gak selau itu aja masih banyak yang lain.</p>
	12.	<p>Apakah Anda pernah menginginkan agar lebih dikenal di media sosial?</p>	<p>Terkadang ada keinginan seperti itu, melalui kegiatan2 yang kita sampaikan atau kita publish itu membuat orang menjadi kenal dengan kita dengan latar belakang hal tersebut agar menambah nilai dan meningkatkan value, agar tidak disepelekan aja tujuannya seperti itu. Karena ukuran dijamin sekarang kalo saya lihat itu, kalo kita enggak aktif di sosial media kita dianggap</p>

				enggak punya pergerakan.
	13.		Apakah Anda merasa perlu mengetahui atau mengikuti tren baru di media sosial? Jika iya, apa alasan di balik hal tersebut?	Enggak perlu mengikuti, tapi kalo tau,tau. Karena gak semua hal yang kita tahu harus kita lakukan ya kan, karena saya paling anti orangnya ikut-ikutan. Saya merasa perlu mengetahui hany untuk menghilangkan rasa penasaran aja, namun untuk mengikuti tidak karena sudah memiliki filter.
Apa regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Angkatan	1.	Mahasiswa/i	Berdasarkan penilaian Anda, apakah Anda termasuk individu yang terpengaruh oleh fenomena <i>Fear of</i>	Iyaa secara tidak sadar terpengaruh, dampak negatifnya jadi nggak semangat, positifnya jadi lebih semangat.

2020 yang terjangkau fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)?		<i>Missing Out</i> (FoMO)? Jika iya, apakah dampak yang lebih mendominasi dalam kehidupan Anda, apakah itu dampak positif atau negatif?	
	2.	Bagaimana upaya Anda dalam meregulasi diri ketika terpengaruh oleh dampak negatif dari fenomena FoMO?	Ada, yang pertama adalah mengevaluasi diri, setelah tau kekurangannya perlahan2 mulai memperbaiki, setelah hal tersebut kemudian jadi lebih semangat mengejar ketertinggalan tadi.
	3.	Adakah metode yang berhasil Anda terapkan untuk menangani atau mencegah terjadinya <i>Fear of Missing Out</i>	Ada, ini dari dulu selalu aku ingat, jika kehidupan hari ini tidak membuat tersenyum maka ingatlah masalalu atau

		(FoMO), dan sejauh mana Anda mengimplementasikan strategi tersebut?	mengingat masalah agar menjadi lebih semangat. Aku udah terapin dari waktu sma. Sejauh ini selalu efektif, selain itu meminta pendapat org lain yg kita anggap mapu memberikan motivasi kepada kita.
	4.	Apakah ada pengaruh dari tekanan sosial, baik dari dosen, teman, keluarga, dan lain-lain, memainkan peran dalam usaha Anda untuk melakukan regulasi diri terhadap kebiasaan buruk?	Berpengaruh, baik ketika tidak fomo pun tentunya berpengaruh karena keluarga merupakan penyemangat utama, kalo temen saya belum menemukan karena seringnya malam adu nasib, kalo dosen dan guru memberikan semangat dan tempat cerita.

			<p>Saya ketika masih bisa menangani sendiri akan saya tangani sendiri namun kalo saya tidak bisa menanganinya sendiri maka tentunya saya perlu orang lain untuk membantu saya, namun dengan orang yang sudah berpengalaman pada bidangnya.</p>
	5.	<p>Bagaimana Anda melihat pentingnya peran orang lain di sekitar Anda, seperti teman atau keluarga, dalam meningkatkan motivasi Anda untuk melakukan regulasi diri?</p>	<p>Semuanya sama-sama penting namun sesuai pada porsinya masing2. Saya butuhnya itu agar saya tidak grasah grusuh seperti Org tua menjadi pengingat, kalau temen sebagai memberi semangat</p>

				waktu lagi ada masalah, guru, dosen dan keluarga itu menjadi motivator dan penasehat.
--	--	--	--	---

A. Identitas Informan

1. Nama Informan : Rizky Alif Darmawan
2. Jenis Kelamin : Laki-Laki

B. Waktu dan Tempat Wawancara

1. Waktu : 6 Februari 2024
2. Tempat : Ruang Tamu Kos Putri Eksklusif Ndalem Sicha

Rumusan Masalah	No	Informan	Pertanyaan	Jawaban
Mengapa terjadi fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada mahasiswa PAI Universitas Islam	1.		Apakah Anda aktif di media sosial? Jika ya, seberapa banyak platform yang Anda gunakan dan platform apa saja yang Anda miliki?	Eee.. aktif, ada wa, ig, fb, twitter, tt, yt, telegram...

Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020?	2.	Mahasiswa/i	Jenis platform media sosial apa yang sering Anda kunjungi?	Yang paling sering gua mainin itu Wa, ig, tt, yt, itu doang sih yang lain2nya jarang
	3.		Berapa lama Anda biasanya menghabiskan waktu di media sosial?	Ketika gua gak ada kerjaan main hp aja gua, bisa sampai 24 jam, rata2 8-14 jam
	4.		Menurut pandangan Anda, apa yang paling menarik dari media sosial sehingga Anda terus menggunakan platform tersebut?	Ini si, mungkin kaya trend kekinian, cari hiburan, mengisi waktu luang karena gak ada kegiatan, nambah informasi ini biasanya liat di tt, malah wa jarang kalo ada yang chat doang hahah. Yt (nonton podcast, musik)
	5.		Apakah Anda pernah mengalami perasaan tidak aman atau kurang percaya diri ketika melihat prestasi	Pernah, lebih ke iri sama pencapaian org ketika ia udah bisa "a" misalkan gua belum bisa ke "a" nih gua

		yang dicapai oleh teman-teman Anda?	masih di “b” nah gua iri tuh giaman caranya biar gua bisa ke “a” misalkan sempro sidang akademiklah sama pencapaian kehidupan juga.
	6.	Apakah Anda pernah merasa terdorong untuk mengejar prestasi atau aktivitas yang dilihat dari postingan sosial media teman Anda?	Iya terdorong, dan akhirnya saya sudah sempro. Jadi nambah semangat dan terbakar kembali semangatnya waktu ngeliat postingan temen atau orang lain, ada juga perasaan ingin lebih baik dari pencapaian org tersebut.
	7.	Apakah Anda rentan terhadap pengaruh dari lingkungan sekitar Anda?	Rentan banget, baiknya jadi lebih termotivasi, dan memaksimalkan kemampuan untuk mencapainya. negatifnya terbawa arus

			kenakalan karena teman.
	8.	Apa jenis konten yang umumnya Anda temui di platform yang Anda gunakan?	kalo beranda Ig tuh biasanya meme, dj2 gitu, kalo tt itu hubungan keluarga, motivasi, kalo yt podcast sama musik doang.
	9.	Sejauh mana media sosial memengaruhi diri Anda?	30% lah paling jam tidur berantakan, pernah baperan karena ngeliat postingan tapi enggak sampe separah itu, paling jadinya kecanduan/ketergantungan bersosial media, bahkan sampe linglung dan gak bisa jauh dari hp karena gabut.
	10.	Apa alasan di balik keinginan Anda untuk	Kecanduan dan ketergantungan, yang

		selalu aktif bersosial media?	kedua karena gabut enggak ada kegiatan,
	11.	Apa yang mendorong Anda untuk selalu membuka media sosial?	Emm.. Yt dan tt Kontennya seru, menghibur, memberikan motivasi, wa komunikasi, kalo ig karena gua kepo aja sama story teman atau publik figur yang difollow.
	12.	Apakah Anda pernah menginginkan agar lebih dikenal di media sosial?	Enggak, malu nggak pd gua orangnya, mikirnya juga beban moral gitu, takut juga sama penialian jelek dari org lain.
	13.	Apakah Anda merasa perlu mengetahui atau mengikuti tren baru di media sosial? Jika iya, apa alasan di balik hal tersebut?	Kayaknya enggak deh, kalo gua pengen tau tentang sesuatu gua akan nyari. Tapi gua gak begitu mengikuti trend itu bahkan gak

				perlu tahu juga sama trend, bahkan gua sering ketinggalan trend.
Apa regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020 yang terjangkit fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)?	1.	Mahasiswa/i	Berdasarkan penilaian Anda, apakah Anda termasuk individu yang terpengaruh oleh fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)? Jika iya, apakah dampak yang lebih mendominasi dalam kehidupan Anda, apakah itu dampak positif atau negatif?	Iyaa tapi bukan dari sosial media, emm... positif mungkin ya tadi jadi lebih bersemangat, termotivasi, punya wawasan luas, relasi, terus jadi punya gambaran <i>planning</i> kedepan. Negatif, jam tidur berantakan, kecanduan dah paling gitu aja.
	2.		Bagaimana upaya Anda dalam meregulasi diri ketika terpengaruh oleh dampak negatif dari fenomena FoMO?	Menghubungi orang tua, untuk curhat, ngeluh atau sambat biar dapet pencerahan.

	3.		<p>Adakah metode yang berhasil Anda terapkan untuk menangani atau mencegah terjadinya <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO), dan sejauh mana Anda mengimplementasikan strategi tersebut?</p>	<p>Gak ada metode khusus, gua paling langsung eksekusi hal yang jadi keiri dengki terhadap pencapaian orang, biar bisa mengejar ketertinggalan, Gua udah menerapin ini dari smp dan selalu berhasil karena gua bocahnya visioner yas. Gua dari dulu udah nentuin gua SMA jurusan apa kuliah dimana jurusan apa gitu.</p>
	4.		<p>Apakah ada pengaruh dari tekanan sosial, baik dari dosen, teman, keluarga, dan lain-lain, memainkan peran dalam usaha Anda untuk</p>	<p>Berpengaruh banget, khususnya orang tua, soalnya orang tua selalu ngasih nasihat, jadi pengingat, dan penambah semangat. Soalnya kalo dosen dan</p>

		melakukan regulasi diri terhadap kebiasaan buruk?	guru jarang nasehatin soalnya gua bader apa lagi temen malah ngajakin bader hahaha...
	5.	Bagaimana Anda melihat pentingnya peran orang lain di sekitar Anda, seperti teman atau keluarga, dalam meningkatkan motivasi Anda untuk melakukan regulasi diri?	Kalo orang tua itu penting untuk meningkatkan regulasi diri gua ya sebagai teman cerita, motivasi hidup, inspirasi hidup, pengingat udah itu aja sih. Tapi kalo diluar keluarga gak terlalu penting.

Lampiran 4

Dokumentasi



