



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2147/Un.02/DU/PP.00.9/12/2022

Tugas Akhir dengan judul : PERAN KEBERAGAMAAN DALAM MENGATASI FOMO (FEAR OF MISSING OUT) DI MEDIA SOSIAL STUDI KASUS MAHASIWA STUDI AGAMA-AGAMA UIN SUNAN KALIJAGA 2018

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SABRINA ZAHRA AFIFANISA  
Nomor Induk Mahasiswa : 18105020056  
Telah diujikan pada : Rabu, 07 Desember 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Siti Khodijah Nurul Aula, M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 63a3ebd94f3f9



Penguji II

Aida Hidayah, S.Th.I., M.Hum.  
SIGNED

Valid ID: 63a4e71e22210



Penguji III

Roni Ismail, S.Th.I., M.S.I.  
SIGNED

Valid ID: 63a54b9431b4



Yogyakarta, 07 Desember 2022  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 63a554efa39ea

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Sabrina Zahra Afifanisa

NIM : 18105020056

Jurusan /Prodi : Studi Agama-agama

Alamat : Kemudo, Rt 02/ Rw 10 Desa Kemudo, Kecamatan Prambanan,  
Kabupaten Klaten, Provinsi Jawa Tengah

Telp/HP : 081524477323

Judul Skripsi : "Peran Keberagaman dalam Mengatasi *Fear of Missing Out* di  
Media Sosial Studi Kasus Mahasiswa Studi Agama-agama UIN  
Sunan Kalijaga 2018"

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Skripsi yang telah diajukan adalah benar dan asli karya ilmiah yang ditulis sendiri.
2. Apabila skripsi telah dimunaqsyahkan dan diwajibkan revisi, maka saya akan bersedia dan sanggup dalam waktu 2 (dua) bulan terhitung dari tanggal munaqsyah, jika ternyata dalam 2 (dua) bulan revisi skripsi belum terselesaikan, saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia munaqsyah kembali dengan biaya yang ditanggung sendiri.
3. Apabila dikemudian hari ternyata diketahui karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi dan dibatalkan gelar kerja sama saya.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 19 November 2022

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

  
METERAI  
TEMPEL  
31AKX130942214  
Sabrina Zahra Afifanisa  
18105020056

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Dosen Siti Khodijah Nurul Aula, M. Ag.  
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi  
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Asslamu'alaikum wr. wb.*

Setelah membaca dan meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Sabrina Zahra Afifanisa

NIM : 18105020056

Judul : "Peran Keberagaman dalam Mengatasi *Fear of Missing Out* di Media Sosial Studi Kasus Mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga 2018"

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Prodi Studi Agama-agama pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut di atas di atas dapat segera di munaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 16 November 2022

*Pembimbing*

  
**Siti Khodijah Nurul Aula, M. Ag.**

NIP. 19920417 201903 2 022

## SURAT PERNYATAAN BERJIBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sabrina Zahra Afifanisa  
NIM : 18105020056  
Program Stud I : Studi Agama-agama  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak akan menuntut Program Studi Agama-agama Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam Ijazah Strata Satu saya, Apabila suatu hari nanti saya terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian, surat pernyataan ini saya tulis dengan sesungguhnya dan dengan penuh kesadaran serta tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 16 November 2022  
nyataan



**Sabrina Zahra Afifanisa**  
18105020056

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

*Fear of Missing Out* dalam media sosial merupakan rasa kecemasan atau kekhawatiran di saat seseorang memiliki pengalaman yang berharga yang tidak dapat ditinggalkan karena adanya dorongan untuk tetap terhubung dengan orang lain di media sosial dan dapat dicirikan dengan adanya kecenderungan agar tetap terhubung dengan orang lain di media sosial. Mahasiswa termasuk pengguna terbanyak dalam mengakses media sosial pada saat ini, dan salah satunya mahasiswa prodi Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga tahun 2018 yang memiliki kecenderungan terhadap media sosial.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan atau *field research* yang menggunakan metode kualitatif deksriptif menggunakan data primer dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun pendekatan yang peneliti gunakan adalah dengan menggunakan pendekatan Psikologi Agama serta pisau analisis menggunakan teori dari ilmuwan yang bernama C. G Jung mengenai faktor individuasi dan arketip. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk *Fear of Missing Out* serta menjawab dua rumusan masalah dalam penelitian, yaitu: 1) Bagaimana fenomena FoMO yang dialami mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga 2018. 2) Bagaimana peran keberagamaan dalam mengatasi FoMO (*Fear of Missing Out*) di Media Sosial Studi Kasus pada mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga 2018.

Hasil penelitian ini menggambarkan sebagian mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga yang mengalami *Fear of Missing Out* terhadap media sosial. Pada nyatanya dampak yang dihasilkan oleh mahasiswa Studi Agama-agama menunjukkan adanya adiksi dalam bermedia sosial dan rasa iri atas pencapaian orang lain dari media sosial. Kemudian menjadikan agama berperan sebagai solusi dalam mengatasi *Fear of Missing Out* yakni dengan perlunya rasa bersyukur terhadap pencapaian hidup dan meningkatkan kualitas beribadah dengan sholat dan berdo'a.

**Kata kunci:** *Fear of Missing Out*, media sosial, mahasiswa, agama

## **MOTTO HIDUP**

“Learn, Heal, and Grow. This life is yours. Don’t waste it for people who are unable to see your worth”

DONE IS BETTER THAN PERFECT



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## **PERSEMBAHAN**

*Skripsi ini saya dedikasikan :*

*Kepada kedua orang tua tercinta Almarhum Papa saya Purwadi & Almarhumah*

*Mama saya Diah Retnowati*

*Kepada Kakek dan Nenek saya Mbah Uti Sumiyem dan Almarhum Mbah Kakung*

*Katijo dan Uti Sumiyati dan Almarhum Kakung Ngadiono. Serta Kakak saya*

*Rizkiya Amalia Prastiwi*

*Dan diperuntukan kepada Almamater Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*

*Yogyakarta yang saya hormati serta sahabat Prodi Studi Agama-Agama angkatan*

*2018 yang membanggakan.*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrohim, puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan rida-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, adapun judul skripsi yang saya ajukan berjudul **“PERAN KEBERAGAMAAN DALAM MENGATASI FEAR OF MISSING OUT DI MEDIA SOSIAL STUDI KASUS MAHASISWA STUDI AGAMA-AGAMA UIN SUNAN KALIJAGA 2018”**. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang telah menunjukkan jalan kebenaran dari zaman kegelapan hingga zaman yang terang benderang yang seperti saat ini.

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini terdapat banyak pihak yang berpartisipasi dan telah membantu kelancaran atas penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan diri, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang berkehendak atas rida-NYA sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Dan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, selaku pengantar risalah dari zaman kebodohan hingga saat ini menjadi zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan.
2. Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.

4. Dr. Dian Nur Anna, S.Ag., M.A. selaku Kepala Prodi Studi, Studi Agama-Agama Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam. Dan Aida Hidayah, S.Th., M.Hum. selaku sekretaris Program Studi, Studi Agama-Agama Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.
5. Prof.Dr.H. Siswanto Masruri, M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik yang membimbing saya dari mahasiswa baru hingga saat ini.
6. Siti Khodijah Nurul Aula, M.Ag. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mengajarkan serta membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi dengan baik dan benar.
7. Kepada Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan pemikiran Islam, terkhusus kepada Dosen Prodi Studi Agama-Agama yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta wawasan dan semoga barokah sehingga dapat bermanfaat bagi orang lain. Aamiin.
8. Kepada seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam yang telah berpartisipasi dalam membantu tahap-tahap administratif yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada seluruh Staf Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta maupun perpustakaan luar, yang telah melayani dan mengarahkan dalam mencari literasi untuk penyusunan skripsi ini.
10. Kepada kedua orang tua tercinta Almarhum Papa saya Purwadi dan Almarhummah Mama saya Diyah Retnowati yang senantiasa menjadi semangat dan tujuan dalam penulisan skripsi ini.

11. Kepada Nenek saya, Sumiyem Pujo Sumarno yang telah membesarkan saya dari kecil hingga sekekarang ini dan selalu memberikan dukungan, serta doa dalam penyusunan skripsi ini.
12. Kepada Kakak saya, yaitu Rizky Amalia Prastiwi yang telah mendukung dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada Sahabat saya yaitu Mutmainna Dahlan yang telah menemani, mendukung dan menjadi teman seperjuangan dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada Teman-teman terdekat saya, Afifah Diah Eka, Nabila Salsabila, Shandra Edsantika, Edwin Hario, Yoma Jiddan Asrav, Taufik Ardianto, Abdullah Rasyid, Berliana Dwi Septiani, Retno Yulia yang telah peduli dan berperan bagi kehidupan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Kepada semua teman seperjuangan Studi Agama-Agama 2018 dan terkhusus kepada Muniratul Hamdaniyah, M. Khusnan Afif, Ashila Akbar Fauzan, Khorina Seci Vella, Ayu Yulia dan Mutmainna yang berperan sebagai informan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. Kepada Arjuna Tanjung yang telah membantu memberikan informasi dan pengalaman dalam menyelesaikan skripsi ini.
17. Dan semuanya teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
18. *The last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting.*

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat bermanfaat di dalam dunia keilmuan. Penulis memohon maaf apabila skripsi dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akhir kata penulis ucapkan banyak terimakasih, semoga skripsi yang sederhana ini dapat dapat memberikan manfaat bagi penulis dan dan pembacanya. Amiin.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BERJIBAB</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO HIDUP</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	<b>7</b>
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>7</b>
<b>D. Tinjauan Pustaka</b> .....	<b>8</b>
<b>E. Kerangka Teori</b> .....	<b>13</b>
<b>F. Metode Penelitian</b> .....	<b>17</b>
1. Jenis Penelitian.....	17
2. Sumber Data.....	17
3. Teknik Pengumpulan Data.....	18
4. Teknik Analisis Data.....	19
<b>BAB II GAMBARAN UMUM UIN SUNAN KALIJAGA</b> .....	<b>21</b>
<b>A. Sejarah UIN Sunan Kalijaga</b> .....	<b>21</b>
1. Sekolah Tinggi Islam (STI).....	24
2. Universitas Islam Indonesia (UII).....	24
3. Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) dan Akademi Dinas Ilmu Agama (ADIA) .....	25
4. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) .....	26
5. Universitas Islam Negeri (UIN).....	30

<b>B. Visi dan Misi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta</b> .....	31
<b>C. Tujuan UIN Sunan Kalijaga</b> .....	31
<b>D. Core Values UIN Sunan Kalijaga</b> .....	32
<b>E. Letak Geografis UIN Sunan Kalijaga</b> .....	33
<b>BAB III FENOMENA FOMO PADA MAHASISWA STUDI AGAMA AGAMA UIN SUNAN KALIJAGA</b> .....	<b>36</b>
1. FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....	36
2. Aspek yang Mempengaruhi FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....	37
3. Indikator yang Mempengaruhi FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....	38
4. Faktor yang Mempengaruhi FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....	39
5. Dampak FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....	41
6. Realitas FoMO Pada Mahasiswa Studi Agama-agama .....	43
7. Kerangka Berfikir .....	46
<b>BAB IV PERAN KEBERAGAMAAN MENGATASI FOMO (FEAR OF MISSING OUT) DI MEDIA SOSIAL STUDI KASUS MAHASISWA STUDI AGAMA-AGAMA UIN SUNAN KALIJAGA 2018</b> .....	<b>55</b>
A. Fenomena Mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga 2018 dalam Mengatasi FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....	58
B. Dampak Perilaku FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) Media Sosial pada Mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga pada Tahun 2018 .....	72
C. Peran Keberagamaan dalam mengatasi FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) pada Mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga menggunakan Teori C. G. Jung ..	76
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>82</b>
<b>A. Kesimpulan</b> .....	82
<b>B. Saran</b> .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>90</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>114</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Saat ini perkembangan teknologi informasi dari tahun ke tahun berkembang sangatlah pesat, Dengan berkembangnya teknologi informasi yang diikuti dengan berkembangnya peradaban manusia. Teknologi informasi didalamnya melingkupi infrastruktur teknologi informasi berupa *hardware, software, storage* dan juga teknologi komunikasi.<sup>1</sup> Dan perkembangan teknologi pun mulai menguasai dibidang bisnis, kesehatan, pendidikan, pemerintahan dan lain-lain yang berguna untuk memenuhi berbagai macam informasi bagi penggunaanya. Teknologi informasi yang dapat dilihat secara nyata eksistensinya adalah “internet”.

Munculnya internet di dalam peradaban manusia di salah satu sisi membawa dampak positif bagi penggunaanya, kerana dengan adanya internet setiap individu dapat mengakses informasi dengan sangat mudah, baik dibidang hiburan, bisnis dan pendidikan sehingga dapat menyesuaikan dengan kebutuhan bagi pengguna internet. Dan menyeberluasnya internet dapat dilihat dengan konkrit bahwa Indonesia termasuk yang masyarakatnya banyak menggunakan internet.<sup>2</sup> Disamping

---

<sup>1</sup>Laudon, Jane P. *Management Information Systems. 9th edition*, <http://pustaka.uns.ac.id/?opt=1001&menu=news&option=detail&nid=37-ftnref2> (New Jersey: Prentice- Hall,Inc. 2006), 174.

<sup>2</sup> M. Amin Rais, *Tauhid Sosial: Formula Menggempur Kesenjangan*, (Bandung : Penerbit Mizan, 1998), 151.

itu banyak dari masyarakat pengguna internet yang sering digunakan sebagai sarana komunikasi yaitu media sosial.

Media sosial merupakan media online yang dapat berbagi, berpartisipasi, mengunggah dan menciptakan karya tulisan dengan mudah bagi penggunaannya. Dan media sosial yang paling sering diakses oleh masyarakat dengan menggunakan jejaring sosial terbesar saat ini berupa *facebook*, *twitter*, *instagram*, dan *tiktok*. Media sosial menjadi suatu alat komunikasi utama yang banyak dinikmati oleh masyarakat karena dengan menggunakan media sosial masyarakat bisa mendapatkan informasi dengan sangat mudah bagaikan hanya dalam hitungan detik dan tidak hanya itu saja, media sosial juga dapat berguna untuk membangun suatu relasi dengan orang lain walau dengan jarak jauh, maka tidak heran jika media sosial memiliki banyak peminatnya.

Tetapi tanpa disadari bahwa media sosial juga dapat mengakibatkan hal buruk jika berlebihan menggunakannya, salah satunya adalah menyebabkan kecanduan yang dapat berakibat buruk pada gangguan mental manusia. Gangguan mental adalah sesuatu yang terjadi pada manusia, terdapat beberapa jenis diantaranya adalah gangguan yang menyebabkan kecemasan, gangguan terhadap kepribadian, gangguan terhadap psikotik, gangguan terhadap suasana hati, gangguan terhadap nafsu makan, gangguan terhadap obsesif kompulsif, gangguan stres yang



menyebabkan trauma dan juga gangguan yang menyebabkan kecanduan.<sup>3</sup> Pada dasarnya kecanduan terhadap media sosial sudah banyak dialami oleh masyarakat, sehingga menyebabkan individu merasa tidak dapat mengontrol atau terlepas dari media sosial.

Hal itulah yang dapat merubah rasa kecanduan menjadi rasa kecemasan, dimana ketika individu selalu mengecek media sosial terus menerus karena takut ketinggalan akan suatu trend atau momen yang menarik untuk tetap terus memantau setiap aktivitas teman atau orang lain yang ada di media sosial. Fenomena inilah disebut dengan istilah FoMO (*Fear of Missing Out*) yaitu, adanya suatu rasa keinginan yang sangat besar agar dapat terus menerus terhubung dengan setiap hal yang dilakukan oleh orang lain melalui media sosial.<sup>4</sup> Dan individu yang sedang mengalami FoMO biasanya cenderung menggunakan media sosial agar tetap terus *up-to-date* dapat mengakibatkan perasaan iri dan rasa tidak percaya terhadap diri sendiri karena unggahan teman atau orang lain yang selalu terlihat bahagia dengan menganggap bahwa kehidupan orang lain sangat sempurna.

Mengenai FoMO (*Fear of Missing Out*) saat sekarang menjadi suatu fenomena yang semakin berkembang dan terus menerus meningkat mengiringi kemajuan teknologi yang sangat canggih. FoMO merupakan suatu kecemasan sosial yang sering terjadi di kehidupan sehari-hari oleh

---

<sup>3</sup>Nur Amelia, [dkk.] *Peran Agama dalam Mengatasi Kecemasan Masyarakat Terkait Pandemi Covid-19*. UIN Sumatera Utara, Jurnal Abdi Mas Adzki Vol.01, No.02, Januari-Juni 2021, hlm. 90-107

<sup>4</sup>Przybylski, K. Andrew. *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates Of Faer of Missing Out*. *Computers in Human Behavior*.(volume 29, issue 4, july 2013), hlm. 1841 – 1848.

pengguna media sosial dan menjadi suatu hal yang wajar dialami setiap individu. Tetapi jika dibiarkan secara terus menerus dan tidak segera diatasi akan dapat berakibat fatal bagi kesehatan mental individu sehingga dapat menyebabkan stres dan gejala depresi yang dapat menyerang kesejahteraan psikologis bagi penderitanya.

Ketergantungan individu untuk terus menerus ingin terkoneksi dengan social media agar “tidak ketinggalan jaman” dapat mengakibatkan kecemasan sosial dan pengalaman sosial terganggu karena biasanya individu yang sedang mengalami FoMO dapat menghabiskan waktu kurang lebih 8 jam dalam sehari, sehingga dapat membuat jam tidur menjadi berantakan dan aktifitas menjadi terlalaikan. FoMO merupakan sumber awal mulanya muncul perasaan negative yang dapat menyebabkan depresi karena munculnya perasaan tidak percaya diri dan takut untuk membuat keputusan dalam hidupnya. Maka terdapat aspek-aspek FoMO (*Fear of Missing Out*), diantaranya adalah munculnya perasaan gelisah pada diri sendiri ketika melewatkan suatu momen berharga, munculnya perasaan gelisah ketika orang lain melakukan momen berharga tanpa dirinya, dan munculnya keinginan untuk terus menerus terhubung dengan orang lain di media sosial.

Melihat dari luasnya penyebaran pengguna media sosial yang menyebabkan individu mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*) sehingga diperlunya peran agama sebagai sarana pedoman individu di masa modern pada saat ini. Secara didalam terminologi agama merupakan suatu ajaran

tentang ketaatan dan kewajiban dalam mematuhi norma, arahan, aturan dan juga perintah yang diberikan Allah melewati utusan-Nya.<sup>5</sup> Agama tidak akan jauh dari kehidupan manusia yang kompleks sehingga peranan agama menjadi suatu hal yang sangat penting karena sebagian besar individu menganut agama sebagai pegangan hidup dengan mengamalkan nilai-nilai didalamnya.

Agama terdapat empat fungsi di dalamnya diantaranya adalah dapat mengatasi frustrasi dan depresi, sebagai pedoman norma-norma kehidupan, sebagai jawaban rasa keingintahuan dibidang intelektual dan agama juga bermanfaat untuk mengatasi rasa ketakutan dan kecemasan. Untuk dapat memandang nilai agama maka dapat dilihat dari dua sudut pandang yang berbeda. Dari pandangan pertama, yaitu nilai agama dapat dilihat dari sudut intelektual dengan menjadikan agama sebagai norma atau pedoman hidup. Lalu, dalam pandangan kedua, dilihat dari sudut emosional nilai agama dapat dirasakan dengan adanya rasa keinginan dalam diri individu yang disebut “spritual”.<sup>6</sup> Sehingga agama menjadi suatu kebutuhan yang diperlukan bagi sebagian individu karena agama adalah pondasi yang mendasar bagi manusia yang berguna untuk menciptakan kebahagiaan, kenyamanan dan ketenangan didalam jiwa.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Masmuddin. *Komunikasi Antar Umat Beragama di Palopo* “Perspektif Kajian Dakwah. Jurnal Studi agama dan Masyarakat “(Vol. 13 No. 1, 2017), hlm. 27-47.

<sup>6</sup> Ali Amran, *Peranan Agama dalam Perubahan Sosial Masyarakat*. IAIN Padang Sidempuan. (Jurnal HIKMAH, Vol. II, No. 1, 2015). hlm. 23-39. Lihat juga, Roni Ismail, *Menuju Hidup Islami* (Yogyakarta: Pustaka Insan madani, 2009), hlm. 22.

<sup>7</sup> Roni Ismail, “Kecerdasan Spiritual dan Kebahagiaan Hidup”, *Refleksi*, Vol. 12, No. 1, Januari 2012.

Agama juga berperan untuk mengatur sistem kehidupan dalam tatanan struktur masyarakat sosial. Karena keyakinan di setiap individu dapat memberikan makna hidup serta nilai-nilai agama yang dapat mengaruhi daya hidup dan juga meningkatkan semangat hidup. Dan salah satu agama yang dapat mencakup keseluruhan aspek dalam kebutuhan manusia adalah Agama Islam,<sup>8</sup> melihat pemeluk Agama Islam ketika mengalami suatu kecemasan sosial dengan melakukan ritual ibadah yang dikerjakan sehari dalam lima waktu dapat menurunkan rasa kecemasan dan ketenangan jiwa melalui gerakan sholat yang berfungsi bagi kesehatan mental maupun jasmani.

Hasil dari pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kontribusi agama dalam mengatasi FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan tahun 2018. Kerena pengguna media sosial banyak digunakan dari remaja hingga dewasa awal, dan dapat ditinjau dari segi usia 18-24 tahun. Sehingga mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan tahun 2018 termasuk pengguna media sosial yang terindikasi FoMO (*Fear of Missing Out*) karena merasa sulit untuk mengendalikan diri dari media sosial dan tidak dapat terlepas dari hasrat untuk tetap terus menerus dapat terhubung dengan dengan media sosial sehingga hal itu yang menyebabkan kesulitan dalam memfokuskan diri ketika belajar.<sup>9</sup> Dengan

---

<sup>8</sup> Roni Ismail, *Menuju Hidup Rahmatan Lil'Alamin* (Yogyakarta: Suka Press, 2016), hlm. 45.

<sup>9</sup> RSPH. (2017). *Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing*. Royal Society for Public Health . London

penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam mengatasi FoMO (*Fear of Missing Out*) dengan menggunakan peran keberagaman di masa era yang serba digital saat ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat rumusan masalah didalam penelitian ini diantaranya :

1. Bagaimana fenomena FoMO yang dialami mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga 2018?
2. Bagaimana peran keberagaman dalam mengatasi FoMO (*Fear of Missing Out*) di Media Sosial pada Studi Kasus mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga 2018?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Penelitian
  - a. Penelitian ini berguna untuk mengetahui fenomena FoMO yang dialami mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga 2018.
  - b. Penelitian ini berguna untuk mengetahui peran keberagaman dalam mengatasi FoMO (*Fear of Missing Out*) di Media Sosial Studi Kasus mahasiswa Studi agama-agama UIN Sunan Kalijaga 2018.
2. Manfaat Penelitian
  - a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, dari hasil penelitian ini peneliti berharap dapat bermanfaat bagi pembaca terutama untuk menambah wawasan keilmuan didalam bidang studi agama-agama yang bertuju pada kajian psikologi agama dengan tujuan dapat mengetahui bagaimana peran keberagamaan dalam mengatasi FoMO (*Fear of Missing Out*) bagi pengguna media sosial. Selain itu, peneliti juga berharap penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, dari hasil penelitian ini peneliti berharap dapat bermanfaat untuk dijadikan sebagai literasi di dunia akademik guna memperkaya keilmuan terutama dalam kajian psikologi agama.

#### **D. Tinjauan Pustaka**

Dalam penelitian ini diperlukan adanya tulisan peneliti yang terdahulu sebagai acuan bagi peneliti, sehingga dapat berguna untuk menganalisis penelitian yang serupa dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Adapun beberapa penelitian yang serupa dengan penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

Pertama, skripsi yang diteliti oleh Grace Desy Ratu Fiona Sitepu yang berjudul "*Hubungan Pengguna Media Sosial dengan Fear of Missing Out Fakultas Psikologi*" di Universitas Sumatera Utara pada

tahun 2019.<sup>10</sup> Hasil penelitian yang ditulis oleh Grace D R Fiona Sitepu bertujuan untuk memperlihatkan bagaimana hubungan antara pengguna media sosial terhadap FoMO yang memiliki korelasi baik, dilihat dari responden yang bersikap positif terhadap penggunaan media sosial, maka tingkat FoMO akan semakin tinggi, sedangkan responden yang bersikap negative terhadap penggunaan media sosial maka tingkat FoMO akan semakin rendah. Dari penelitian Grace D R Fiona Sitepu, menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial mencakup sifat penggunaannya terkait preferensi komunikasi melalui media sosial sehingga untuk mencegah adanya FoMO maka diperlukannya untuk mempertahankan komunikasi secara langsung atau tatap muka dan menggunakan media sosial dengan bijak. Letak perasamaan yang ditulis oleh Grace D R Fiona Sitepu dengan peneliti adalah saling membahas tentang FoMO (*Fear of Missing Out*). Pendekatan yang digunakan oleh Grace D R Fiona Sitepu menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan pendekatan yang akan peneliti lakukan menggunakan pendekatan kualitatif.

Kedua, skripsi yang diteliti oleh Angga Dwi Putra yang berjudul *Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram pada Masa Transisi Menuju Dewasa* Fakultas Psikologi di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta pada tahun 2018.<sup>11</sup>

Penelitian yang ditulis oleh Angga Dwi Putra membahas tentang semakin

---

<sup>10</sup> Grace D R Fiona Sitepu, Skripsi “Hubungan Pengguna Media Sosial dengan *Fear of Missing Out*” Fakultas Psikologi Universitas umatera Utara, 2019.

<sup>11</sup> Angga Dwi Putra, Skripsi “Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram pada Masa Transisi Menuju Dewasa” Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, ( Yogyakarta, 2018).

tinggi FoMO maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dialami oleh pengguna instagram pada masa transisi menuju dewasa dan lalu sebaliknya, jika semakin rendah FoMO maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dialami pengguna instagram pada masa transisi menuju dewasa. Adapun perbedaan yang diteliti oleh Angga Dwi Putra dengan peneliti terletak pada objek yang diteliti, yaitu pada masa transisi menuju dewasa. Sedangkan objek peneliti tertuju pada mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan tahun 2018.

Ketiga, skripsi yang diteliti oleh Rafika Ramelan yang berjudul *Peran Agama terhadap Religiusitas dan Coping Stress pada Perempuan Korban Trafficing di Balai Desa Rehabilitas Sosial Watunas Mulya Jaya Jakarta* Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah yang berada di Jakarta pada tahun 2020.<sup>12</sup> Dari penelitian yang ditulis oleh Rafika Ramelan didalam penelitian tersebut lebih berfokus untuk mendefinisikan *coping* untuk meredakan stress dan juga dimana subjeknya tertuju pada perempuan yang menjadi korban *trafficing* di Balai Desa Sosial Watunas Mulya Jaya yang ada di Jakarta. Pendekatan yang digunakan merupakan pendekatan kualitatif dan menggunakan studi fenomenologis. Dari penelitian Rafika Ramelan peneliti menyimpulkan bahwa agama sangat berpengaruh dalam dimensi

---

<sup>12</sup> Rafika Ramelan, Skripsi “*Peran Agama terhadap Religiusitas dan Coping Stress pada Perempuan Korban Trafficing di Balai Desa Rehabilitas Sosial Watunas Mulya Jaya Jakarta*” Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, (Jakarta, 2020).



religiusitas dan berguna dalam aspek korban *coping stress* pada perempuan *trafficking* dalam menyembuhkan diri dan meredakan stress ketika ditahap rehabilitasi. Adapun letak persamaan antara Rafika Ramelan dan peneliti tulis, yaitu peran agama. Perbedaannya peneliti menjelaskan mengenai FoMO (*Fear of Missing Out*) serta bagaimana agama dapat mengatasi FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga angkatan tahun 2018. Sedangkan yang ditulis oleh Rafika Ramelan lebih berfokus pada *coping stress* pada perempuan *trafficking* di Balai Desa Sosial Watunas Mulya Jaya di Jakarta.

Keempat, skripsi yang diteliti oleh Khairun Nisa yang berjudul *Peran Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Atensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara dalam Proses Belajar* Fakultas Psikologi Sumatera Utara yang berada di Medan pada tahun 2020.<sup>13</sup> Dari penelitian yang ditulis Khairun Nisa didalam penelitian tersebut menjelaskan bagaimana FoMO dapat mengganggu atensi individu ketika proses belajar dengan tujuan untuk mengetahui bahwa FoMO tidak berpengaruh dengan signifikan terhadap atensi mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sumatera Utara dalam proses belajar. Dan letak perbedaan yang ditulis oleh Khairun Nisa dengan peneliti dilihat dari pendekatan yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Dan objek yang dituju berfokus pada

---

<sup>13</sup> Khairun Nisa, Skripsi “Peran *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Atensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara dalam Proses Belajar” Fakultas Psikologi. (Sumatera Utara, Medan, 2020).

mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, sedangkan peneliti bertuju pada mahasiwa UIN Sunan Kalijaga pada angkatan 2018.

Kelima, skripsi yang ditulis oleh Thalia Meisyi Saputri yang berjudul “*Peran Fear of Missing Out terhadap Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja di Kota Palembang*” Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Inderalaya pada tahun 2019.<sup>14</sup> Dalam penelitian tersebut Thalia Meisyi Saputri menjelaskan peran signifikan dari *Fear of Missing Out* terhadap kecanduan instagram pada remaja dikota Palembang menggunakan metode kuantitatif dengan 200 partisipan dan uji coba 50 partisipan. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan metode kulitatif dengan memwawancari 6 informan yaitu obyek yang diteliti mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga 2018 dikota Yogyakarta.

Keenam, skripsi yang diteliti oleh Siti Nuriyah Jannah dengan judul “*Fear of Missing Out sebagai bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus pada Aktivitas Bernedia Sosial Remaja di Kelurahan Cireundeu , Tangerang Selatan)* Fakultas Dakwah Ilmu dan Ilmu Komunikasi Universitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2021.<sup>15</sup> Dari penelitian yang telah ditulis oleh Siti Nuriyah Jannah didalam

---

<sup>14</sup> Thalia Meisyi Saputri “*Peran Fear of Missing Out terhadap Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja di Kota Palembang*” Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Inderalaya , Sumatera Selatan ,2019.

<sup>15</sup> Siti Nuriyah Jannah “*Fear of Missing Out sebagai bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus pada Aktivitas Bernedia Sosial Remaja di Kelurahan Cireundeu , Tangerang Selatan)* Fakultas Dakwah Ilmu dan Ilmu Komunikasi Universitas UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2021.

penelitiannya menjelaskan keadiktifan bermedia sosial pada remaja di kelurahan Cireundeun, Tanggerang Selatan. Dipenelitian tersebut menggunakan teori Interaksionisme Simbolik dengan menggunakan tiga konsep yang membentuk teori yaitu, diri, pikiran dan masyarakat. Yang bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk *fear of missing out* dan dampak yang dialami oleh remaja di kelurahan Cireundeun, Tanggerang Selatan. Penelitian-penelitian lain tentang keberagamaan menggunakan pendekatan psikologis dilakukan juga oleh para dosen di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.<sup>16</sup>

Dari penelitian tersebut, terdapat beberapa perbedaan dengan peneliti yaitu, dalam penelitian Siti Nuriyah Jannah menjelaskan mengenai kediktifan bermedia sosial pada remaja kelurahan Cireundeun Tanggerang Selatan dengan menggunakan teori Interaksionisme Simbolik, sedangkan peneliti menjelaskan mengenai peran keberagamaan dalam mengatasi FOMO (*Fear of Missing Out*) di Media Sosial Studi Kasus mahasiswa studi agama-agama UIN Sunan Kalijaga 2018 yang menjadi obyek penelitian dengan teori C.G Jung yang digunakan oleh Peneliti.

## **E. Kerangka Teori**

Dalam penelitian ini peneliti membahas tentang peran keberagamaan dalam mengatasi FoMO (Fear of Missing Out) di Media

---

<sup>16</sup> Lihat misalnya, Roni Ismail, "Konsep Toleransi dalam Psikologi Agama (Tinjauan Kematangan Beragama)", *Religi: Jurnal Studi Agama-Agama*, Vol. 8, No. 1, 2012; Roni Ismail, "Keberagamaan Koruptor (Tinjauan Psikografi Agama)", *Esensia*, Vol. XIII, No. 2, Juli 2012.

Sosial Studi Kasus mahasiswa Studi agama-agama UIN Sunan Kalijaga angkatan 2018, maka dibutuhkan adanya penggunaan teori atau pendekatan agar dapat memudahkan dalam menganalisis data-data yang telah di dapatkan ketika berada di lapangan. Dan adanya suatu teori pendekatan untuk sebuah sarana acuan yang dapat berfungsi sebagai dasar pemikiran dari peneliti. Kerena peneliti membahas tentang fenomena FoMO yang didefinisikan oleh Przybylski dan menjadikan agama sebagai acuan maka, diperlukan pendekatan berupa pendekatan psikologi agama yang dikemukakan oleh C. G. Jung tentang agama adalah jalan menuju keutuhan.<sup>17</sup> Sehingga tidak ada cara lain untuk mencapai suatu kesempurnaan pada setiap individu sebelum mempercayai dan menjalankan yang diajarkan agama yang diyakininya. Karena keyakinan terhadap agama dapat memberikan pengaruh pada setiap individu sehingga agama dapat memberikan ketentraman, gairah hidup, meningkatkan daya hidup dan juga mengajarkan nilai-nilai kemuliaan dalam kehidupan.

C. G. Jung juga berpendapat bahwa setiap individu akan menemukan kualitas jiwa keagamaan yang tertinggi. Dimana setiap individu diperlukan untuk menemukan keutuhan diri dengan cara melakukan ritual-ritual keagamaan secara tenang atau khusyu' dan tidak diperbolehkan melakukan ritual-ritual keagamaan secara kolektif atau menganggap ritual-ritual keagamaan hanya sekedar ritual biasa.

---

<sup>17</sup> C.G. Jung, *Psyche and Symbol*, (New York: Doubleday, 1958), hlm. 117.

Agama menurut C. G. Jung didefinisikan sebagai suatu hubungan antara kesadaran dan proses psikis tidak sadar yang memiliki kehidupan tersendiri.<sup>18</sup> Sehingga agama sangat berperan untuk mengembangkan dan menyembuhkan psikologis manusia dan agama juga sangat membantu dalam pembentukan jati diri pada individu. Dan berkembangnya suatu proses pembentukan diri biasa disebut dengan individuasi. C. G. Jung juga menyebutkan bahwa terdapat empat arketip hal dasar yang dapat menunjukkan kejiwaan individu, diantaranya adalah *persona*, *animus*, *anima*, dan *shadow*.

*Persona* merupakan individu yang ingin menutupi kekurangan dan sifat yang tidak baik, sehingga yang terlihat hanyalah sifat yang baik saja dihadapan orang lain. Maka dari itu hal ini berkaitan dengan *bad habit* atau kebiasaan-kebiasaan buruk kepada orang lain tidak diperlihatkan kerana *persona* hanya ingin memperlihatkan image baik dihadapan orang lain.<sup>19</sup>

*Animus* dan *Anima* merupakan aspek kejiwaan yang paling utama berdasarkan pandangan klinis. *Animus* sendiri merupakan aspek rasa kelaki-lakian yang ada dalam diri wanita atau biasa disebut "tomboy" sedangkan *Anima* kebalikan dari *Animus* yang merupakan aspek rasa kewanitaan yang ada dalam diri laki-laki atau biasa disebut "feminim". Baik *Animus* maupun *Anima* sangat berperan penting dalam membimbing

---

<sup>18</sup> C.G. Jung. *Psyche and Symbol*, hlm. 117.

<sup>19</sup> C. George Boeree, *Personality Theories*, Prismashopi, 2008, hlm. 116.

kejiwaan individu ketika gejolak jiwa sedang berinteraksi satu dengan yang lain.<sup>20</sup>

*Shadow* merupakan suatu bagian yang ada pada diri individu, namun tanpa sadari terdapat bagian yang tidak sama dengan citra diri individu tersebut, oleh karena itu perlu ditekankan di jiwa tidak sadarnya. Karena *Shadow* cenderung bersifat “negatif”, maka sering terbayang sebagai suatu hal yang menakutkan. Berdasarkan dari pengalaman individu yang berhubungan dengan *Shadow* dapat membantu dalam perkembangan spiritual, bahkan tidak jarang terjadinya “balik arah” atau konversi secara instan.<sup>21</sup>

Dari yang telah dipaparkan diatas agama memiliki peran yang signifikan dalam dalam empat arketip yang telah dikemukakan oleh C. G. Jung diatas. Empat arketip tersebut mejadikan sebuah nilai yang bermakna bagi manusia terutama dapat memberikan sumbangsih dalam mengatur kepribadian individu secara psikologis sehingga dapat meredakan permasalahan-permasalahan psikologis yang dialami setiap individu. Karena setiap individu pasti mengalami permasalahan di dalam kehidupan dengan berbagai tingkat masalah yang berbeda-beda, salah satunya adalah FoMO (Fear of Missing Out) yang berhubungan dengan perkembangan teknologi yang serba digital saat ini yang dapat menyebabkan individu tidak bisa mengontrol dan lepas dari media sosial sehingga mengakibatkan kecemasan sosial. Dan jika permasalahan tersebut dibiarkan berlanjut-

---

<sup>20</sup> C. George Boeree, *Personality Theories*, hlm. 116.

<sup>21</sup> C. George Boeree, *Personality Theories*, Prismashopie 2008 ,hlm. 116.

lanjut dapat berakibat fatal bagi kesehatan mental individu sehingga memicu munculnya stress dan gejala depresi. Maka dari sinilah Agama memiliki peran penting dalam mengatasi FoMO (Fear of Missing Out) sebagai “pengamanan jiwa” bagi individu yang sedang mengalami hal tersebut.

#### **F. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah suatu langkah-langkah yang disusun sesuai dengan prosedur oleh seorang peneliti. Sehingga didalam penelitian ini peneliti menggunakan metode sebagai berikut :

##### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang ingin dilakukan peneliti gunakan dalam penelitian merupakan penelitian lapangan dengan menggunakan metode kualitatif yang dilakukan berlokasi di UIN Sunan Kalijaga di Yogyakarta. Dengan tujuan dari penelitian yang menggunakan metode kualitatif untuk memberikan deskripsi yang sesuai dengan suatu keadaan.

##### **2. Sumber Data**

Menurut Lexy . J . Moleong mengatakan bahwa sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah sebuah kata-kata dan suatu tindakan, dan selebihnya berupa data tambahan diantaranya berupa dokumen tertulis, foto dan lain-lain.<sup>22</sup> Dan adapun sumber data terbagi menjadi

---

<sup>22</sup> Lexy. J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2012), hlm. 112.

dua, yaitu sumber data primer dan sumber sekunder. Sumber data primer dapat diperoleh dari hasil penelitian lapangan dengan melakukan observasi langsung dan wawancara dengan beberapa narasumber yang bersangkutan. Sedangkan sumber data sekunder dapat diperoleh dengan merujuk kepada buku-buku, jurnal, skripsi maupun tesis yang dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam melaksanakan penelitian.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan peneliti dengan metode observasi, metode dokumentasi dan metode wawancara, diantaranya sebagai berikut:

#### a. Metode Observasi

Observasi adalah suatu metode teknik pengumpulan data yang digunakan dengan cara melihat dan mengamati secara langsung bagaimana keadaan yang terjadi disekitar tempat untuk dijadikan objek penelitian. Pada penelitian ini peneliti akan melakukan pengamatan di UIN Sunan Kalijaga. Dan juga Objek penelitiannya adalah mahasiswa UIN Sunan Kalijaga di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dengan prodi Studi Agama angkatan 2018 sebagai narasumber.

#### b. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menganalisa tentang dokumen atau tulisan peneliti terdahulu dengan menggunakan objek penelitian serupa dengan



peneliti. Dan dokumen-dokumen yang akan diperlukan merupakan dokumen resmi diantaranya seperti buku, jurnal, skripsi, tesis dan lain sebagainya atau diperlukan pula dokumen tidak resmi seperti, catatan harian dan lain sebagainya.

#### c. Metode Wawancara

Wawancara adalah suatu metode teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan mengumpulkan data berupa berdialog tanya jawab dengan beberapa narasumber dengan memberikan pertanyaan kepada narasumber agar mendapatkan informasi yang jelas, akurat dan dapat dipertanggung jawabkan. Dalam penelitian ini peneliti akan wawancarai 6 narasumber untuk dijadikan informan, yaitu mahasiswa studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dengan Prodi Studi Agama angkatan 2018 sebagai objek yang berkaitan dengan penelitian

#### 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah suatu tahap yang tidak dapat ditinggalkan karena merupakan langkah yang sangat penting di dalam penelitian. Teknik menganalisa data berguna untuk memberikan rangkuman dari hasil penelitian. Peneliti menggunakan teknik analisis data kualitatif deskriptif. Dalam tahap analisis data ini, penulis mengikuti alur dari Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

#### 5. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang peneliti gunakan merupakan pendekatan Psikologi Agama. Peneliti akan melakukan dialog dengan narasumber untuk memperoleh informasi dari penelitian yang dilakukan. Pendekatan Psikologi Agama sangat berperan penting di dalam penelitian ini, sehingga diperlukannya memperoleh data yang mendalam mengenai peran keberagamaan dalam mengatasi FoMO (Fear of Missing Out) di media sosial studi kasus mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga 2018.

#### **G. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan adalah suatu penjabaran yang menjelaskan secara deskriptif tentang hal yang akan peneliti maktubkan, yang secara garis besar terdiri dari bagian awal yaitu bab pendahuluan, isi dan bagian akhir yaitu penutup. Dalam penelitian psikologi agama yang mengkaji peran keberagamaan dalam mengatasi FoMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial Studi Kasus mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga 2018 dengan secara yang sistematis dan tersusun menjadi 5 bab, yakni diantaranya bab I, bab II, bab III, bab IV dan bab V, sebagai berikut:

Bab I, didalamnya terdapat pendahuluan yang akan menjelaskan yang melatar belakangi hal-hal atau gambaran tentang objek penelitian yang diangkat maka diperlukan untuk mengangkat suatu objek penelitian tersebut. Kemudian membahas rumusan masalah yang merupakan acuan dari penelitian yang akan dilakukan. Setelah itu peneliti akan menguraikan tentang tujuan dan

kegunaan, kemudian menguraikan tinjauan pustaka, kerangka teori yang digunakan, metode penelitian yang digunakan selama melakukan penelitian dan terakhir adalah sistematika pembahasan yang membahas tentang bab dan sub bab secara sistematis untuk memudahkan dalam mencapai hasil penelitian.

Bab II, akan menjelaskan tentang gambaran umum dari objek penelitian yang diangkat dalam penelitian. Penelitian ini akan menjelaskan tentang pengertian FoMO (Fear of Missing Out) dan juga akan menjelaskan bagaimana peran keberagaman dalam mengatasi FoMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial Studi Kasus mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga angkatan 2018 sebagai subjek yang akan diteliti oleh peneliti.

Bab III, akan menjelaskan tentang gambaran mengenai peran keberagaman dalam mengatasi FoMO (*Fear of Missing Out*) dan Bagaimana pandangan mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga angkatan 2018 mengenai peran keberagaman dalam mengatasi FoMO (*Fear of Missing Out*) lalu dikolerasi antara keduanya.

Bab IV, akan membahas tentang hubungan antara psikologi agama dalam kajian yang dilaksanakan tentang peran keberagaman dalam mengatasi FoMO (*Fear of Missing Out*) di Media Sosial Studi Kasus mahasiswa Studi Agama-agama UIN Sunan Kalijaga 2018. Bab ini akan berfokus pada temuan data dan menganalisa hasil penelitian. Juga akan dijelaskan mengenai gambaran umum dari karakteristik hingga kategori sebagai hasil dari penelitian.

Bab V, merupakan penutup yang berisi tentang ringkasan dari hasil penelitian. Bab ini umumnya berisi kesimpulan dari pembahasan yang akan dijelaskan oleh peneliti serta saran maupun kritik yang dapat membangun guna menjadi literasi dalam melakukan penelitian berikutnya.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Mahasiswa Studi agama-agama UIN Sunan Kalijaga pada tahun 2018 memiliki keragaman kondisi kecanduan pada media sosial atau FoMO (*Fear of Missing Out*) yaitu kegelisahan yang pervasif disaat orang lain memiliki pengalaman yang berharga dan menyenangkan, adanya dorongan untuk terus terhubung dengan orang lain dimedia sosial.

Bentuk adiksi yang sedang dialami oleh mahasiswa UIN Sunan Kalijaga pada tahun 2018, diantaranya berupa: pertama, kecenderungan untuk terus *up to date* dirinya di media sosial. Mereka dapat aktif di berbagai media sosial berupa, WhatsApp, tiktok, Instagram, facebook dan telegram. Dari sekian media sosial tersebut digunakan untuk mengupdate dirinya di media sosial dengan membuat konten, status dan melihat aktifitas pengguna media sosial yang lain. Hal tersebut menjadi penyebab utama karena seseorang tidak dapat mengelola waktu luang yang ada dengan baik, sehingga dapat menyebabkan kejenuhan bahkan kebosanan, dan memilih untuk menghabiskan waktu luang dengan dengan mengakses media sosial, ingin selalu terhubung dengan orang lain karena terlalu fokus dengan *smartphone* sehingga menyebabkan kurangnya komunikasi dengan orang disekitarnya, dan selalu membuka diri untuk terhubung dalam bermedia sosial. Kedua, merasa ingin terus terhubung dengan dengan orang lain karena terlalu focus dengan *smartphone* dan kurangnya komunikasi terhadap lingkungan disekitar sehingga dapat menyebabkan seseorang selalu terpacu untuk terus

terhubung dengan membuka media sosial. Ketiga, intensitas pengguna media sosial yang tinggi, dan kemudahan dalam mengakses media sosial dapat membuat mahasiswa UIN Sunan Kalijaga pada tahun 2018, ingin memenuhi rasa keingintahuan yang akhirnya menyebabkan ketergantungan dengan rela menghabiskan waktu hanya untuk membuka media sosial, dan sesuai pada data lapangan menunjukkan bahwa seseorang yang membuka media sosial hingga larut malam ketika menjelang tidur dapat mengganggu pola tidur menjadi berantakan. Keempat, mewajibkan dirinya untuk selalu membuka media sosial walau tanpa kepentingan dengan berbagai macam tujuan untuk memperlihatkan bahwa seseorang mengakses media sosial hanya untuk hiburan, kesenangan dan sebagian besar untuk mencari informasi.

Peran keberagamaan dalam mengatasi FoMO (*Fear of Missing Out*) yakni dengan perasaan syukur terhadap pencapaian hidup dan mengekspresikan kebahagiaan terhadap sesuatu secara emosional dengan segala bentuk kebaikan yang diterima. Dan peran keberagamaan berperan ketika seseorang melakukan manifestasi atau berdo'a kepada Allah agar keinginannya dapat tercapai sesuai dengan harapan yang diinginkan. Dengan adanya peran keberagamaan dalam mengatasi FoMO (*Fear of Missing Out*) juga dapat dilakukan dengan beribadah sholat 5 waktu dalam sehari. Dengan melakukan sholat seseorang akan merasa tenang dan pikiranpun menjadi damai, Sehingga seseorang yang awalnya kecanduan dan merasa harus terhubung dengan media sosial akan tersadar dan menghentikan kegiatan meng-scroll media sosial dengan segera melakukan sholat sehingga terdorong rasa ingin lebih melakukan suatu hal positif yang lain.

## B. Saran

Adanya beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan karena bertujuan untuk berkembangnya akademik dimasa yang akan datang.

1. FoMO (*Fear of Missing Out*) merupakan suatu fenomena yang dapat dihindari atau pun dicegah dalam lingkungan akademisi. Dilihat dengan hampir seluruh masyarakat dapat menjangkau media sosial yang terutama baik dikalangan mahasiswa, maka sebagai akademisi diharapkan dapat memberikan edukasi bagi masyarakat sekitar. Dengan mengenai adanya fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) dan dampak baik maupun buruk yang muncul dari media sosial.
2. Mahasiswa merupakan fase masa remaja menuju dewasa yang rentan dengan kesalahan dalam menggunakan *smartphone*. Perlunya rasa kesadaran dan batasan dalam penggunaan media sosial pada usia tertentu yang diharapkan dapat menghindari atau mencegah munculnya kecanduan dalam menggunakan media sosial. Peran keberagamaan juga perlu ikut serta dalam mengatasi FoMO (*Fear of Missing Out*) karena agama merupakan suatu pondasi yang harus dipegang teguh bagi seluruh umat manusia. Dan perlunya sinergi baik dari orang tua dan lingkungan sekitar untuk literasi mengenai FoMO (*Fear of Missing Out*).
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji dengan lebih banyak literasi dan lebih baik dalam segi kesiapan mental, finansial, mengambil data dan pengumpulan data lapangan terkait penelitian FoMO (*Fear of Missing Out*) agar lebih semaksimal mungkin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alibi, O. F. 2013. A Survey Of Facebook Addiction Level Among Selected Nigerian University Undergraduate. *New Media and Mass communication*.
- Al-Menayes, J. 2016. *The Fear of Missing Out Scale : Validation of The Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction. Internasional Journal of Applied Phsycology*.
- Alt, D. 2015. College Student Academic Motivation, Media Engagement and *Fear of Missing Out*. *Computers in Human Behavior*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>.
- Amelia, Nur, Siti Rahmah, Satika Nomitama Harahap. 2021. *Peran Agama dalam Mengatasi Kecemasan Masyarakat Terkait Pandemi Covid-19*. UIN Sumatera Utara ,Jurnal Abdi Mas Adzkie Vol.01, No.02.
- Amran, Ali. 2015. *Peranan Agama dalam Perubahan Sosial Masyarakat*. IAIN Padang Sidimpuan. (Jurnal HIKMAH, Vol. II, No. 1).
- Anshori, Endang, Saefuddin. 1987. *Ilmu Filsafat dan Agama*. Surabaya: Bina Ilmu.
- APJII. 2018. *Survei Internet Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia* Jakarta selatan.
- Bagian Kemahasiswaan. 2006. *Buku Panduan Pembinaan dan Pengembangan Kegiatan Kemahasiswaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Yogyakarta: SUKA-Press.
- Bagian Kemahasiswaan dan Alumni. 2018. *PBAK UIN SUKA, Buku Panduan, (Pengenalan Budaya Akademik dan Kemahasiswaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)*.
- Boeree, C, George. 2008. *Personality Theories*. England: Prismashopi.
- Chairiyati, L, Ratriana. 2013. *Hubungan Antara Self-Efficacy Akademik dan Konsep Diri Akademik dengan Prestasi Akademik Humaniora*. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i2.3553>.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.



- Huang, H. 2011. *Social Media Addiction among adolescent in Urban China: An Examination of Sopsychological Traits, Uses and Gratifications, Academic, Perfomance, and Social Capital (Thesis)*. Hong Kong: The Chiness University of Hong Kong.
- Ismail, Roni. *Menuju Hidup Islami*. Yogyakarta: Insan Madani, 2009.
- Ismail, Roni. *Menuju Hidup Rahmatan Lil'alamin*. Yogyakarta: Suka Press, 2016.
- Ismail, Roni. "Konsep Toleransi dalam Psikologi Agama (Tinjauan Kematangan Beragama)", *Religi: Jurnal Studi Agama-Agama*, Vol. 8, No. 1, 2012.
- Ismail, Roni. "Keberagamaan Koruptor (Tinjauan Psikografi Agama), *Esensia*, Vol. XIII, No. 2, Juli 2012.
- Ismail, Roni. "Kecerdasan Spiritual dan Kebahagiaan Hidup", *Refleksi*, Vol. 12, No. 1, Januari 2012.
- Ismail, Roni. "Rahmat Islam bagi Semua", *Suara Muhammadiyah*, No. 03 Th. ke-93, Februari 2008.
- Ismail, Roni. "Hakikat Monoteisme Islam (Kajian atas Konsep Tauhid *Laa Ilaaha Illallah*), *Religi*, Vol. X, No. 2, Juli 2014.
- Ismail, Roni. "Islam dan Damai (Kajian atas Pluralisme Agama dalam Islam)", *Religi*, Vol. 9, No. 1, 2013.
- Jalaludin. 2004. *Psikologi Agama* (Edisi Revisi 2004). Jakarta : Hak Penerbitan PT Raja Grafindo Persada.
- Jannah, Siti Nuriyah. 2021 "*Fear of Missing Out sebagai bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus pada Aktivitas Bernedia Sosial Remaja di Kelurahan Cireundeu , Tangerang Selatan)* Jakarta:Fakultas Dakwah Ilmu dan Ilmu Komunikasi Universitas UIN Syarif Hidayatullah.
- Jung, Carl, Gustav. 1958. *Psyche and Symbol*. New York: Doubleday.
- Jung, Carl, Gustav. 1958 . *Psychology and Religion: weast and east*, vol 11. New York: Bollingen foundation inc.
- Jung, Carl, Gustav. 1959. *Aion, Researches in to the Phenomenology of the Self*. New York: Bollingen series xx.
- Jung, Carl, Gustav. 1994. *Man and His Symbols: Approaching the Unconscious* (audio scholar swiss)

- JWT Intelligence. 2012. Report, SXSW presentation spotlight how brands can leverage FoMO. JWT Intelligence. Dipetik September 30, 2022, dari <https://www.jwtintelligence.com/2012/03/report-sxsw-presentationspotlight-how-brands-can-leverage-fomo/>
- Laudon, Jane P. 2006. *Management Information Systems. 9th edition*, <http://pustaka.uns.ac.id/?opt=1001&menu=news&option=detail&nid=37-ftnref2> New Jersey: Prentice- Hall, Inc.
- Masmuddin. 2017. *Komunikasi Antar Umat Beragama di Palopo* “Perspektif Kajian Dakwah. Jurnal Studi agama dan Masyarakat “(Vol. 13 No. 1, 2017).
- Madjid, Nurcholish. 1995. *Islam Doktrin dan Peradaban*. Jakarta: Yayasan Wakaf Paramidana.
- Moleong, Lexy. J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Nisa, Khairun. 2020. Skripsi “*Peran Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Atensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara dalam Proses Belajar*”. Medan: Fakultas Psikologi Sumatera Utara.
- Panitia Ujian Masuk IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2002/2003. “*Buku Panduan*”. Yogyakarta: IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell. 2013. *Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out*, (Journal Homepage: Computer in Human Behavior, 29, 2013).
- Przybylski, K. Andrew. 2013. *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates Of Faer of Missing Out. Computers in Human Behavior*.(volume 29, issue 4, july 2013).
- Putra, Angga, Dwi. 2018. Skripsi “*Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram pada Masa Transisi Menuju Dewasa*”. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. .
- Rahmawati, Dwi. 2010. *Skripsi: Perbedaan Tingkat Religiusitas pada Mahasiswa Fakultas dan Non Keagamaan di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Jakarta.
- Ramelan, Rafika. 2020. Skripsi “*Peran Agama terhadap Religiusitas dan Coping Stress pada Perempuan Korban Trafficking di Balai Desa Rehabilitas Sosial Watunas Mulya Jaya Jakarta*” Jakarta: Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

- Rais, M. Amin. 1998. *Tauhid Sosial: Formula Menggempur Kesenjangan*. Bandung : Penerbit Mizan.
- RSPH. 2017. *Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing*. London: Royal Society for Public Health.
- Sarwono, S. W. 1978. *Perbedaan antara Pemimpin dan Aktivis dalam Gerakan Protes Mahasiswa*. Bulan Bintang.
- Sarwono, S, W. 1984. *Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Press.
- Saputri, Thalia Meisyi. 2019 “*Peran Fear of Missing Out terhadap Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja di Kota Palembang*”, Sumatera Selatan: Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Inderalaya.
- Sitepu, Grace, D, R, Fiona. 2019. Skripsi “*Hubungan Pengguna Media Sosial dengan Fear of Missing Out*”. Sumatera Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Supadie, Didiek, Ahmad, dkk. 2011. *Pengantar Studi Islam*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Sumber data dapat dilihat pada situs: [http://id.wikipedia.org/wiki/Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga](http://id.wikipedia.org/wiki/Universitas_Islam_Negeri_Sunan_Kalijaga). Diakses pada tanggal 4 September 2022.
- Sumber data dapat dilihat pada artikel: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pada situs <http://www.uinsuka.ac.id/?page=09e0d14a6bd0dd3cb98867c690df1842&isi=86fb81d511935f66d22a98f0e33e5faa> . diakses pada tanggal 4 September 2022.
- Suryadilga, Alfatih & Fahrudin Faiz. 2004. *Profil IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 1951-2004*. Yogyakarta: SUKA Press.
- Suryani, F, L, & Suwarti, C.H.D. 2014 . *Instagram dan Fashion Remaja (Studi Kasus Peran Media Sosial Instagram terhadap Trend Fashion Remaja dalam Akun @ootdindo Tahun 2004)*, 1-20. Retrieved from <http://www.Jurnalkommas.com/docs/Jurnal-FitriaListieSuryani-D0210048.pdf>.
- Przybylski. Psychcentral.com diakses pada 14/09/2022 pukul 14.28.
- Syalabi, A. 1973. *Sejarah Pendidikan Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.
- T.M.Hasbi Ash Shiddiqy. 1977 . *Al Islam Jilid I*. Jakarta: Bulan Bintang.

Wahyudi, Jarot. *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*. <http://www.uinsuka.ac.id/?page=09e0d14a6bd0dd3eb98867c690df1842&isi=86fb81d511935f66d22a98f0e33e5faa>. Diakses pada 3 September 2022.

Wegman, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. 2017 . *Online-specific FoMO and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder*. *Addictive Behaviors Reports*. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>. Diakses 1 september 2022.

Wilcox, Lynn. 2003, *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf*. Jakarta: Serambi.

Zakiah Darajat. 1995 . *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Toko Gunung Agung.