

SKRIPSI

**ANALISIS PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
PERSPEKTIF ISLAM (STUDI PADA MAHASISWA IAIN METRO)**

Oleh:

DESWITA EMBE ANTIKA

NPM. 2104011002



Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)

Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO

1446 H/2025 M

ANALISIS PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
PERSPEKTIF ISLAM (STUDI PADA MAHASISWA IAIN METRO)

Diajukan untuk Memenuhi Tugas dan Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh:

DESWITA EMBE ANTIKA

NPM. 2104011002

Pembimbing: Ririn Jamiah, M.I.Kom.

Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO

1446 H/2025 M



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH**

Jl. Ki. Hajar Dewantara Kampus 15A, Iringmulyo, Metro Timur, Kota Metro, Lampung 3411.
Telepon: (0726) 41507; Faksimili: (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id;
E-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 1 (satu) berkas
Hal : Pengajuan Munaqasyah

Kepada Yth.
Kepala Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam
Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
di Metro

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami adakan pemeriksaan dan pertimbangan seperlunya, maka skripsi yang disusun oleh:

Nama : Deswita Embe Antika
NPM : 2104011002
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Judul : ANALISIS PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PERSPEKTIF ISLAM (STUDI PADA MAHASISWA IAIN METRO)

Sudah kami setuju dan dapat dimunaqasyahkan. Demikian harapan kami, dan atas penerimaannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Mengetahui,
Kepala Program Studi KPI


Agam Anantama, M.I.Kom.
NIP. 199203202023211020

Metro, 20 Mei 2025
Dosen Pembimbing,


Ririn Jamilah, M.I.Kom.
NIDN. 2010109302

PERSETUJUAN

Judul : ANALISIS PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
PERSPEKTIF ISLAM (STUDI PADA MAHASISWA
IAIN METRO)
Nama : Deswita Embe Antika
NPM : 2104011002
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin,
Adab, dan Dakwah (FUAD), Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro.

Metro, 20 Mei 2025
Dosen Pembimbing,



Ririn Jamiah, M.I.Kom.
NIDN. 2010109302



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH**

Jl. Ki. Hajar Dewantara Kampus 15A, Iringmulyo, Metro Timur, Kota Metro, Lampung 34111.
Telepon: (0725) 41507; Faksimili: (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id;
E-mail: fuadiainmetro@gmail.com

PENGESAHAN UJIAN

No: B-0435/In.28.4/5/10A.00.9106/2025

Skripsi dengan judul: ANALISIS PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PERSPEKTIF ISLAM (STUDI PADA MAHASISWA IAIN METRO), disusun oleh: DESWITA EMBE ANTIKA, NPM: 2104011002, Program Studi: Komunikasi dan Penyiaran Islam, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah pada hari/tanggal: Kamis/12 Juni 2025.

TIM PENGUJI:

Moderator : Ririn Jamiah, M.I.Kom.

Penguji I : Dr. Yuyun Yunita, M.Pd.I.

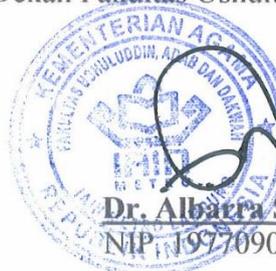
Penguji II : Wawan Trans Pujianto, M.Kom.I.

Sekretaris : Siroy Kurniawan, M.Sos.

(.....
(.....
(.....
(.....)



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah



Dr. Albatra Sarbaini, M.Pd.
NIP. 197709032011011002

ABSTRAK

ANALISIS PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PERSPEKTIF ISLAM (STUDI PADA MAHASISWA IAIN METRO)

Oleh:

DESWITA EMBE ANTIKA

Fenomena FOMO semakin umum terjadi di era digital, terutama di kalangan mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial, serta dipicu oleh interaksi dengan teman sebaya dan partisipasi dalam berbagai kegiatan kampus. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan mahasiswa IAIN Metro dalam perspektif Islam. Dengan menggunakan teori agenda setting dan teori belajar sosial sebagai landasan, penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif, di mana data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap delapan mahasiswa dari empat fakultas di IAIN Metro. Hasil penelitian menunjukkan adanya tekanan sosial untuk mengikuti tren yang berimplikasi pada kesehatan mental mahasiswa. Meskipun FOMO dapat memotivasi keterlibatan dalam kegiatan positif, dampak negatif seperti kecemasan dan perilaku konsumtif juga muncul. Dalam konteks Islam, penerapan sikap qana'ah diyakini dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan menumbuhkan rasa syukur, sehingga memberikan alternatif untuk mengatasi FOMO. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan wawasan dalam bidang komunikasi dan dakwah Islam.

ABSTRACT

ANALYSIS OF FEAR OF MISSING OUT (FOMO) BEHAVIOR FROM AN ISLAMIC PERSPECTIVE (A STUDY ON IAIN METRO STUDENTS)

By:

DESWITA EMBE ANTIKA

The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) has become increasingly common in the digital era, particularly among students at IAIN Metro who are active on social media and feel the need to follow popular trends. This study aims to analyze FOMO behavior among IAIN Metro students from an Islamic perspective. Utilizing agenda-setting theory and social learning theory as a foundation, this research employs a qualitative approach, collecting data through observations, interviews, and documentation involving eight students from four faculties at IAIN Metro. The findings indicate social pressure to follow trends that impact students' mental health. While FOMO can motivate engagement in positive activities, negative effects such as anxiety and consumer behavior also emerge. In the context of Islam, the application of the attitude of qana'ah is believed to help students manage anxiety and foster gratitude, providing an alternative to address FOMO. This research is expected to contribute to the development of insights in the fields of communication and Islamic da'wah.

ORISINALITAS PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deswita Embe Antika
NPM : 2104011002
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Menyatakan bahwa skripsi ini, secara keseluruhan, adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Metro, 20 Mei 2025
Yang menyatakan,



Deswita Embe Antika
NPM. 2104011002

MOTTO

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ

"Dan janganlah kalian iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kalian lebih banyak dari sebagian yang lain."

(Q.S. An-Nisa: 32)

PERSEMBAHAN

Dipersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua peneliti, Bapak Amadsa'i dan Ibu Waliyem, diucapkan terima kasih atas segala doa, pengorbanan, dan kasih tulus yang diberikan. Bapak adalah sosok yang selalu mendoakan dan mengusahakan apa yang diperlukan peneliti selama masa perkuliahan. Sedangkan Ibu merupakan sumber penguat dan pendukung utama dalam segala hal positif yang dilakukan oleh peneliti. Ibu juga menjadi sosok yang dijadikan rumah atau tempat pulang bagi peneliti. Terima kasih, Bapak dan Ibu, yang tak lelah menemani dan selalu berada di sisi peneliti untuk menyelesaikan penelitian skripsi ini hingga memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.). Bapak, Mamak, anak perempuanmu yang diberi nama “Deswita Embe Antika” ini siap untuk melanjutkan tahap kehidupan selanjutnya!
2. Kakak kandung peneliti, Angga Setiawan, dan seluruh keluarga besar peneliti, diucapkan terima kasih atas kekuatan, kasih sayang, dan dukungan tiada henti yang telah diberikan kepada peneliti, hingga peneliti dapat menyelesaikan masa perkuliahan dalam jangka waktu yang telah ditetapkan. Peneliti sangat bersyukur berada di dalam lingkup keluarga yang selalu memberi semangat dan kesan positif. Sekali lagi, terima kasih, keluargaku!
3. Dosen pembimbing skripsi peneliti, Ririn Jamiah, M.I.Kom., diucapkan terima kasih atas segala ilmu dan dedikasi sebagai dosen pembimbing. Waktu, perhatian, dukungan akademis, dan motivasi yang selalu diberikan kepada peneliti akan selalu diingat dan dikenang. Beliau merupakan dosen pembimbing skripsi yang peneliti minta melalui doa, dan *Alhamdulillahirabbil'alamin*, doa tersebut diijabah oleh Allah SWT. Sekali lagi, peneliti ingin mengucapkan terima kasih dan memohon maaf atas segala hal yang terjadi dalam penyelesaian penelitian skripsi ini.
4. Almamater peneliti, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, serta seluruh akademisi dan tenaga kependidikan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD), khususnya Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI). Terima kasih atas ilmu, pengalaman, dan dukungan selama

pendidikan. Semoga bimbingan dan pembelajaran yang diterima peneliti menjadi bekal berharga dalam kehidupan selanjutnya. *Aamiin*.

5. Terima kasih kepada seluruh teman seperjuangan dan semua pihak yang telah mendampingi peneliti selama masa perkuliahan. Setiap teman memiliki peran penting dalam membantu peneliti menyelesaikan masa kuliah. Sekali lagi, terima kasih kepada semuanya!
6. Terakhir, tetapi tidak kalah penting, peneliti mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dan bertahan hingga dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Semoga pengalaman ini menjadi pelajaran berharga untuk masa depan dan dapat memotivasi peneliti dalam menghadapi tantangan hidup selanjutnya.

KATA PENGANTAR

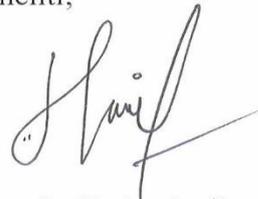
Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas taufik, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga peneliti mampu menuntaskan penelitian skripsi yang berjudul “Analisis Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro).” Salawat dan salam semoga senantiasa tercurah limpah kepada Nabi Muhammad SAW, yang syafaatnya didambakan oleh peneliti pada hari kiamat. *Aamiin.*

Penelitian skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, serta untuk meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Selama proses penyelesaian skripsi ini, peneliti mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ida Umami, M.Pd., Kons., Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro; Dr. Albarra Sarbaini, M.Pd., Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD); Agam Anantama, M.I.Kom., Kepala Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI); serta Ririn Jamiah, M.I.Kom., dosen pembimbing skripsi, atas dedikasi dan kontribusi yang tak ternilai.

Saran dan kritik yang membangun diharapkan oleh peneliti demi perbaikan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini memberikan kontribusi positif bagi para pembaca dan peneliti lain, serta bagi pengembangan ilmu di bidang Komunikasi dan Penyiaran Islam.

Metro, 20 Mei 2025
Peneliti,



Deswita Embe Antika
NPM. 2104011002

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
HALAMAN ORISINALITAS PENELITIAN	viii
HALAMAN MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pertanyaan Penelitian	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	8
D. Penelitian yang Relevan	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Teori Agenda Setting.....	13
B. Teori Belajar Sosial	15
C. <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	17
D. Konsep Qana'ah dalam Islam.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Sifat Penelitian.....	25
B. Lokasi Penelitian	26
C. Sumber Data	27
D. Teknik Pengumpulan Data	28
E. Teknik Penjamin Keabsahan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data	31
G. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	33
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33
2. Profil Kampus	33

B. Hasil Penelitian.....	37
1. Teknik Pengambilan Sampel	37
2. Data Demografis Informan	38
3. Perilaku FOMO di Kalangan Mahasiswa IAIN Metro.....	39
4. Faktor-faktor Pemicu FOMO pada Mahasiswa IAIN Metro	44
5. Dampak FOMO bagi Mahasiswa IAIN Metro	52
C. Pembahasan	61
1. Analisis Perilaku FOMO dalam Perspektif Teori.....	61
2. FOMO dalam Perspektif Islam	63
3. Strategi Islam dalam Mengatasi FOMO	68
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

1. Kriteria Informan dalam Penelitian	38
2. Data Demografis (Sumber Data Primer)	38
3. Data Demografis (Sumber Data Sekunder).....	39

DAFTAR GAMBAR

1. <i>Screenshot</i> Akun Instagram Tesa Mukhliza.....	46
2. <i>Screenshot</i> Akun Instagram Dewi Ngainun Lutfia	47
3. <i>Screenshot</i> Akun TikTok Arimbi Salsabila Ramadhani	48

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi
2. Surat Izin Pra-Survei
3. Surat Izin Riset
4. Alat Pengumpulan Data (APD)
5. Surat Tugas
6. Surat Keterangan Turnitin Skripsi
7. Surat Keterangan Bebas Pustaka
8. Lembar Bimbingan dan Konsultasi Skripsi
9. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Industri 4.0 membawa perubahan besar dalam banyak aspek kehidupan manusia, terutama dalam teknologi, bisnis, dan kehidupan sosial. Transformasi global di era 4.0 dan 5.0 mengharuskan semua pihak untuk selalu mengikuti kemajuan yang ada, terutama dalam teknologi. Kemajuan teknologi dan informasi yang luar biasa telah memicu revolusi digital. Era baru yang dikenal sebagai digitalisasi ini menciptakan tuntutan sosial bagi masyarakat.

Keadaan tersebut menimbulkan kesulitan bagi masyarakat dalam menghadapi dampak revolusi Industri 4.0 dan 5.0, yaitu meliputi perubahan dalam struktur sosial masyarakat, termasuk sikap, nilai, dan pola perilaku dalam masyarakat, sehingga berpengaruh pada perubahan tatanan masyarakat.¹ Hal ini disebabkan oleh lahirnya media sosial, salah satu bentuk dari produk Industri 4.0. Hadirnya berbagai aplikasi media sosial seperti WhatsApp, YouTube, TikTok, Instagram, Facebook, dan Twitter dengan berbagai fungsinya memberikan kemudahan bagi penggunanya untuk mengetahui kegiatan yang dilakukan oleh pihak lain dan hal ini merupakan fondasi yang menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat saat ini, khususnya pada kalangan mahasiswa.

¹ Taswiyah, "Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO)," *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)* 8, no. 1 (2022): 105.

Euforia penggunaan media sosial di kalangan masyarakat Indonesia, khususnya mahasiswa memang tidak terbendung lagi. Data statistik menunjukkan bahwa, hingga Januari 2024, terdapat 139 juta pengguna media sosial aktif di Indonesia. Jumlah total pengguna media sosial di Indonesia mencapai 49,9 persen dari total populasi pada awal tahun 2024. Sementara itu, pada awal tahun 2024, terdapat 126,8 juta kelompok usia 18 tahun ke atas yang aktif menggunakan media sosial di Indonesia. Secara umum, pada Januari 2024, 75,0 persen sebagian besar pengguna internet di Indonesia (termasuk semua kelompok usia) menggunakan paling tidak satu *platform* media sosial.²

Keharusan untuk sesuai dengan apa yang sedang populer di media sosial kini menjadi elemen budaya yang berkembang di lingkungan mahasiswa. Sebab, jika mahasiswa terus-menerus mengikuti perkembangan tren sosial terkini, mereka akan menerima ilmu atau pengetahuan dari lingkungan, sehingga dapat disebut “gaul” dan “kekinian”. Selain itu, hal ini disebabkan oleh perkembangan dunia perguruan tinggi yang mendorong mahasiswa untuk lebih fleksibel dan aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan di lingkungan kampus. Oleh sebab itu, mahasiswa saling bersaing dengan cara mengikuti tren dan kegiatan di dalam ataupun di luar perguruan tinggi untuk beradaptasi dengan taraf hidup lingkungan sosial dan menunjukkan kekuatannya.

Tren yang tengah naik daun di media sosial ini secara tidak langsung menyebabkan para mahasiswa senantiasa ingin merasa terkait untuk mengakses media sosial tersebut secara terus-menerus, hal ini bertujuan agar tetap *up to*

² Simon Kemp, “Digital 2024: Indonesia,” Data Reportal, 2024, <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>, diakses pada 21 Agustus 2024.

date dengan informasi yang sedang *viral* maupun tren yang tengah berkembang dalam *platform* media sosial tersebut. Perasaan senantiasa ingin mengikuti apa yang menjadi perbincangan hangat di media sosial, pada akhirnya berubah menjadi kecemasan jika melewatkan informasi tersebut, hal ini berdampak pada timbulnya perasaan takut tertinggal atau yang kini sering disebut dengan fenomena FOMO.

FOMO, istilah singkat dari *Fear of Missing Out*, saat ini menjadi topik pembicaraan yang sering muncul di media sosial maupun di lingkungan perguruan tinggi, khususnya di kalangan mahasiswi IAIN Metro. Hal ini disebabkan oleh cara pandang terhadap dunia perkuliahan yang merupakan wadah bagi mahasiswa untuk membentuk jati dirinya. Banyak dari mahasiswa yang mengalami FOMO dan tidak ingin kalah dengan teman-teman sebayanya, serta mendambakan pengakuan atau validasi dari orang-orang di sekitarnya.³

Dalam buku “Fear of Missing Out: Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice,” Patrick J. McGinnis menjelaskan bahwa istilah ini awalnya menjadi tren di kalangan mahasiswa *Master of Business Administration* (MBA) di Amerika Serikat. Para mahasiswa merasakan pengalaman serupa, sehingga dengan mudah memahami konsep FOMO dan menjadikannya istilah sehari-hari di antara mahasiswa dari berbagai perguruan

³ SJ/KNI, “Mengenal FOMO di Kalangan Mahasiswa,” Gemagazine, 2023, <https://www.gemagazine.or.id/2023/05/26/mengenal-fomo-di-kalangan-mahasiswa/>, diakses pada 21 Agustus 2024.

tinggi. Sebagaimana dilaporkan dengan nada satir oleh Businessweek (yang kini dikenal sebagai Bloomberg Businessweek) pada tahun 2007:⁴

"Kampus-kampus bisnis ternama di Amerika dilanda wabah. Di Harvard Business School, wabah ini bernama FOMO: Fear of Missing Out. Bagi mereka yang terjangkit, gejala yang dialami antara lain adalah kehilangan kemampuan untuk menolak undangan pesta, makan malam, atau acara apa pun yang dihadiri oleh orang-orang yang bisa jadi berharga bagi jaringan sosialnya, tanpa memedulikan konsekuensi."

Fenomena ini tidak hanya terlihat di kalangan mahasiswa MBA dari Harvard Business School, tetapi juga di berbagai perguruan tinggi, termasuk di IAIN Metro, khususnya di kalangan mahasiswi. Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan peneliti, beberapa bentuk nyata perilaku FOMO di kalangan mahasiswa IAIN Metro adalah tingginya minat mereka untuk pergi ke tempat kuliner yang sedang *viral* di media sosial. Contohnya adalah kuliner paket ayam geprek seharga Rp 10.000 dengan gratis es teh, serta makanan yang memiliki cita rasa pedas seperti *Mie Gacoan*, seblak, dan *mie ceker*. Ada pula mahasiswa IAIN Metro yang FOMO terhadap tren di media sosial seperti TikTok dan Instagram. Selain itu, beberapa mahasiswa terpengaruh oleh rekomendasi teman terdekat, contohnya FOMO pada gaya berpakaian, penggunaan *makeup*, dan perawatan kulit wajah. Maka dari situlah, biasanya mahasiswa berduyun-duyun melakukan pembelian atau *check out* barang, termasuk *skincare*, baik yang mereka lihat di media sosial maupun yang tersedia di lingkungan sekitar.

⁴ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2020), 7-8.

Namun, seringkali mahasiswa yang membeli *skincare* atau *makeup* tidak menggunakannya sepenuhnya karena merasa tidak cocok. Bahkan, mahasiswa bisa berulang kali melakukan pembelian hanya karena produk tersebut banyak digunakan dan diulas oleh *influencer* di media sosial. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari hasil pra-survei, tindakan FOMO terhadap *makeup* dan *skincare* terjadi karena tren yang mereka lihat di media sosial. Terkadang, mahasiswa yang FOMO terhadap *skincare* di media sosial hanya dapat membeli untuk satu kali pemakaian saja. Setelah *skincare* yang digunakannya habis, mahasiswa tersebut biasanya akan mengganti jenis *skincare*-nya, hal ini dilakukan karena alasan tidak mampu membelinya lagi.

Saat perilaku FOMO terjadi, mahasiswa yang mengalami hal ini biasanya akan merasakan berbagai campuran emosi, termasuk perasaan tertinggal, khawatir akan dikucilkan secara sosial, dan merasa tidak puas karena tidak dapat merasakan atau berpartisipasi di dalamnya. Sederhananya, FOMO adalah perasaan cemas akan “ketinggalan” lantaran kurangnya berita, tren, atau informasi baru. Ketakutan akan kehilangan hal tersebut tentunya dapat menimbulkan rasa dan anggapan bahwa pihak lain tengah bersukaria melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan, atau ada hal-hal yang lebih positif menanti mereka.⁵

Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional. Ketidakpuasan yang muncul akibat FOMO dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang bertentangan dengan prinsip ajaran Islam. Perilaku FOMO

⁵ Taswiyah, *Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO)*, 106.

dalam konteks kitab suci Al-Qur'an dapat ditemukan dalam Surat An-Nisa ayat 32, yang berbunyi:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۚ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

*Artinya: "Dan janganlah kalian iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kalian lebih banyak dari sebagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu."*⁶

Berdasarkan firman Allah di atas, sudah seharusnya sebagai hamba yang beriman tidak merasa cemburu kepada mereka yang telah menerima lebih banyak anugerah dari Allah, sebab Allah telah mengatur dunia ini untuk hubungan yang baik. Setiap orang memiliki karakteristik dan keuntungan mereka sendiri, karena setiap manusia tidak memiliki keterampilan yang sama. Ayat ini lebih lanjut menjelaskan bahwa sebagaimana laki-laki berhak mendapatkan bagiannya sesuai dengan usaha dan kemampuannya, demikian pula dengan perempuan. Sehingga, manusia dilarang untuk merasa iri terhadap mereka yang telah dianugerahi lebih banyak karunia dari Allah SWT.⁷

Namun, alih-alih merasa cemburu pada orang lain, seharusnya manusia berdoa kepada Allah dan berusaha dengan sungguh-sungguh agar Allah memberkati mereka lebih banyak lagi. Dalam Islam, Allah mengajarkan umat-Nya untuk selalu memiliki sifat qana'ah, yang berarti merasa cukup dengan apa

⁶ Ahmad Muntaha, "Surat An-Nisa Ayat 32: Larangan Hasud atau Iri terhadap Orang Lain," NU Online, 2023, <https://islam.nu.or.id/tafsir/surat-an-nisa-ayat-32-larangan-hasud-atau-iri-terhadap-orang-lain-G5Rzw>, diakses pada 21 Agustus 2024.

⁷ Ayu Nurlaila Sari Siregar, "Fear of Missing Out (FOMO) dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)," Skripsi, (Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022), 44.

yang diberikan-Nya. Allah mengetahui segalanya, baik tentang tuntutan yang diajukan kepada-Nya maupun apa yang terbaik untuk hamba-Nya. Siapa pun yang tidak puas dengan apa yang Allah berikan dan berharap agar nikmat tersebut berpindah dari tangan penerimanya, sungguh itu adalah perbuatan cemburu yang dilarang oleh Allah.

Sebagaimana telah dipahami, Al-Qur'an merupakan pedoman yang berperan dalam membimbing hamba Allah menuju jalan yang benar. Selain itu, Al-Qur'an juga menjadi acuan yang memberikan solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapi manusia, termasuk cara mengatasi ketakutan terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan mahasiswa. Dengan memahami ajaran dalam Al-Qur'an, diharapkan mahasiswa dapat mengelola perasaan cemburu dan FOMO, sehingga meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

Dengan latar belakang tersebut, peneliti merasa perlu untuk menggali lebih dalam perilaku FOMO yang muncul di kalangan mahasiswi IAIN Metro, mengingat fenomena ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku FOMO dari perspektif Islam, dengan harapan dapat memberikan wawasan baru serta strategi mitigasi yang sesuai dengan nilai-nilai agama. Judul penelitian yang dikaji adalah “Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro).” Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang bermanfaat bagi mahasiswi dalam menghadapi tekanan sosial akibat FOMO.

B. Pertanyaan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang masalah di atas, pertanyaan penelitian yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) yang terjadi di kalangan mahasiswa IAIN Metro jika dilihat dari perspektif Islam?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Agar penelitian ini jelas akan arah dan tujuannya, maka dalam hal ini peneliti perlu memunculkan tujuan penelitian. Selaras dengan rumusan masalah diatas, tujuan yang hendak diraih dalam penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui bagaimana perilaku yang terjadi di kalangan mahasiswa IAIN Metro terhadap adanya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam perspektif Islam.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi serta acuan bagi pembaca atau peneliti lain yang memiliki fokus kajian serupa, khususnya mengenai analisis perilaku fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam perspektif Islam di kalangan mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat dalam pengembangan wawasan pengetahuan di bidang ilmu komunikasi dan dakwah Islam, khususnya yang berkaitan dengan kajian

analisis perilaku fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* dalam perspektif Islam di kalangan mahasiswa.

D. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang memiliki relevansi dengan penulisan skripsi adalah penelitian tentang karya orang lain yang secara hakikat berkaitan dengan topik atau pokok penelitian yang sedang diangkat oleh peneliti. Peneliti dengan tegas menyatakan dan membuktikan bahwa permasalahan yang sedang dibahas belum pernah diteliti sebelumnya atau berbeda dari penelitian yang telah dilakukan. Bagian ini memerlukan kajian kritis mengenai temuan penelitian sebelumnya, sehingga peneliti dapat memutuskan di mana letak perbedaannya. Berikut ini adalah beberapa tinjauan penelitian relevan yang berkaitan dengan tema peneliti di atas:

1. Noviasih Natika Putri, Mahasiswa Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta. Judul penelitian ini adalah “Fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* Pengguna Media Sosial Instagram sebagai Dampak Konformitas (Studi Kasus: 6 Mahasiswa Pendidikan Masyarakat UNJ).” Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang dilakukan secara *online*, menggunakan *platform* media sosial Instagram sebagai media utama observasi. Penelitian ini melibatkan 6 (enam) mahasiswa dari Program Pendidikan Masyarakat UNJ sebagai subjek yang terdaftar aktif dalam penggunaan media sosial Instagram. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori konformitas yang dikemukakan oleh Solomon Asch. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa FOMO telah menjadi perilaku yang sulit dielakkan akibat keberadaan standar perilaku yang ditampilkan oleh jaringan pertemanan mahasiswa di *platform* Instagram. Hal ini kemudian menciptakan tekanan sosial yang mendorong para subjek untuk melakukan konformitas, yang berpengaruh pada timbulnya perilaku FOMO.⁸ Persamaan penelitian ini dengan penelitian Noviasih Natika Putri adalah sama-sama meneliti fenomena *Fear of Missing Out* yang terjadi di kalangan mahasiswa. Sedangkan perbedaannya terletak pada tujuan penelitian Noviasih Natika Putri, yaitu lebih mendetail membahas faktor-faktor, konformitas, dan aspek-aspek yang muncul akibat perilaku FOMO terhadap kehidupan sosial mahasiswa.

2. Rachel Jordan Romauli, Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Bakrie. Penelitian ini berjudul “Fenomena FOMO Gen Z Jakarta Selatan pada Nike Air Force 1 Low Ditinjau dari Teori Kognitif Disonansi.” Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara FOMO dan teori disonansi kognitif dalam konteks perilaku konsumen. Lokasi penelitian ini berada di kawasan Jakarta Selatan, dengan mewawancarai tiga orang informan yang merupakan Generasi Z atau biasa dikenal dengan sebutan Gen Z. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek *need to belong* lebih dirasakan oleh para informan, hal ini dilakukan karena mereka ingin diakui ketika menggunakan

⁸ Noviasih Natika Putri, “*Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pengguna Media Sosial Instagram sebagai Dampak Konformitas,*” Skripsi, (Universitas Negeri Jakarta, 2023).

sepatu tersebut, sehingga mereka dapat mengubah preferensi maupun perilaku konsumsi mereka.⁹ Persamaan penelitian ini dengan penelitian Rachel Jordan Romauli adalah kedua penelitian yang mengkaji fenomena *Fear of Missing Out* dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan fenomenologi. Sedangkan perbedaannya terletak pada tujuan penelitian Rachel Jordan Romauli, yaitu mengacu pada bagaimana hubungan antara FOMO dan teori disonansi kognitif dalam konteks perilaku konsumsi Nike Air Force 1 Low.

3. Anisa Oktafriani, Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Judul penelitian ini adalah “Motivasi Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Internet (Studi Fenomenologi pada Anggota Perhumas Muda Yogyakarta Angkatan 2023).” Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2023 yang tergabung dalam organisasi Perhumas Muda Yogyakarta. Studi ini menggunakan metode kualitatif dan pendekatan fenomenologi. Maksud dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang menentukan perilaku FOMO individu dengan menggunakan *Self-Determination Theory* (SDT) sebagai kerangka motivasi. Penelitian ini mengungkapkan bahwa FOMO di kalangan anggota Perhumas Muda Yogyakarta didorong oleh keinginan berprestasi,

⁹ Rachel Jordan Romauli, “*Fenomena FOMO Gen Z Jakarta Selatan pada Nike Air Force 1 Low Ditinjau dari Teori Kognitif Disonansi*,” Skripsi, (Universitas Bakrie, 2024).

mengembangkan kompetensi, dan penghargaan.¹⁰ Penelitian ini dan penelitian Anisa Oktafriani memiliki kesamaan dalam mengkaji fenomena *Fear of Missing Out* di kalangan mahasiswa. Sedangkan perbedaannya terletak pada tujuan penelitian Anisa Oktafriani, yaitu untuk menganalisis faktor pendorong perilaku FOMO pada setiap individu atau mahasiswa.

¹⁰ Anisa Oktafriani, “*Motivasi Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Internet (Studi Fenomenologi pada Anggota Perhumas Muda Yogyakarta Angkatan 2023)*,” Skripsi, (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2023).

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teori Agenda Setting

Penetapan agenda ini bermula dari gagasan Walter Lippmann dan Bernard Cohen. Belakangan, Maxwell McCombs dan Donald L. Shaw memperkenalkan teori agenda setting ini pada tahun 1972 melalui survei yang dilakukan terhadap pemilih di Carolina Utara pada pemilihan presiden Amerika Serikat tahun 1968. Maxwell McCombs dan Donald Shaw menemukan bahwa media arus utama memprioritaskan isu-isu yang paling signifikan.

Teori agenda setting mengungkapkan bahwa media memiliki dampak besar terhadap masyarakat terkait isu tertentu. Ketika media menyuguhkan perhatian khusus pada situasi atau aspek tertentu dari suatu peristiwa, hal itu memengaruhi audiens untuk menganggapnya sebagai hal yang bernilai. Teori ini merujuk pada cara pemberitaan media menetapkan isu-isu yang menjadi pusat perhatian publik. Maka dari itu, muncullah teori agenda setting yang didasarkan pada pemikiran bahwa media massa menentukan agenda mengenai apa yang harus menjadi perhatian masyarakat. Kegunaan penetapan agenda media massa adalah kemampuan media untuk memilih dan menyoroti berbagai isu, dan sebagai hasilnya menjadikan isu-isu tersebut diterima oleh publik sebagai isu penting.¹ Dengan demikian, kehadiran media dapat memengaruhi kebijakan pemerintah. Contohnya adalah Pemilihan Umum Presiden pada

¹ Erwan Efendi et al., "Teori Agenda Setting," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023): 1716.

tahun 2019 di Indonesia, di mana redaktur televisi memanfaatkan isu kampanye dan para kandidat presiden untuk memengaruhi agenda publik. Dapat disimpulkan bahwa meningkatnya "nilai penting" suatu topik di media massa akan berimbas pada meningkatnya "nilai penting" topik tersebut di mata publik.²

McCombs dan Shaw melakukan beberapa penelitian untuk mengidentifikasi apakah ada keterkaitan antara agenda media dan pengaruhnya terhadap agenda masyarakat. Penelitiannya menunjukkan bahwa media memengaruhi cara berpikir masyarakat bukan dengan memberi tahu mereka apa yang harus dipikirkan atau nilai-nilai apa yang harus mereka anut, melainkan dengan menginformasikan kepada mereka tentang isu dan topik apa yang perlu dipikirkan. Masyarakat cenderung menanggapi dengan serius informasi yang disampaikan melalui media massa, yang dianggap sebagai topik umum dan layak mendapatkan perhatian publik. Pada tahapannya, agenda setting terdiri dari 3 bagian, yaitu:³

1. Agenda publik adalah upaya untuk memahami pengaruh konten media massa terhadap opini publik.
2. Agenda setting media adalah kajian yang menitikberatkan pada konten berita yang menyangkut dengan definisi isu, seleksi, dan fokus yang ditentukan oleh pihak media.
3. Agenda kebijakan atau *policy agenda* berfokus pada hubungan antara persepsi publik dan kebijakan elit, putusan, serta aksi.

84. ² Ido Prijana dkk Hadi, *Komunikasi Massa* (Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media, 2019),

³ Erwan Efendi et al., *Teori Agenda Setting*, 1716.

Secara umum, tiap *platform* media mempunyai "agenda media" yang ditetapkan sejak awal. Agenda dan *gatekeeping* berperan dalam memengaruhi aksesibilitas publik terhadap informasi, berita, dan hiburan. Dalam konteks teori komunikasi massa, ini dikenal sebagai *agenda media setting theory*. Teori ini menjelaskan bahwa media (khususnya media berita) tidak selalu sukses dalam menginformasikan tentang apa yang perlu dipikirkan, namun mereka cukup sukses dalam menunjukkan apa yang harus diperhatikan.

B. Teori Belajar Sosial

Berdasarkan pendapat Albert Bandura dalam Hardy (1985), ia mempersembahkan teori yang meliputi perilaku manusia yang dijelaskan dalam konteks teori belajar sosial tersebut. Teori ini membahas bagaimana seseorang memperoleh pengetahuan melalui pengalaman dan menggunakan pengalaman tersebut sebagai contoh. Bandura menyatakan bahwa teori belajar sosial menggambarkan perilaku manusia sebagai hasil interaksi antara konteks sosial dan aspek kognitif individu. Hal penting dari teori Bandura yang perlu diperhatikan adalah bahwa proses belajar berkaitan dengan sesuatu, berikut tahapannya:⁴

1. Proses memperhatikan;
2. Proses mengingat ulang;
3. Proses tindakan untuk membangun kembali;
4. Proses memandu gerakan sesuai dengan dorongan.

⁴ Ahmad Zain Sarnoto, "Kontribusi Aliran Psikologi Behaviorisme terhadap Ilmu Komunikasi," *Jurnal Statement* 1, no. 1 (2011): 64.

Peran media massa dalam kaitannya dengan teori belajar sosial tersebut dapat melengkapi keempat proses yang diusulkan oleh Bandura. Media massa melalui penyampaian pesannya mampu membuat seseorang menjadi lebih fokus pada informasi spesifik, atau memengaruhi seseorang untuk mengingat pesannya dan menyusuri kembali pengalamannya. Media bisa menginspirasi dan mempercepat perubahan, memicu respons untuk menciptakan kembali cara yang sudah dikenal, serta menguatkan motivasi seseorang. Banyak akibat dari media sosial yang muncul melalui proses pembelajaran sosial, misalnya seseorang mempelajari cara mengenakan busana terkini atau ballerina mempelajari gerakan-gerakan tertentu.

Teori pembelajaran sosial menjelaskan bahwa lingkungan yang dialami seseorang bersifat acak. Lingkungan ini sering kali dipilih dan dimodifikasi melalui tindakan seseorang. Dasar dari teori pembelajaran sosial adalah pemodelan, yang merupakan proses terpenting dalam pengajaran integratif. Perilaku yang ditunjukkan manusia setiap hari mencerminkan perilaku yang dipelajari melalui interaksi dengan lingkungan. Setidaknya ada 5 (lima) pendekatan yang dapat dipilih individu dalam belajar secara sosial, diantaranya:⁵

1. Mengalami dan mencoba;
2. Mempersepsikan suatu objek;
3. Mengamati respons orang lain terhadap objek;
4. Meniru perilaku orang lain sebagai model yang dipelajari;

⁵ Alo Liliwari, *Komunikasi Serba Ada Serba Makna* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), 174.

5. Mempelajari perilaku orang lain sebagai peringatan terhadap apa yang akan dilakukan individu.

Pembelajaran sosial juga dapat berupa mencari tahu sesuatu hal terhadap orang lain, seperti menyaksikan kejadian yang berlangsung pada orang lain dan belajar dari pengalaman mereka. Gagasan yang bisa diperoleh dari observasi dan pengalaman langsung disebut sebagai teori pembelajaran sosial. Ada dua jenis proses belajar melalui observasi:⁶

1. Belajar melalui observasi melibatkan situasi yang dialami oleh orang lain. Contohnya, ketika siswa melihat temannya dipuji dan ditegur oleh gurunya karena gaya berpakaian yang anggun, mereka cenderung meniru perilaku tersebut untuk mencapai tujuan yang serupa.
2. Pembelajaran melalui observasi terjadi ketika seseorang meniru perilaku orang lain (model), meskipun model tersebut tidak mendapatkan respons positif atau negatif selama proses observasi. Model tidak harus orang nyata, bisa juga berupa aktor atau representasi visual. Pengamat mungkin merasa termotivasi untuk belajar dan berharap mendapatkan pujian atas perilaku yang mereka tiru.

C. Fear of Missing Out (FOMO)

Istilah FOMO, yang merujuk pada singkatan *Fear of Missing Out*, saat ini telah menjadi hal yang lazim dialami oleh masyarakat modern. Pertumbuhan *platform* media sosial berperan sebagai salah satu penyebab utama, sehingga fenomena FOMO bertransformasi menjadi gaya hidup baru di kalangan

⁶ Lefudin, *Belajar & Pembelajaran* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2014), 124-125.

masyarakat. Salah satu realitas menarik perihal FOMO adalah bahwa ia berfungsi sebagai pendorong utama penggunaan internet dan media sosial, terutama dirasakan paling kuat oleh kaum remaja dan dewasa muda.⁷ Dalam konteks yang lebih luas, FOMO dapat diartikan sebagai suatu pengalaman yang melibatkan aspek emosional dan kognisi yang muncul dari perbedaan antara pengalaman pribadi seseorang dan pengalaman yang dimiliki oleh lingkungan sosial mereka.⁸

FOMO awalnya dicetuskan oleh Patrick J. McGinnis saat menempuh pendidikan di Harvard Business School pada tahun 2004 untuk gelar magister. Istilah ini dikemukakan dalam sebuah artikel berjudul “Social Theory at HBS: McGinnis Two Fos” yang dirilis oleh The Harbus, surat kabar mahasiswa HBS (Harvard Business School).⁹ Setelah istilah FOMO meraih popularitas, pada tahun 2020 Patrick J. McGinnis telah menulis buku tentang asal-usul istilah FOMO dan bagaimana istilah ini digunakan sampai sekarang. Buku yang diberi judul “Fear of Missing Out: Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice” ini juga telah dirilis dalam versi bahasa Indonesia dengan judul “Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan.” Buku ini memuat gagasan Patrick, pencetus istilah FOMO, yang telah dipertimbangkan selama tujuh belas tahun, dan solusinya adalah tindakan pengambilan keputusan.

⁷ Lira Aisafitri and Kiayati Yusriyah, “Kecanduan Media Sosial (FoMO) pada Generasi Milenial,” *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 1 (2021): 87.

⁸ Dominik Neumann, “Fear of Missing Out,” *The International Encyclopedia of Media Psychology*, (2020): 1.

⁹ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan.*, XII.

Berdasarkan buku tersebut, Patrick menceritakan bagaimana awalnya ia mengenali perasaan yang muncul dalam dirinya dan rekan-rekan studinya di HBS pada waktu itu. Patrick menyatakan bahwa dirinya dan rekan-rekannya di HBS merasakan bahwa di mana saja mereka berada dan apa pun yang mereka kerjakan, selalu ada sesuatu yang lebih baik terjadi di tempat lain. Menurut pandangannya, perasaan itu timbul dan terlahir dari lingkungan. Pada bagian pertama buku tersebut, Patrick menjelaskan kondisi kehidupan di HBS pada kala itu. Ia menyebutnya sebagai "hidup dalam jejaring sosial". Meskipun media sosial belum ada pada masa itu, Patrick menjelaskan bahwa para mahasiswa HBS sering dengan cepat membicarakan pengalaman positif dan prestasi mereka, layaknya berita yang tersebar di media sosial saat ini. Lingkungan itu kemudian membuat orang merasa takut jika ketinggalan dalam berbagai kegiatan di sekelilingnya, terutama saat kegiatan itu dianggap lebih unggul dan lebih berharga daripada aktivitas yang sedang ia jalani. Situasi ini membuat mahasiswa HBS mengalokasikan waktu dan tenaganya untuk hal-hal yang tidak sepatutnya menjadi fokus utama. Patrick menyampaikan bahwa para mahasiswa melakukan sesuatu karena melihat banyak orang lain juga melakukannya, bukan karena mereka sungguh-sungguh menginginkannya.

FOMO pertama kali muncul dalam penelitian ilmiah pada tahun 2013 oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell.¹⁰ Dalam penelitiannya mereka mengidentifikasi FOMO sebagai kecemasan yang dirasakan oleh individu ketika melihat pihak lain memiliki pengalaman yang lebih menarik

¹⁰ Sarentya Fathadhika and Afriyani, "Social Media Engagement sebagai Mediator Antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja," *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 2, no. 3 (2018): 209.

dibandingkan dengan yang mereka alami. Przybylski, dkk., menganggap FOMO sebagai jenis kecemasan sosial yang ditandai oleh dorongan untuk selalu terlibat dalam kegiatan orang lain. Maka, dengan pesatnya media sosial pada masyarakat modern sekarang, seseorang dapat dengan mudah membandingkan diri sendiri dengan orang lain karena interkoneksi yang tinggi. Dampaknya adalah timbulnya perbandingan sosial yang mendorong individu untuk selalu melakukan hal-hal yang dilakukan oleh orang-orang di sekelilingnya. Jadi, jika seseorang tidak bisa mengontrol rasa khawatirnya untuk terus memperbarui diri dengan informasi dan momen terkini, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun di *platform* media sosial, itu berarti orang tersebut mengalami perilaku FOMO.

Terdapat dua kejadian tentang perilaku FOMO yang berakhir menyedihkan. Dilansir dari portal berita detikNews, seorang siswa SMP berusia 15 tahun kehilangan nyawanya pada tahun 2016 karena terjatuh dari lantai atas gedung kosong saat berfoto selfie di Koja, Jakarta Utara.¹¹ Selain itu, dilansir dari Kompas.com, seorang warga negara asing tewas di Grand Canyon, Amerika Serikat, setelah tergelincir usai hendak mengunggah foto di Instagram. Insiden tersebut terjadi di "Ooh Aah Point", saat korban yang sedang mendaki bersama dua temannya hendak digantikan oleh pengunjung lain untuk berfoto. Ia terjatuh dari ketinggian 120 meter.¹² Kedua kejadian

¹¹ Mei Amelia R, "Asyik Selfie, Siswa SMP Tewas Terjatuh dari Lantai 5 Gedung Kosong di Koja," detikNews, 2016, <https://news.detik.com/berita/d-3204210/asyik-selfie-siswa-smp-tewas-terjatuh-dari-lantai-5-gedung-kosong-di-koja>, diakses pada 12 Mei 2025.

¹² Kompas.com, "Usai Unggah Foto ke Instagram, Wanita ini Jatuh ke Jurang," Kompas.com, 2016, <https://internasional.kompas.com/read/2016/07/13/22063681/usai.unggah.foto.ke.instagram.wanita.ini.jatuh.ke.jurang>, diakses pada 12 Mei 2025.

tragis tersebut menjadi pengingat betapa perilaku FOMO, jika tidak dikendalikan, dapat berujung pada konsekuensi yang sangat fatal.

Rasa takut sering kali menjadi akar dari FOMO. Meskipun tidak terlihat, ketakutan ini bersembunyi di balik emosi yang dialami. Menyadari bahwa perasaan terikat pada ketakutan adalah langkah awal menuju perubahan. Hidup dalam kecemasan dan keraguan akibat FOMO bukanlah pilihan yang diinginkan. Oleh karena itu, penting untuk memperkuat tekad dan melawan rasa takut yang mendorong FOMO. Layaknya semua perang, perjuangan melawan rasa takut tidak dapat dilakukan sendiri, dukungan dari orang lain sangat diperlukan.¹³ Menjaga hubungan dengan orang-orang yang mengalami situasi serupa juga penting, agar merasa tidak sendirian. Kunci sukses terletak pada kemampuan individu untuk mengubah cara berpikir, menyadari bahwa fase kehidupan berbeda-beda dan tidak semua hal cocok untuk setiap orang. Intinya adalah bagaimana individu dapat menilai kesuksesan dan menentukan kebahagiaan mereka sendiri.

D. Konsep Qana'ah dalam Islam

Menurut bahasa, qana'ah berasal dari kata kerja *qana'a* yang berarti menerima sesuatu dengan lapang dada. Sedangkan menurut istilah, qana'ah merupakan sikap merasa bahwa segala yang Allah SWT limpahkan kepada hambanya sudah cukup dan sudah seharusnya untuk menjauhkan diri dari

¹³ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan.*, 138-139.

keserakahan. Kedudukan qana'ah ini didasarkan pada pemahaman bahwa rezeki yang diterima adalah ketetapan Allah SWT.¹⁴

Qana'ah menurut Buya Hamka selalu mengharuskan adanya keikhlasan hati dan kerja keras. Keikhlasan batin diperlukan dalam menerima segala kenyataan, karena akan membawa ketenangan meskipun kenyataan yang dihadapi tidak sesuai harapan. Qana'ah berkaitan erat dengan usaha keras, Hamka menegaskan bahwa sepanjang hidup, setiap orang wajib bekerja dan berusaha. Usaha bukan untuk mencari tambahan dari apa yang sudah ada, melainkan sebagai kewajiban hidup. Usaha menjadi sarana untuk mencapai makna hidup yang tercermin dalam tujuannya. Hal ini sejalan dengan pandangan Hamka yang mengaitkan antara doa dan usaha maksimal untuk mencapai apa yang diinginkan.¹⁵ Buya Hamka mendefinisikan qana'ah sebagai penerimaan yang cukup, mencakup lima aspek pokok:¹⁶

1. Menerima dengan rela apa yang ada;
2. Memohon kepada Allah akan tambahan yang layak serta berusaha;
3. Menerima dengan sabar ketentuan Allah;
4. Bertawakal kepada Allah; dan
5. Tidak terpengaruh oleh tipu daya dunia.

Qana'ah merupakan kunci utama dalam menghadapi kehidupan duniawi, sebab qana'ah memicu semangat dalam usaha mencari rezeki sekaligus

¹⁴ Irnadia Andriani and Ihsan Mz, "Konsep Qana'ah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Al-Qur'an," *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam* 3, no. 1 (2019): 67.

¹⁵ Silvia Riskha Fabriar, "Agama, Modernitas, dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka terhadap Kesehatan Mental," *Muharrrik: Jurnal Dakwah Dan Sosial* 3, no. 2 (2020): 235.

¹⁶ Girista Ali, "*Nilai-Nilai Qana'ah dan Tawakkal Perspektif Buya Hamka dalam Buku Tasawuf Modern*," Skripsi, (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2020), 15-16.

menenangkan hati, menguatkan hati, berharap pertolongan Allah, bertawakal kepada Allah, dan pantang menyerah bila berkehendak. Sebagai umat Islam hendaknya senantiasa mengimani kekuasaan yang berada di atas kekuasaan manusia, bekerja dengan sepenuh hati, bersabar terhadap takdir Allah yang tidak disukai, serta mensyukuri segala nikmat yang diberikan. Arti qana'ah bukan terletak pada ikhtiar atau usaha seseorang, melainkan pada hati.

Berbeda dengan kehidupan dunia yang berlubang dan pasti hancur, qana'ah ibarat harta karun yang tidak akan pernah kering. Kebahagiaan dan kepuasan dicapai dengan melepaskan keserakahan, tidak mencari apa yang tidak ada, dan menerima apa yang dimiliki.¹⁷ Hal ini akan mendatangkan kemuliaan baik di mata manusia maupun di sisi Allah SWT. Prinsip hidup sebagaimana ditafsirkan oleh Jabir ibn Abd Allah yang dirujuk oleh Azyumardi Azra sepenuhnya sangat sejalan dengan apa yang disabdakan Rasulullah SAW pada hadis berikut:

الْقَنَاعَةُ كَنْزٌ لَا يَفْنَى

Artinya: "Qana'ah merupakan harta simpanan yang tidak akan lenyap."

Hadis di atas mengisyaratkan tentang hakikat qana'ah sebagai harta yang tidak dapat dirusak. Qana'ah memiliki kewajiban terhadap orang-orang yang terlibat, dan dia enggan meminta-minta kepada orang lain, karena dia percaya bahwa dia tidak membutuhkan hal-hal seperti memiliki harta abadi yang tidak akan rusak oleh hujan dan tidak akan rusak oleh waktu. Sehingga, qana'ah akan

¹⁷ Alwazir Abdusshomad, "Penerapan Sifat Qana'ah dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi," *Jurnal Asy-Syukriyyah* 21, no. 1 (2020): 24.

mencegah munculnya sifat keserakahan.¹⁸ Para ahli tasawuf meriwayatkan dalam perumpamaan tentang qana'ah yang menunjukkan bahwa jika semua orang miskin meninggal, maka Allah akan menghidupkan kembali orang yang memiliki qana'ah. Dalam hadis lain, Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ مَالِكًا فَإِنَّ اللَّهَ يَكْفِيهِ، وَمَنْ أَرَادَ السَّكِينَةَ فَأَلْفُرَّانُ يَكْفِيهِ، وَمَنْ أَرَادَ الْعِنَى
فَالْقَنَاعَةُ تَكْفِيهِ، وَمَنْ أَرَادَ النَّصِيحَةَ فَالْمَوْتُ يَكْفِيهِ، وَمَنْ لَمْ يَكُنْ بِهِ كَفَايَةٌ مِنْ هَذِهِ الْأَرْبَعِ
فَالنَّارُ تَكْفِيهِ

Artinya: "Siapa pun yang ingin menjadi seorang pemilik, maka Allah SWT cukup baginya. Siapa pun juga yang menginginkan ketenangan, maka Al-Qur'an akan mencukupinya, dan siapa pun yang menghendaki kekayaan, maka cukuplah dengan qana'ah. Kemudian, barang siapa yang menginginkan sebuah nasihat maka cukuplah dengan kematian, dan siapa pun yang merasa tidak cukup dengan keempat perkara tersebut, maka nerakalah yang mencukupinya."

Seseorang yang menunjukkan sifat qana'ah pasti akan menerima hal-hal seadanya, menolak keinginan mewah, dan tidak berambisi untuk hal-hal tertentu. Beberapa ulama mengatakan bahwa orang yang qana'ah akan merasa bebas saat menerima apa adanya, sementara orang yang serakah akan merasa terbelenggu oleh rasa tidak puas. Dalam sebuah syairnya, Al-Syafi'i mengatakan:

"Rezekimu tidak akan pernah berhenti dengan sebab tidak bersemangat dalam bekerja, dan rezekimu tidak akan bertambah dengan sebab bersusah payah."

¹⁸ Jeffri Maulana, "Konsep Qana'ah Menurut Al-Ghazali dan Buya Hamka," Skripsi, (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023), 24.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Sifat Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena terkait pengalaman subjek, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan. Proses ini dilakukan secara holistik dan deskriptif, menggunakan kata-kata dan bahasa dalam konteks tertentu yang alami, serta memanfaatkan berbagai metode yang relevan.¹ Sedangkan pendekatan fenomenologi merupakan suatu strategi penelitian di mana peneliti mengidentifikasi esensi pengalaman manusia terkait fenomena tertentu. Dengan memahami pengalaman hidup manusia, filsafat fenomenologi menjadi metode penelitian yang memerlukan peneliti untuk terlibat langsung dan dalam jangka waktu yang relatif lama dengan sejumlah subjek, guna mengembangkan pola dan hubungan makna.²

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan mempelajari bagaimana fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dihadapi oleh subjek penelitian. Dalam konteks ini, subjek penelitiannya adalah mahasiswa IAIN Metro.

¹ Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV. Harva Creative, 2023), 34.

² Adhi Kusumastuti and Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif* (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019), 9.

2. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan karakteristik suatu fenomena, populasi, atau situasi tertentu. Data yang berhasil dikumpulkan mencakup berbagai bentuk, seperti kata-kata, gambar, dan bukan dalam bentuk angka atau statistik. Hal ini terjadi karena penerapan metode kualitatif yang dilakukan dalam penelitian ini. Selain itu, semua informasi yang telah dikumpulkan berpotensi menjadi elemen kunci dalam memahami dan menginterpretasikan hasil dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Dengan demikian, setiap bagian dari data tersebut memiliki peranan penting dalam memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti.³

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan sejumlah variabel yang terkait dengan topik yang akan diteliti, khususnya perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan mahasiswa IAIN Metro.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian mengacu pada tempat di mana penelitian dilakukan. Penentuan lokasi penelitian merupakan langkah krusial dalam penelitian kualitatif. Dengan menentukan lokasi, objek, dan tujuan penelitian, peneliti dapat menjalankan penelitian tersebut dengan lebih mudah. Agar mendapatkan data yang relevan, penelitian ini menetapkan lokasi penelitian pada mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, Lampung.

³ *Ibid.*, 12.

C. Sumber Data

1. Sumber Data Primer

Data primer merupakan sumber informasi dari individu atau pihak yang hadir saat suatu peristiwa terjadi. Mereka dapat memberikan keterangan yang akurat dan relevan mengenai kejadian tersebut. Informasi ini bisa berupa kesaksian atau deskripsi langsung yang menawarkan perspektif autentik.⁴ Dalam penelitian ini, sumber data utama yang digunakan adalah informasi yang diperoleh melalui teknik wawancara. Data tersebut dikumpulkan langsung dari informan, yaitu mahasiswa di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro. Peneliti melakukan studi terhadap delapan mahasiswa dari empat fakultas yang ada di IAIN Metro.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah referensi atau bahan kajian yang diperoleh dari pihak yang tidak terlibat langsung dalam suatu peristiwa.⁵ Sumber data yang relevan dan dapat mendukung penelitian ini berasal dari informan, yaitu dosen dan tenaga kependidikan yang memiliki interaksi langsung dengan mahasiswa di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro. Informan ini dapat memberikan wawasan mendalam mengenai dinamika akademik, serta menjelaskan konteks dan analisis yang diperlukan untuk memahami kejadian yang telah terjadi, sehingga memberikan perspektif yang komprehensif dalam penelitian ini.

⁴ Hardani et al., *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020), 103.

⁵ *Ibid.*, 104.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik-teknik ini memiliki peranan yang sangat penting, karena tujuannya adalah untuk memperoleh data yang dapat mendukung kevalidan temuan penelitian serta mencapai hasil yang optimal.

1. Observasi

Observasi adalah salah satu metode pengumpulan data penelitian melalui pengamatan dan panca indra. Peneliti kemudian menyusun laporan berdasarkan apa yang dilihat, didengar, dan dirasakan selama proses observasi. Metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas dan rinci mengenai suatu peristiwa atau kejadian.⁶ Teknik ini merupakan metode untuk mengumpulkan data di mana peneliti harus terlibat langsung di lapangan dan mengamati situasi di sana.

Penelitian ini menggunakan teknik observasi yang transparan dan rahasia. Dalam situasi ini, peneliti dengan terbuka menginformasikan kepada sumber data bahwa ia tengah melakukan penelitian. Dengan begitu, mereka yang menjadi subjek penelitian mengetahui segala tindakan peneliti selama penelitian. Akan tetapi, ada saatnya di mana seorang peneliti tidak selalu terang-terangan saat melaksanakan observasi. Situasi ini dilakukan untuk mencegah adanya data yang belum diungkapkan. Ada kemungkinan,

⁶ Feny Rita Fiantika et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), 21-22.

jika dilakukan dengan jujur, peneliti tidak akan mendapatkan izin untuk melakukan observasi.⁷

2. Wawancara

Wawancara merupakan interaksi antara dua orang untuk saling bertukar informasi dan ide melalui sesi tanya jawab, yang memungkinkan konstruksi makna pada topik tertentu. Teknik pengumpulan data ini berlandaskan pada laporan diri atau *self-report*, serta pengetahuan dan keyakinan pribadi. Dengan wawancara, peneliti dapat memahami lebih dalam tentang bagaimana partisipan menginterpretasikan situasi dan fenomena yang ada, yang tidak dapat diperoleh hanya melalui observasi.⁸

Peneliti memilih wawancara semi-terstruktur sebagai jenis wawancara yang digunakan. Wawancara ini termasuk dalam kategori wawancara mendalam (*in-depth interview*), memberikan lebih banyak kebebasan dalam pelaksanaannya dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengidentifikasi permasalahan secara lebih terbuka, di mana pihak yang diwawancarai diminta untuk memberikan pendapat dan ide-ide mereka.⁹ Dalam penelitian ini, informan yang terlibat terdiri dari delapan mahasiswa dari empat fakultas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro.

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif* (Bandung: CV. Alfabeta, 2019), 299-300.

⁸ *Ibid.*, 304-305.

⁹ *Ibid.*, 306.

3. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari "dokumen," yang berarti barang tertulis. Teknik ini mengumpulkan data dari dokumen yang dapat berupa tulisan, gambar, atau karya seni. Studi dokumen berfungsi sebagai pelengkap metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.¹⁰ Dokumentasi yang dilakukan dalam proses penelitian ini melibatkan pengumpulan data terkait objek penelitian, yang diperoleh dari *website* resmi atau dokumen arsip lainnya.

E. Teknik Penjamin Keabsahan Data

Teknik pemeriksaan keabsahan data tidak hanya berfungsi untuk membantah tuduhan bahwa penelitian kualitatif tidak ilmiah, tetapi juga merupakan tahap yang tak terpisahkan dari keseluruhan pengetahuan dalam penelitian kualitatif.¹¹ Dalam penelitian ini, peneliti memastikan keabsahan data dengan menerapkan teknik triangulasi.

Menurut Norman K. Denkin, triangulasi didefinisikan sebagai penggabungan metode yang digunakan untuk mempelajari fenomena dari berbagai perspektif dan sudut pandang. Hingga kini, gagasan Denkin telah diterapkan oleh sejumlah peneliti kualitatif di berbagai disiplin ilmu. Menurut pendapatnya, triangulasi melibatkan empat elemen, yaitu: (1) triangulasi teori,

¹⁰ Hardani et al., *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 149.

¹¹ Arnild Augina Mekarisce, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 12, no. 3 (2020): 147.

(2) triangulasi sumber data, (3) triangulasi data antar peneliti (jika penelitian dilakukan secara kelompok), dan (4) triangulasi metode.¹²

Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber data. Dengan menggunakan teknik triangulasi sumber data, peneliti melakukan perbandingan terhadap data wawancara yang didapatkan dari berbagai informan dalam penelitian, hal ini dilakukan sebagai alat pembanding untuk menemukan dan mengeksplorasi keakuratan informasi yang diterima. Dengan demikian, triangulasi sumber merupakan pemeriksaan silang data melalui perbandingan fakta.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Bognan merupakan proses untuk mengumpulkan dan menyusun data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan sumber lainnya secara sistematis, sehingga mudah dipahami dan dapat disampaikan kepada orang lain. Proses ini melibatkan pengorganisasian data, merinci ke dalam bagian-bagian kecil, melakukan sintesis, menyusun pola, memilih informasi yang penting untuk dipelajari, dan menarik kesimpulan yang bisa dibagikan.¹³

Metode analisis data dalam penelitian ini dimulai dengan proses pengumpulan bahan-bahan yang diperlukan sebagai acuan. Data penelitian diperoleh melalui teknik observasi dan wawancara dengan informan. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti akan menganalisis dan mereduksi data berdasarkan skema serta kerangka konseptual yang digunakan. Pada sesi akhir,

¹² Dedi Susanto, Risnita, and M. Syahran Jailani, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data dalam Penelitian Ilmiah," *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 55-57.

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, 319

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, yang berlokasi di Jalan Ki Hajar Dewantara 15A, Kelurahan Iringmulyo, Kecamatan Metro Timur, Kota Metro, Provinsi Lampung. IAIN Metro adalah kampus negeri berlandaskan Islam yang terletak di Kota Metro, yang dikenal sebagai Kota Pendidikan di Provinsi Lampung. Didirikan pada tahun 1997, kampus ini menarik minat mahasiswa dari berbagai daerah, baik dari dalam maupun luar provinsi. IAIN Metro, yang identik dengan ikon Tugu Moderasi Beragamanya, menyelenggarakan 21 program studi sarjana yang terhimpun dalam 4 fakultas. Selain itu, lembaga ini juga menawarkan pendidikan pascasarjana yang mencakup 4 program studi, termasuk dua program studi doktor yang baru dibuka. Setiap program memiliki karakteristik, multidisiplin, dan lintas disiplin ilmu yang menjadi ciri khas masing-masing program.

2. Profil Kampus

IAIN Metro merupakan perguruan tinggi Islam negeri yang berada di bawah naungan Kementerian Agama (Kemenag) di Metro, satu-satunya kota di Provinsi Lampung yang dikenal dengan visi sebagai Kota Pendidikan. Kampus IAIN Metro, yang berlokasi di Jalan Ki Hajar Dewantara 15A, Kelurahan Iringmulyo, berada dalam Kawasan Pendidikan Kota Metro. Kawasan ini sering dianggap sebagai salah satu lokasi paling

strategis di Kota Metro, karena terdapat banyak lembaga pendidikan dari berbagai tingkatan, sehingga sangat mendukung kegiatan akademik.

Kampus IAIN Metro memiliki visi, “Menjadi perguruan tinggi keagamaan Islam yang unggul dalam sinergi *socio-eco-techno-preneurship* berdasarkan nilai-nilai keislaman dan keindonesiaan”, dan misi, (1) Membentuk sarjana yang memiliki pengetahuan keislaman, inovatif, humanis, dan mandiri, (2) Mengembangkan nilai-nilai keislaman dalam pelaksanaan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, (3) Melaksanakan sistem tata kelola manajemen kelembagaan yang berkualitas.

IAIN Metro, yang sebelumnya dikenal sebagai STAIN Jurai Siwo Metro, berasal dari pendirian IAIN Raden Intan Tanjung Karang, yang mengembangkan Fakultas Tarbiyah di Metro pada tahun 1966. Pada April 1997, sebuah rapat kerja memutuskan untuk mengesahkan fakultas menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) berdasarkan Keputusan Presiden No. 11 tahun 1997. Nama STAIN Jurai Siwo Metro dipilih berdasarkan rekomendasi Bupati, dan kampus ini secara resmi didirikan pada 30 Juni 1997. Sejak tahun 1998 hingga 2010, STAIN Jurai Siwo menawarkan program studi Pendidikan Islam dan Hukum Islam, serta meluncurkan program studi ekonomi Islam pada tahun 1998. Pada tahun 2007, terdapat peningkatan signifikan dalam jumlah pendaftaran mahasiswa, yang didukung oleh berbagai organisasi internal yang membantu mengembangkan keterampilan mahasiswa. Setelah tahun 2010, peningkatan 75% dalam pendaftaran tahunan mendorong pengembangan infrastruktur

dan sistem pengajaran yang lebih baik. Tujuan utama dari semua upaya ini adalah untuk melakukan transformasi menjadi IAIN Metro, yang akhirnya tercapai pada 1 Agustus 2016, berdasarkan Keputusan Presiden No. 71.¹

IAIN Metro mengelola baik program sarjana maupun pascasarjana. Program sarjana terdiri dari empat fakultas dengan total delapan belas program studi. Fakultas pertama, Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, menawarkan delapan program studi, yaitu: (1) Pendidikan Agama Islam, (2) Pendidikan Bahasa Arab, (3) Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, (4) Pendidikan Islam Anak Usia Dini, (5) Tadris Bahasa Inggris, (6) Tadris Biologi, (7) Tadris Matematika, dan (8) Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial. Fakultas kedua, Syariah, memiliki tiga program studi, yaitu: (1) Hukum Keluarga Islam, (2) Hukum Ekonomi Syariah, dan (3) Hukum Tata Negara Islam. Fakultas ketiga, Ekonomi dan Bisnis Islam, mengelola empat program studi, yaitu: (1) Ekonomi Syariah, (2) Perbankan Syariah, (3) Manajemen Haji dan Umroh, dan (4) Akuntansi Syariah. Fakultas keempat, Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, mencakup tiga program studi terakhir dari program sarjana, yaitu: (1) Komunikasi dan Penyiaran Islam, (2) Bahasa dan Sastra Arab, dan (3) Bimbingan Penyuluhan Islam. Selain program sarjana, IAIN Metro juga menawarkan program pascasarjana dengan empat program studi. Dua program studi pertama, Pendidikan Agama Islam dan Hukum Keluarga Islam, dibuka pada 2009, sementara Pendidikan Bahasa Arab dan Ekonomi Syariah dibuka pada 2017. Program ini bertujuan menjadi unggulan dengan

¹ Mainadmin, "Profil IAIN Metro," IAIN Metro Lampung, 2021, <https://www.metrouniv.ac.id/download/profil-iaain-metro/>, diakses pada 11 Maret 2025.

visi, mengintegrasikan agama dengan ilmu pengetahuan, serta mendukung penelitian untuk pemberdayaan masyarakat dan memperkuat aspek etika, moral, dan spiritual.

Sejak tahun 2013, IAIN Metro telah mengalami perkembangan signifikan dengan proyek pembangunan gedung, terutama di kampus dua. Gedung dan ruangan di kedua kampus diambil dari nama ulama Muslim terkemuka. Fasilitas pendukung seperti masjid, pusat olahraga, laboratorium pengajaran, dan mini bank juga telah dibangun. Selain itu, terdapat toko Jusimart yang menyediakan kebutuhan sehari-hari bagi mahasiswa maupun semua orang yang berada dilingkungan kampus.

IAIN Metro menunjukkan perkembangan signifikan dalam upayanya bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Jurai Siwo Lampung. Hal ini dibuktikan dengan diterimanya izin penyelenggaraan untuk enam program studi baru pada bulan Juli dan Agustus 2024. Program studi tersebut meliputi jenjang sarjana, yaitu: (1) Ilmu Hadis, (2) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, serta (3) Pengembangan Masyarakat Islam. Selain itu, izin juga diberikan untuk program doktor, yaitu: (1) Pendidikan Agama Islam dan (2) Ilmu Syariah.²

² Ss Humas, "Perkuat Menuju UIN Jurai Siwo, IAIN Metro Kantongi Izin 4 Prodi Baru," IAIN Metro, 2024, [https://www.metrouniv.ac.id/news/perkuat-menuju-uin-jurai-siwo-iain-metro-kantongi-izin-4-prodi-baru/#:~:text=Sementara itu%20pada jenjang doktoral,KMA Nomor 839 Tahun 2024.](https://www.metrouniv.ac.id/news/perkuat-menuju-uin-jurai-siwo-iain-metro-kantongi-izin-4-prodi-baru/#:~:text=Sementara%20itu%20pada%20jenjang%20doktoral,KMA%20Nomor%20839%20Tahun%202024.), diakses pada 12 Mei 2025.

B. Hasil Penelitian

1. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian kualitatif tidak menggunakan istilah "populasi". Sebagai gantinya, Spradley menyebutnya sebagai "situasi sosial," yang terdiri dari tiga elemen: tempat (place), pelaku (actors), dan aktivitas (activity) yang berinteraksi secara sinergis.³ Peneliti memasuki situasi sosial tersebut untuk melakukan observasi dan wawancara dengan individu yang dianggap mengetahui tentang situasi yang diteliti.⁴

Dalam menentukan sumber data, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sumber data berdasarkan pertimbangan dan tujuan tertentu. Pertimbangan ini bisa berupa orang yang dianggap paling mengetahui tentang topik yang diteliti atau individu yang memiliki pengaruh, sehingga memudahkan peneliti dalam menjelajahi objek atau situasi sosial yang sedang diteliti. Penentuan sampel dalam penelitian kualitatif sering dilakukan melalui *emergent sampling design*, yang berarti penentuan sampel dapat berkembang selama proses penelitian berlangsung.⁵ Berikut adalah rincian kriteria yang digunakan oleh peneliti untuk menentukan informan, seperti yang ditampilkan pada tabel berikut:

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, 285.

⁴ *Ibid.*, 287

⁵ *Ibid.*, 289.

Tabel 1. Kriteria Informan dalam Penelitian

No.	Kriteria Informan	Alasan Pemilihan
1	Mahasiswa aktif di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro	Memastikan relevansi dengan konteks penelitian.
2	Mahasiswa semester tiga dan lima	Menghadirkan perspektif yang lebih beragam.
3	Pengguna aktif media sosial	Memudahkan akses informasi dan interaksi.

Sumber: *Data Peneliti*, 2024

2. Data Demografis Informan

Data demografis informan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa di IAIN Metro yang memenuhi kriteria informan, dengan data demografis sebagai berikut: nama, semester, program studi, dan fakultas. Sedangkan sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah dosen dan tenaga kependidikan di IAIN Metro, dengan data demografis sebagai berikut: nama, jabatan, dan program studi atau unit. Rincian data demografis dalam penelitian ini dapat dilihat secara jelas pada tabel berikut:

Tabel 2. Data Demografis (Sumber Data Primer)

No.	Nama	Semester	Program Studi	Fakultas
1	Arimbi Salsabila Ramadhani	3	KPI	Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
2	Melisa	3	KPI	Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
3	Naila Shafa Salsabila	5	KPI	Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
4	Lilis Kurniasih	5	BPI	Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
5	Tesa Mukhliza	5	PAI	Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
6	Lulu Qabila Lestari	5	PAI	Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
7	Dewi Ngainun Lutfia	3	MHU	Ekonomi dan Bisnis Islam

No.	Nama	Semester	Program Studi	Fakultas
8	Isti Qomah	5	HKI	Syariah

Sumber: *Data Peneliti*, 2024

Tabel 3. Data Demografis (Sumber Data Sekunder)

No.	Nama	Jabatan	Program Studi/Unit
1	Dede Mercy Rolando, M.Sos.	Dosen	KPI
2	Tari Eka Miyanti, S.I.P.	Pustakawan	UPT Perpustakaan
3	Ita Noviatiningsih, S.I.Pust.	Pustakawan	UPT Perpustakaan

Sumber: *Data Peneliti*, 2025

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2, dapat diketahui bahwa jumlah informan pada sumber data primer adalah delapan mahasiswa yang berasal dari empat fakultas dan lima program studi. Sedangkan jumlah sumber data sekunder adalah tiga informan yang terdiri dari satu dosen dan dua tenaga kependidikan di bagian Unit Pelaksana Teknis (UPT) Perpustakaan IAIN Metro.

3. Perilaku FOMO di Kalangan Mahasiswa IAIN Metro

a. Bentuk Perilaku FOMO

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang telah peneliti lakukan, bentuk perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) yang biasa mahasiswa IAIN Metro lakukan di kehidupan sehari-hari adalah dengan mengikuti suatu *trend* atau kegiatan tertentu yang sedang digemari oleh banyak orang atau yang saat ini dikenal dengan istilah *viral*. Tren yang mahasiswa ikuti ini tentunya tidak lepas dari adanya pengaruh penggunaan media sosial ataupun dari lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan penuturan Arimbi, yang menyatakan bahwa ia biasanya

terpengaruh dan cenderung ingin mengikuti suatu kegiatan *viral* di media sosial agar tidak ketinggalan tren tertentu.

“FOMO ini malah aku tau, FOMO sendiri itu juga dari media sosial. Mau ngulik FOMO itu dari media sosial juga gitu, tau apa yang harus kita ikuti juga dari media sosial. Jadi, kayaknya juga orang-orang tuh banyak mengetahui FOMO itu juga dari media sosial. Terus, terpengaruhi orang-orang tuh juga biasanya dari media sosial itu, jadi menurutku, ya itu cukup berpengaruh sih,” ujarnya saat ditemui di Gedung Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah pada tanggal 18 Desember 2024.

Sama halnya dengan Arimbi, Naila menyatakan bahwa dirinya lebih sering mengikuti suatu tren tertentu karena terpengaruh oleh penggunaan media sosial.

“Ya, dari sosmed sih, kalau dari lingkungan nggak terlalu. Kalau contoh dari FOMO, biasanya tuh kita terlalu ikut-ikutan sama sesuatu tren yang lagi hype gitu. Contohnya, kayak ngikutin suatu kegiatan atau suatu apa ya? Ya, mungkin beli suatu barang gitulah, terus biasanya kalau beli itu di online store, kayak Shopee,” ujarnya saat di temui di Gedung Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah pada tanggal 13 Desember 2024.

Berbeda dengan Arimbi dan Naila, Lulu berpendapat bahwa dirinya lebih cenderung mengikuti suatu tren tertentu karena terpengaruh oleh teman-teman di lingkungan sekitarnya.

“Dari temen, biasanya kayak sering ngomongin kamu, FOMO ya? Kayak itu loh, sih, ini FOMO, kayak gitu. Kalau di sini temennya banyak, ya, jadi kayak ini, kok kemarin nih ada makanan baru, kayak gitu, jadi kedenger dan terus beli,” ujarnya saat ditemui di Gedung Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah pada tanggal 18 Desember 2024.

b. Tren Pemicu Perilaku FOMO

Banyak tren dari perilaku FOMO yang sering dilakukan oleh mahasiswa IAIN Metro, yang mencerminkan keinginan untuk tidak ketinggalan

momen atau pengalaman. Contohnya termasuk FOMO terhadap makanan *viral*, *fashion* terkini, serta penggunaan *makeup* dan *skincare* yang sedang populer. Hal ini menunjukkan bagaimana mahasiswa merasa terdorong untuk terlibat dalam aktivitas yang dianggap menarik dan sesuai dengan perkembangan zaman.

1) FOMO terhadap Tren Makanan *Viral*

Saat berhubungan dengan makanan *viral*, FOMO muncul ketika seseorang melihat teman-teman atau *influencer* menikmati hidangan tertentu yang sedang populer, seperti makanan unik atau menu *pop-up*. Hal ini dapat mendorong orang untuk mencicipi makanan tersebut agar tidak merasa terlewatkan dan untuk membagikan pengalaman serupa di media sosial. Tren makanan yang tengah *viral* di kalangan mahasiswa IAIN Metro adalah seblak, *Mie Gacoan*, ayam geprek Rp 10.000 dengan gratis es teh, es teh jumbo Rp 3.000, dan makanan yang sedang *grand opening* atau membuka cabang baru. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Lulu. Ia mengatakan bahwa sering terpengaruh oleh tren makanan yang sedang digemari oleh mahasiswa dan teman-teman di lingkungan sekitarnya.

“Kayak misal makanan, di sini buka cabang atau baru, kayak misal seblak-seblak atau apa. Makanan kan sekarang banyak sih, Kak, yang kayak makanan-makanan, cemilan, kayak gitu baru-baru dan diposting kayak gitu kan. Terus kita lihat, oh ini ada yang terbaru. Di sosmed itu biasanya aku kan ngikutin IG, aku punya IG dan aku ngikutin @seputarkotametro,” ujarnya saat ditemui di Gedung Fakultas, Ushuluddin, Adab, dan Dakwah pada tanggal 18 Desember 2024.

Sama halnya dengan Lulu, Lilis juga menuturkan bahwa dirinya lebih cenderung FOMO terhadap makanan yang sedang *viral* dibandingkan dengan barang ataupun hal yang lainnya.

“Biasanya kalau aku dari segi makanan, ya, Kak, FOMO. Ya, kalau untuk di barang enggak terlalu. FOMO banget. Kalau di makanan, itu biasanya kalau ada yang lagi viral, itu sering suka ikut-ikutan pengen beli gitu. Entah itu kayak seblak atau es krim atau apa gitu, suka FOMO kalau ke makanan,” ujarnya saat ditemui di area Gedung Kuliah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah pada 13 Desember 2024.

Selain dari penuturn dua informan diatas, Melisa juga mengatakan bahwa ia lebih FOMO terhadap tren makanan yang sedang *viral* dibandingkan dengan beberapa tren yang lain.

“Kalau aku sih lebih ke FOMO. Kurang ikutin juga sih, Kak, standar TikTok-nya itu. Mungkin kalau melihat makanan kali ya, orang-orang sering beli makan karena di-trend, jadi ya mungkin ikutin itu aja,” ujarnya saat ditemui di Gedung Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah pada tanggal 18 Desember 2024.

Apa yang disampaikan oleh ketiga informan di atas sejalan dengan informasi dari data sekunder, yaitu Ita Noviatiningsih, S.I.Pust., selaku tenaga kependidikan di bagian Unit Pelaksana Teknis (UPT) Perpustakaan dengan jabatan pustakawan di kampus IAIN Metro. Beliau menyebutkan bahwa sering melihat mahasiswa IAIN Metro di media sosial yang berkunjung ke tempat-tempat yang sedang viral.

“Tapi kadang-kadang nih, kan saya juga pengguna TikTok ya, jadi saya buka-buka di media sosial, kadang-kadang ada seliweran mahasiswa IAIN Metro gitu. Terus mereka kayak datang ke cafe-cafe atau kuliner-kuliner yang lagi rame gitu,” ujarnya saat di temui di Gedung Perpustakaan Bait Al-Hikmah IAIN Metro pada tanggal 31 Januari 2025.

2) FOMO terhadap Tren *Fashion, Makeup, dan Skincare*

Industri *fashion, makeup, dan skincare* sangat erat kaitannya dengan perempuan, karena kedua hal tersebut dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan diri dan meningkatkan rasa percaya diri. Maka tak heran banyak mahasiswa di IAIN Metro terkhusus perempuan yang mengalami perilaku FOMO terhadap tren tersebut. Seperti yang dialami oleh Tesa, ia mengatakan bahwa dirinya lebih terpengaruh terhadap tren yang berkaitan dengan dunia *fashion dan skincare*.

“Contohnya, saya lebih ke outfit sama skincare, karena para kaum wanita juga sering tergiur dengan produk-produk terbaru dan harus memakainya. Terus, biasanya checkout-nya itu lebih ke online gitu, ke Shopee,” ujarnya saat ditemui di Gedung Kuliah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan pada tanggal 17 Desember 2024.

Bukan hanya Tesa yang FOMO terhadap tren *fashion dan skincare*, adapula Dewi yang memiliki tingkat kesamaan dalam perilaku FOMO. Dewi menuturkan bahwa ia lebih tergiur untuk membeli produk *skincare* atau *outfit* yang sedang tren di media sosial maupun di lingkungan sekitar.

“Kalau aku mungkin tergiur sama produk tentang skincare. Selain skincare, sih, biasanya outfit-outfit terbaru gitu,” ujarnya saat di temui di Gedung Perpustakaan Bait Al-Hikmah IAIN Metro pada tanggal 18 Desember 2024.

Sedikit berbeda dengan apa yang dikatakan Tesa dan Dewi, dalam tren ini, Arimbi lebih FOMO terhadap hal-hal yang berkaitan dengan dunia *fashion dan makeup*.

“Mungkin dari apa ya, bisa dari style. Ya, tapi paling banyak kayaknya mungkin kalau anak zaman sekarang lebih ke style.”

Kalau aku sih lebih ke style, make up gitu,” ujarnya saat ditemui di Gedung Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah pada tanggal 18 Desember 2024.

Kedua pernyataan informan di atas didukung oleh informasi dari data sekunder, yaitu Ita Noviatiningsih, S.I.Pust., selaku tenaga kependidikan di bagian Unit Pelaksana Teknis (UPT) Perpustakaan dengan jabatan pustakawan di kampus IAIN Metro. Beliau menjelaskan bahwa perilaku FOMO dapat terjadi akibat interaksi sosial yang ada di kalangan mahasiswa.

“Karena saya itu bekerja di perpustakaan, jadi saya hanya mengamati mahasiswa-mahasiswa yang berkunjung ke perpustakaan, ya kan. Kalau mahasiswa-mahasiswa yang berkunjung ke perpustakaan, kalau FOMO mungkin dari tren busana kali ya. Fashion, outfit, OOTD-nya itu sih. Kalau yang saya amati ya,” ujarnya saat di temui di Gedung Perpustakaan Bait Al-Hikmah IAIN Metro pada tanggal 31 Januari 2025.

3) FOMO dalam Mengikuti Aktivitas Sosial dan Akademik di Kampus

Tren yang diikuti oleh mahasiswa IAIN Metro bukan hanya terkait dengan makanan, *fashion*, *makeup*, dan *skincare* saja. Adapula mahasiswa yang FOMO terhadap aktivitas sosial dan akademik di kampus. Hal ini seperti yang dialami oleh Isti Qomah, menurutnya, ia lebih sering merasa FOMO terhadap sesuatu yang berhubungan dengan bidang akademik di kampus.

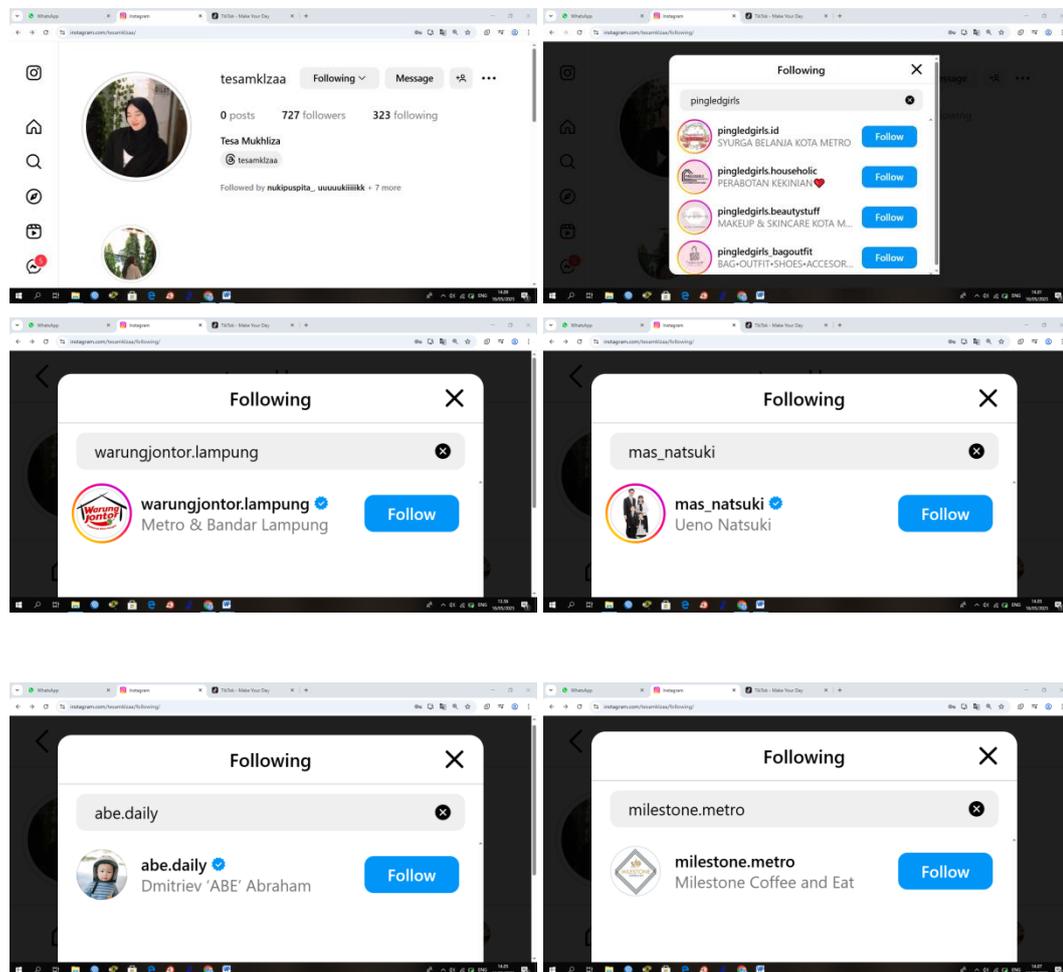
“Kalo saya di bidang pakaian, fashion, dan lain-lain itu enggak terlalu FOMO, makeup, dan lain-lain enggak, tapi lebih ke bidang akademik. Jadi, kalau misal teman saya ini udah, oh dia udah publish loh, udah publish artikel atau apa. Nah, itu saya ngerasa tertantang gitu loh pengen lakuin hal seperti itu juga gitu,” ujarnya saat ditemui di Gedung Kuliah Fakultas Syariah pada tanggal 18 Desember 2024.

4. Faktor-faktor Pemicu FOMO pada Mahasiswa IAIN Metro

a. Media Sosial sebagai Pemicu Utama

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, sebagian besar informan terpengaruh untuk melakukan perilaku FOMO karena kebiasaan mengonsumsi media sosial yang dimiliki. Media sosial yang biasa diakses oleh mahasiswa dan memberi pengaruh besar terhadap perilaku FOMO adalah Instagram dan TikTok. Dari situlah biasanya mahasiswa akan terpengaruh dan cenderung meniru perilaku yang mereka lihat. Banyak perilaku atau tren di media sosial yang memberi pengaruh besar untuk ditiru oleh mahasiswa, di antaranya tren gaya berbusana, berkunjung ke tempat makan yang sedang *viral*, produk perawatan wajah, dan lain-lain. Hal seperti ini sering dialami oleh Tesa. Ia mengungkapkan lebih sering terpengaruh untuk melakukan perilaku FOMO setelah mengakses media sosial TikTok dan Instagram.

“Lebih ke media sosial sih. Ya, dari platform digital itu kayak TikTok, Instagram, dan lainnya,” ujarnya saat ditemui di Gedung Kuliah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan pada tanggal 17 Desember 2024.



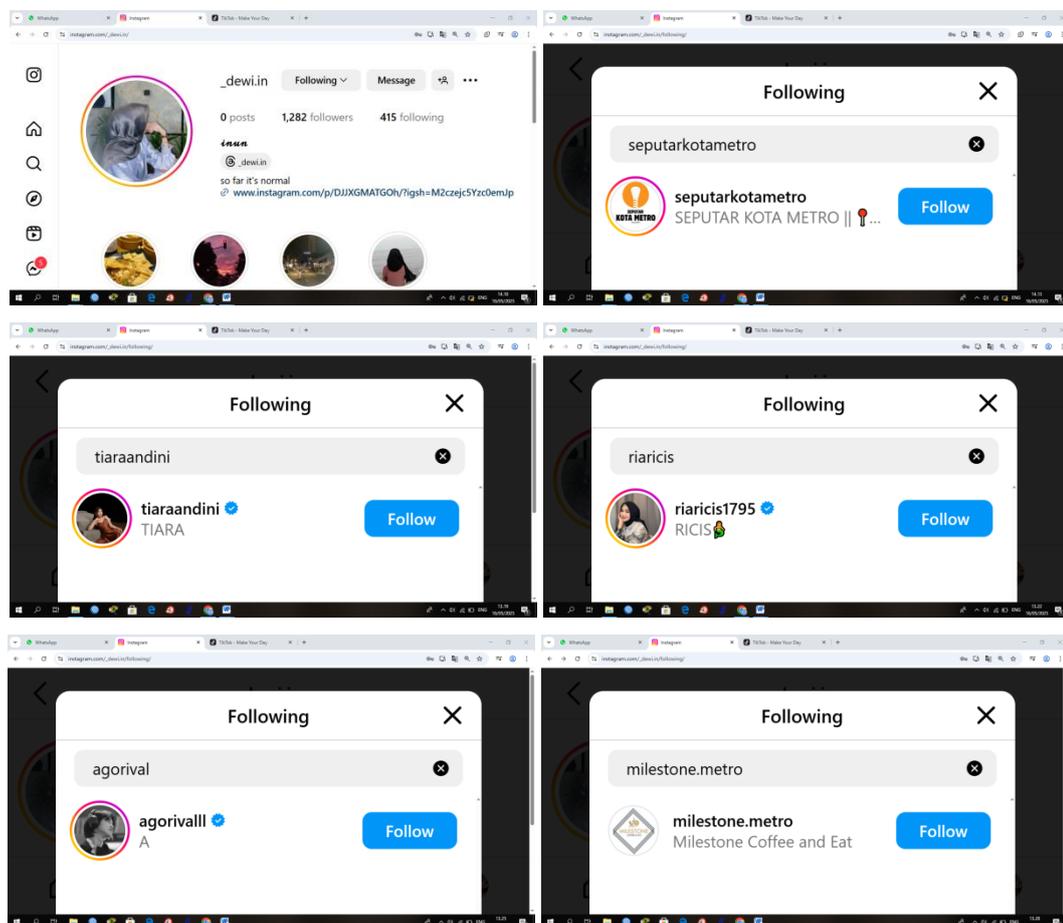
Sumber: @tesamklzaa, 2025

Gambar 1. Screenshot Akun Instagram Tesa Mukhliza

Terlihat dari akun media sosial informan di atas, ia mengikuti beberapa akun Instagram dari berbagai jenis konten, seperti konten anak-anak yang *viral* karena kecerdasan dan kelucuannya. Selain itu, terdapat akun Instagram dari toko yang menyediakan kebutuhan *fashion*, perawatan wajah, serta tempat kuliner seperti kafe. Informan sendiri memang banyak mengikuti konten dari anak-anak yang sedang *viral*, terutama pada awal kemunculannya di TikTok, dan ia sering mengakses Instagram untuk mem-*follow online store* yang mendukung kebutuhan *FOMO*-nya.

Seperti Tesa, Dewi menyatakan lebih sering terpengaruh untuk melakukan perilaku FOMO setelah menggunakan media sosial Instagram dan TikTok.

“Dari sosial media ya. Media sosial, lebih ke Instagram dan TikTok,” ujarnya saat di temui di Gedung Perpustakaan Bait Al-Hikmah IAIN Metro pada tanggal 18 Desember 2024.



Sumber: @_dewi.in, 2025

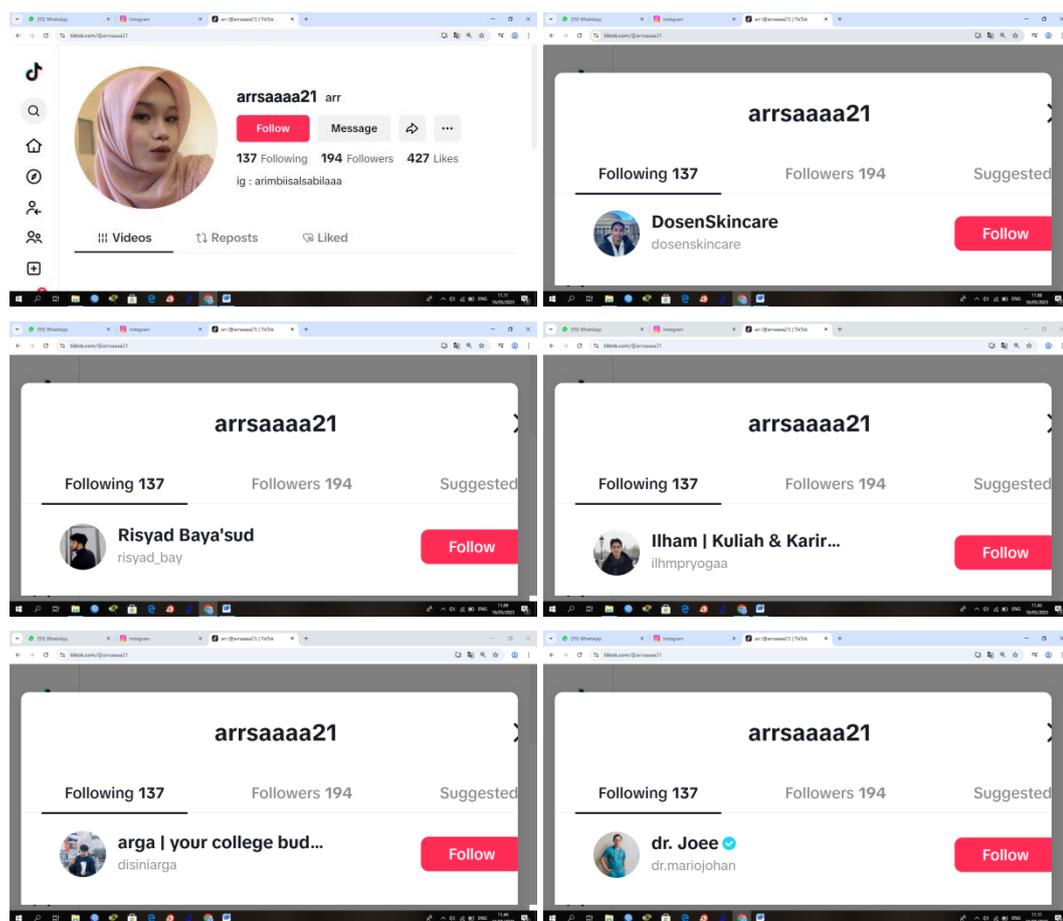
Gambar 2: Screenshot Akun Instagram Dewi Ngainun Lutfia

Seperti yang terlihat pada gambar di atas, akun yang di-follow oleh informan mencakup berbagai kebutuhan, seperti kuliner, artis, selebgram, dan akun khusus dari suatu daerah, dengan tujuan untuk mengetahui segala yang sedang viral di daerah tersebut. Informan mengakui bahwa ia

tidak selalu mem-follow semua akun di media sosial yang memengaruhi perilaku *FOMO*-nya, terkadang, ia terpengaruh oleh konten-konten *random* saat menggunakan media sosial.

Sedikit berbeda dengan penuturan Tesa dan Dewi, Arimbi mengatakan bahwa yang paling utama diakses adalah TikTok, dan ia sering terpengaruh untuk melakukan perilaku *FOMO* setelah mengakses media sosial tersebut.

“Aku tahu istilah FOMO itu tentu yang paling utama dari TikTok, karena di situ banyak banget disebutin tentang FOMO dan semacamnya gitu,” ujarnya saat ditemui di Gedung Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah pada tanggal 18 Desember 2024.



Sumber: @arrsaaaa21, 2025

Gambar 3: Screenshot Akun TikTok Arimbi Salsabila Ramadhani

Berdasarkan akun TikTok yang diikuti oleh informan di atas, jelas bahwa akun-akun tersebut berasal dari kalangan *influencer* atau selebgram yang mencakup beragam konten. Konten tersebut meliputi edukasi perawatan wajah atau *skincare*, dakwah digital, serta pembahasan mengenai dunia perkuliahan. Ketertarikan informan pada topik-topik ini menunjukkan pencarian informasi yang relevan dengan perkembangan diri dan gaya hidupnya, sehingga TikTok menjadi *platform* utama untuk mendapatkan inspirasi dan wawasan yang dibutuhkan.

Pernyataan dari ketiga informan di atas sejalan dengan informasi dari data sekunder yang disampaikan oleh Dede Mercy Rolando, M.Sos., dosen di Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Metro. Beliau menyatakan bahwa keberadaan gadget merupakan faktor utama yang mendorong mahasiswa untuk melakukan perilaku FOMO.

“Kalau FOMO, yang paling utama itu keberadaan gadget, smartphone gitu. Dan memang, Indonesia itu salah satu negara yang masih tinggi terhadap penggunaan internet. Jadi, sudah pasti Gen Z atau remaja-remaja di IAIN Metro, khususnya, itu mereka adalah generasi-generasi digital, ya, yang mereka itu nggak bisa jauh dari gadget, tidak bisa meninggalkan smartphone mereka walau cuma sebentar,” ujarnya saat ditemui di Gedung Rektorat IAIN Metro pada tanggal 13 Januari 2025.

Pernyataan di atas juga diperkuat oleh data sekunder dari Tari Eka Miyanti, S.I.P., selaku tenaga kependidikan di bagian Unit Pelaksana Teknis (UPT) Perpustakaan dengan jabatan pustakawan di IAIN Metro. Beliau menyatakan bahwa salah satu faktor pemicu perilaku FOMO di kalangan mahasiswa adalah penggunaan media sosial.

“Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi, misalnya pengaruh media sosial, di mana mahasiswa sering banget melihat unggahan di media sosial tentang kegiatan, pencapaian, atau momen menyenangkan dari teman-teman mereka, yang dapat membuat mereka merasa tertinggal atau tidak cukup produktif, sehingga berburulah untuk menjadi trendsetter dalam setiap kegiatan di media sosial,” ujarnya saat di temui di Gedung Perpustakaan Bait Al-Hikmah IAIN Metro pada tanggal 15 Januari 2025.

b. Pergaulan dan Lingkungan Sosial

Banyak faktor yang memengaruhi perilaku FOMO di kalangan mahasiswa IAIN Metro, salah satunya berasal dari pergaulan dan lingkungan sosial. Banyak mahasiswa yang mengetahui serta mendapatkan rekomendasi tren FOMO dari lingkungan sosial mereka. Situasi ini menjadi pendorong bagi mahasiswa untuk mengikuti tren demi diterima di lingkungannya. Pengalaman seperti ini telah dialami oleh Dewi sebagai mahasiswa di IAIN Metro. Ia mengungkapkan bahwa FOMO dapat memengaruhi hubungan di lingkungan sekitar, khususnya di kalangan mahasiswa.

“Iya, FOMO tuh emang bisa banget ngaruh ke hubungan kita sama orang-orang di sekitar. Soalnya, kalau kita terus-terusan ngerasa takut ketinggalan, bisa jadi kita malah maksa buat ikut semua acara, nongkrong terus, atau kepo in hidup orang lain di medsos,” ujarnya saat di temui di Gedung Perpustakaan Bait Al-Hikmah IAIN Metro pada tanggal 18 Desember 2024.

Hal seperti ini juga dirasakan oleh Isti Qomah. Ia mengatakan bahwa dirinya dan teman-temannya sering terpengaruh oleh tren atau kegiatan yang sedang marak di lingkungan sekitarnya.

“Mungkin mempengaruhi di sini, sih, Mbak, pertemanan. Kalau FOMO, kita misal nih, kita nyari teman yang suka tren ngedance atau enggak tren makeup. Nah, tren fashion, berarti kan nanti

teman-temannya dia juga dibawa, gitu ya. Relasi dia nanti dibawa dari FOMO tersebut," ujarnya saat ditemui di Gedung Kuliah Fakultas Syariah pada tanggal 18 Desember 2024.

Kedua pernyataan informan di atas didukung oleh informasi dari data sekunder, yaitu Ita Noviatiningsih, S.I.Pust., selaku tenaga kependidikan di bagian Unit Pelaksana Teknis (UPT) Perpustakaan dengan jabatan pustakawan di IAIN Metro. Beliau menjelaskan bahwa perilaku FOMO dapat terjadi akibat interaksi sosial yang ada di kalangan mahasiswa.

"Yang memicu FOMO di kalangan mahasiswa ya, karena kan kalau menurut saya ya, mahasiswa itu kan bertemu nih setiap hari, terus melihat temennya gitu kan. Wah, ini OOTD-nya kok keren, kok bagus gitu kan, jadi dia pengen juga nih terlihat keren seperti temennya. Akhirnya, dia ikuti-kutan terus. Mungkin lagi ini ada sebagian mahasiswa lagi ngomongin, wah di cafe itu seru nih, bagus nih, enak nih gitu, terus dia juga pengen nih ikut-ikutan aja. Jadi ya itulah, selain sosial media, ya tentunya dari interaksi di lingkungan kampus," ujarnya saat ditemui di Gedung Perpustakaan Bait Al-Hikmah IAIN Metro pada tanggal 31 Januari 2025.

c. Psikologis dan Kebutuhan Aktualisasi Diri

Selain kedua faktor pemicu FOMO di atas, mahasiswa sering kali merasa *insecure* dan terkadang mencari validasi dari lingkungannya untuk memastikan bahwa dirinya telah mengikuti suatu tren atau kegiatan yang sedang *viral* di kalangan mahasiswa. Situasi ini, jika dilakukan secara terus-menerus, tentunya akan memengaruhi kesehatan mental mahasiswa tersebut. Hal ini dirasakan oleh Isti Qomah. Ia mengungkapkan takut tidak bisa mencapai keinginannya, khususnya di bidang akademik.

"Iya, takut, dan biasanya sampai berpikir, apa tidak bisa ya?" ujarnya saat ditemui di Gedung Kuliah Fakultas Syariah pada tanggal 18 Desember 2024.

Hal serupa juga dirasakan oleh Dewi. Ia mengungkapkan kerap merasa *insecure* jika tidak bisa mendapatkan apa yang menjadi keinginannya.

“Mungkin ini sih, insecure. Kenapa kok tidak bisa? Lebih ke insecure gitu, ya, Kak,” ujarnya saat di temui di Gedung Perpustakaan Bait Al-Hikmah IAIN Metro pada tanggal 18 Desember 2024.

Kedua pernyataan informan di atas diperkuat oleh informasi yang disampaikan oleh data sekunder, yaitu Dede Mercy Rolando, M.Sos., selaku dosen di Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Metro. Beliau menyampaikan bahwa mahasiswa pada era ini haus akan validasi untuk mengikuti tren yang sedang berkembang, sehingga seringkali merasa insecure jika tidak dapat mengikuti tren tersebut.

“Contohnya gini, ada kafe baru di Metro. Nah, kalau misalkan circle si A itu mau ke kafe atau enggak, ya mereka santai. Tapi kalau circle si B, ketika ada kafe baru, enggak afdol kalau enggak didatangi. Itu termasuk FOMO. Nah, itu salah satu ciri-cirinya. Tidak bisa jauh dari gadget, terus juga haus akan mengikuti tren yang ada karena takut dibilang ketinggalan zaman. Karena mentalnya sudah rusak, di situ dia tidak punya mental untuk bisa berdiri sendiri, tapi berdiri di lingkungan itu ditopang sama yang namanya tren. Dia baru merasa hidup,” ujarnya saat ditemui di Gedung Rektorat IAIN Metro pada tanggal 13 Januari 2025.

5. Dampak FOMO bagi Mahasiswa IAIN Metro

a. Dampak Positif

1) Termotivasi untuk Aktif dalam Kegiatan Kampus

FOMO dapat memberikan dampak positif di kampus. Melihat teman terlibat dalam kegiatan mendorong mahasiswa untuk ikut serta, meningkatkan motivasi, keterampilan, dan hubungan sosial. Dengan demikian, FOMO berfungsi sebagai pendorong keterlibatan dalam

kehidupan kampus. Situasi ini dirasakan oleh Arimbi. Ia mengungkapkan sering mengikuti teman-temannya untuk datang ke berbagai acara, seperti seminar. Selain itu, Arimbi juga turut serta menghadiri kajian bersama teman-temannya.

“Nah, FOMO itu kan pasti punya dampak positif dan juga dampak negatif. Ya, Mbak. Bagi seorang mahasiswa, yang menurut aku, yang seorang mahasiswa juga, yang FOMO, yang aku rasakan ini, dampak positifnya di aku itu ketika aku ikut-ikutan temen, ikut seminar, atau datang ke sholawatan, datang ke kajian gitu. Ya, itu pasti banyak banget kan ada dampak positif yang kita dapat,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Hampir sama dengan yang dikatakan Arimbi, Melisa menyatakan bahwa dampak positif FOMO membuatnya lebih aktif dalam kehidupan sosial di kampus, terutama dalam menghadapi hal-hal baru.

“Menurut saya, dampak positif dari FOMO bagi mahasiswanya itu mendorong mahasiswa itu sendiri untuk lebih aktif di kehidupan bersosial, gitu ya. Terus, juga bisa untuk melakukan hal yang baru,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Dalam konteks ini, Lilis juga berpendapat bahwa dampak positif FOMO yang dialaminya dalam kehidupan sebagai seorang mahasiswa adalah ia merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang memiliki dampak positif di dalamnya.

“Kalo menurut Lilis, kalo dampak positif sama negatif FOMO bagi mahasiswa atau bagi diri sendiri, itu mungkin, kalo dampak positifnya itu bisa buat diri kita lebih termotivasi, ya Mbak. Misal, kayak teman-teman kita lagi pada FOMO di hal-hal yang positif, kayak kegiatan-kegiatan yang positif, itu bisa memotivasi kita juga untuk ikut serta gitu dalam hal-hal atau kegiatan yang positif,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Sama halnya dengan yang dikatakan oleh Lilis, Tesa pun mengalami situasi yang sama, di mana ia merasa peka dan termotivasi terhadap tren yang berkaitan dengan dunia kampus.

“Dampak positif dari FOMO itu salah satunya itu bisa untuk memotivasi kita atau peka dalam sesuatu hal yang sedang tren di dunia kampus maupun di luar, terutama itu buat mahasiswa. Terus juga, saya bisa belajar tuh dengan hal-hal baru yang kita ketahui karena adanya FOMO. Tentunya, itu yang positif, ya, yang lagi tren di FOMO ini,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 2 Mei 2025.

2) Kesadaran akan Tren Informasi dan Inovasi Digital

Kesadaran akan tren informasi dan inovasi digital sangat penting bagi mahasiswa saat ini. FOMO mendorong mereka untuk aktif dalam berbagai kegiatan dan mengikuti perkembangan terbaru, yang meningkatkan motivasi, kreativitas, dan jaringan sosial. Dengan memahami inovasi digital, mahasiswa bisa beradaptasi dengan perubahan dan memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan kualitas hidup. Hal ini dirasakan oleh Isti Qomah sebagai mahasiswa. Ia mengungkapkan bahwa dampak positif FOMO yang dirasakannya adalah kemudahan dalam mengikuti perkembangan zaman yang semakin canggih.

“Dampak positifnya bagi mahasiswa kita bisa mengikuti perkembangan teknologi dan zaman yang semakin canggih,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Hal serupa juga dirasakan oleh Dewi sebagai mahasiswa. Ia mengatakan bahwa FOMO memberikan dampak positif, terutama sebagai penyemangat dalam mengetahui dan mempelajari hal baru.

“Dampak positif dari FOMO bisa bikin mahasiswa lebih semangat dan update,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Sama halnya dengan apa yang dirasakan oleh dua informan di atas, Lulu juga merasakan dampak positif FOMO dalam kehidupannya. Terutama, ia dapat dengan mudah mengetahui kegiatan dan tren yang sedang menjadi pusat perhatian, yang tentunya memudahkan ia sebagai mahasiswa.

“Kalau menurut aku ya, Kak, dampak positifnya dari FOMO itu kita bisa tahu apa yang lagi tren sekarang, apa yang menarik perhatian, yang apa ya, bisa bikin viral gitu,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Ketiga pernyataan informan di atas didukung oleh informasi dari data sekunder, yaitu Ita Noviatiningsih, S.I.Pust., selaku tenaga kependidikan di bagian Unit Pelaksana Teknis (UPT) Perpustakaan dengan jabatan pustakawan di Kampus IAIN Metro. Beliau menyampaikan bahwa terdapat sisi positif yang bisa diambil dari perilaku FOMO, salah satunya agar tidak tertinggal oleh perkembangan zaman.

“Sebenarnya kan FOMO itu gimana ya, bisa ada sisi baiknya juga ya gitu. Jadi biar mereka enggak terlalu ketinggalan zaman, mungkin dari ketertarikan dengan sesuatu hal yang lagi rame, mereka kan datang bersama-sama, akhirnya terjadilah interaksi sosial yang baik di situ,” ujarnya saat di temui di Gedung Perpustakaan Bait Al-Hikmah IAIN Metro pada tanggal 31 Januari 2025.

3) Menemukan Jati Diri dan Aktivitas Positif

Menemukan jati diri adalah bagian penting dari kehidupan mahasiswa.

FOMO mendorong mahasiswa untuk terlibat dalam aktivitas positif,

seperti organisasi dan seminar. Keterlibatan ini membantu dalam mengembangkan keterampilan, memperluas jaringan, dan mengeksplorasi minat. Dengan demikian, FOMO berperan sebagai motivator dalam proses penemuan identitas diri yang positif. Situasi ini dialami oleh Naila. Sebagai seorang mahasiswa, ia mengungkapkan bahwa dampak positif FOMO membantunya menemukan jati diri dan berpartisipasi dalam aktivitas positif yang bermanfaat.

“Dampak positif FOMO bagi mahasiswa banyak sekali. Contoh FOMO yang positif ialah membaca, atau pun mencari jati diri, dan aktivitas positif lainnya yang tidak merugikan bagi diri dan keuangan,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

b. Dampak Negatif

1) Tekanan Sosial dan Kecemasan Berlebih

FOMO dapat menyebabkan tekanan sosial dan kecemasan berlebihan bagi mahasiswa. Rasa takut ketinggalan momen penting membuat mereka merasa tertekan untuk selalu terlibat dalam berbagai kegiatan. Hal ini dapat merugikan kesehatan mental mahasiswa selama masa perkuliahan. Situasi seperti ini dirasakan oleh Melisa. Ia mengungkapkan bahwa dampak negatif dari FOMO dapat menjadi *boomerang* bagi mahasiswa, terutama pada gangguan mental.

“Tapi, kalau untuk negatifnya, dari FOMO malah lebih banyak, sih. Bahkan, bisa juga ke gangguan mental, sih, kalau semisalnya FOMO ini terus dimakan oleh asumsi mahasiswa. Seperti itu,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Hal serupa juga dialami oleh Lilis dalam kehidupannya sebagai mahasiswa. Ia mengatakan bahwa dampak negatif FOMO dapat menempatkannya dalam keadaan membandingkan diri dengan orang lain, bahkan dapat menyebabkan stres.

“Tapi, kalo dalam hal-hal yang negatif, dampak negatifnya FOMO bagi diri Lilis sendiri, itu mungkin bisa menyebabkan, apa ya, stres atau apa gitu ketika kita membandingkan diri kita sama orang lain. Gitu, misalkan ketika teman-teman yang lain kok udah bisa beli ini, beli itu, kita masih gini-gini aja, kita belum bisa beli ini, beli itu. Gitu, kadang itu juga bisa menyebabkan stres pada diri kita atau diri saya sendiri, gitu,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Sama halnya dengan kedua informan di atas, Dewi pun mengalami kondisi di mana ia merasa jika perilaku FOMO-nya tidak terkendali, ia akan merasa tidak fokus, bahkan timbul perasaan stres.

“Tapi kalo dampak negatifnya, kalau nggak dikontrol, bisa bikin stres, nggak fokus, dan minder,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Hasil wawancara dengan informan di atas sejalan dengan data sekunder yang disampaikan oleh Dede Mercy Rolando, M.Sos., selaku dosen di Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Metro. Beliau menjelaskan bahwa dampak negatif FOMO dapat memengaruhi kesehatan mental dan hubungan sosial mahasiswa.

“Kalau misalkan berbicara dengan mental health, itu mungkin bisa jadi karena tidak adanya kesenjangan digital, dia malah ada kesenjangan sosial. Artinya, dia jadi lebih apa ya, lebih asik sama gadget-nya ketimbang sama orang lain, gitu. Lebih nyaman dengan gadget-nya ketimbang dia ngomong sama orang lain. Ketertarikan dengan gadget ketimbang individualistiknya itu jauh lebih tinggi ke gadget, jadi, digital native-nya main di situ,” ujarnya saat ditemui di Gedung Rektorat IAIN Metro pada tanggal 13 Januari 2025.

2) Kebiasaan Konsumtif

FOMO membuat mahasiswa cenderung konsumtif. Mereka merasa tertekan untuk mengikuti tren *viral*, sehingga menghabiskan uang untuk barang atau pengalaman yang tidak perlu. Kebiasaan konsumtif yang berlebihan ini terjadi karena mengikuti tren tanpa pertimbangan. Hal ini bisa menyebabkan masalah keuangan dan membuat hubungan sosial menjadi lebih dangkal. Situasi ini dialami oleh Lulu di kehidupannya. Ia menuturkan bahwa kebiasaan konsumtif sangat merugikan dirinya dan orang lain, terutama kedua orang tua.

“Terus, kalau aku negatifnya itu, dia yang oke lah, kalau misal orang itu nggak gengsian, jadi nggak perlu memaksakan diri. Tapi kalau misal dia gengsian, memaksakan diri, ya bukan rugi di dirinya sendiri, tapi orang tuanya juga kasihan. Belum jatahnya kiriman, apalagi kayak anak kos-kosan. Kalau nggak bisa membatasi dirinya karena FOMO, ya bakal, bakal apa ya, bakal susah sendiri,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Apa yang dirasakan oleh Lulu juga dirasakan oleh Tesa. Ia mengungkapkan bahwa kebiasaannya mengikuti tren dapat menyebabkan dirinya seakan hidup bergantung pada pilihan orang lain.

“Sedangkan dampak negatif dari FOMO itu, kita bisa mengikuti gaya-gaya tren orang lain, seperti kita membeli baju atau dengan hal yang lainnya, dengan mengikuti kehidupan seseorang, sedangkan belum tentu juga tuh ekonomi kita sama dengan ekonomi yang kita ikuti orang tersebut,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 2 Mei 2025.

Apa yang disampaikan kedua informan di atas diperkuat oleh pernyataan dari data sekunder, yaitu Dede Mercy Rolando, M.Sos.,

selaku dosen di Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Metro. Beliau menyatakan bahwa kebiasaan konsumtif akibat perilaku FOMO mahasiswa dapat mengakibatkan pelanggaran etika yang ditetapkan di kampus.

"Kamu lihat saja, kalau misalkan sekarang lagi ngetren-ngetrennya, misal jilbab pashmina yang lehernya ke mana-mana. Misal gitu, kan? Kamu lihat saja di IAIN Metro ini, banyak nggak? Berarti kalau misalnya ada, berarti dia ikut FOMO, ikut tren gitu. Jadi, dia ikut tren dengan mengabaikan etika yang ada di lingkungan kampus," ujarnya saat ditemui di Gedung Rektorat IAIN Metro pada tanggal 13 Januari 2025.

3) Kehilangan Kepercayaan Diri

Perasaan cemas dan kurang percaya diri yang muncul karena membandingkan diri dengan orang lain yang tampak lebih mengikuti tren yang sedang *viral* dapat menyebabkan hilangnya kepercayaan diri. Mahasiswa yang mengalami FOMO sering kali merasa tidak berharga dan kurang baik dibandingkan orang lain, sehingga akhirnya menurunkan rasa percaya diri mereka. Situasi seperti ini terkadang dialami oleh Arimbi. Ia mengungkapkan bahwa kerap tidak percaya diri saat ia tidak bisa mengikuti tren seperti teman sebayanya.

"Dan ada juga nih, dampak negatif dari FOMO yang aku rasakan, itu ketika temen-temen aku yang pakai baju yang lagi ngetren, sepatu yang lagi ngetren, atau fashion-fashion lainnya yang lagi ngetren gitu. Terus, pada saat itu, aku nggak bisa menuruti, nggak bisa menyesuaikan seperti mereka, nggak bisa ngikut tren gaya mereka juga gitu. Aku merasa tertinggal, akhirnya, aku merasa nggak percaya diri. Kadang, aku merasa seperti itu," ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Hal serupa juga dirasakan oleh Melisa, ia mengatakan bahwa dampak negatif dari FOMO dapat menghilangkan rasa kepercayaan dirinya.

“Kayak misalnya, FOMO itu bikin mahasiswa dan orang tuh jadi stres karena ngikutin FOMO, jadi kurang percaya diri,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Pernyataan dari informan di atas diperjelas oleh hasil wawancara dengan data sekunder, yaitu Tari Eka Miyanti, S.I.P., selaku tenaga kependidikan di bagian Unit Pelaksana Teknis (UPT) Perpustakaan dengan jabatan pustakawan di Kampus IAIN Metro. Beliau mengatakan bahwa dampak buruk dari perilaku FOMO mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri pada mahasiswa.

“Di mana mahasiswa yang merasa kurang percaya diri sering kali membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga merasa cemas jika mereka melewatkan peluang yang dianggap penting dan tertinggal dengan tren-tren yang sedang berkembang saat ini,” ujarnya saat di temui di Gedung Perpustakaan Bait Al-Hikmah IAIN Metro pada tanggal 15 Januari 2025.

4) Mengganggu Produktivitas

Kurang produktivitas akibat FOMO terjadi karena mahasiswa terjebak dalam kegiatan yang tidak bermanfaat. Mereka menghabiskan waktu dan uang untuk mengikuti tren, yang mengganggu fokus pada aktivitas produktif. Hal ini mengurangi efisiensi dan dapat menimbulkan penyesalan terhadap penggunaan waktu dan sumber daya. Situasi tersebut nampaknya dialami oleh Naila sebagai seorang mahasiswa, di mana FOMO sebenarnya sangat mengganggu waktu dan keuangannya hanya untuk tren yang tidak ada manfaatnya.

“Sedangkan dampak negatifnya berupa membeli barang yang seharusnya tidak dibeli hanya karena lucu dan tidak ada manfaat sama sekali, dan dampak negatif lainnya yang merugikan waktu, uang, dan lain sebagainya,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Situasi sejenis juga dialami oleh Isti Qomah. Ia mengungkapkan bahwa dampak negatif dari FOMO dapat mengurangi produktivitasnya, terutama dalam hal waktu.

“Dampak negatifnya bagi mahasiswa, terkadang, banyak tren yang kurang bermanfaat atau unfaidah, jadi hanya membuang waktu,” ujarnya melalui WhatsApp pada tanggal 26 April 2025.

Hal serupa juga disampaikan oleh data sekunder, yaitu Dede Mercy Rolando, M.Sos., selaku dosen di Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Metro. Beliau menjelaskan bahwa dampak negatif FOMO dapat menyebabkan kurangnya produktivitas dalam aspek spiritual, misalnya menunda waktu salat.

“Dan dampaknya adalah mungkin mereka bisa lupa salat. Kadang kan kalau main game kan tidak tahu waktu. Contoh: Nanti lah, nanti lah, mendekati waktu Isya, nanti lah, 15 menit lagi. Tahu-tahu karena keasikan, karena takut kalah, terus mau mengulang lagi malas mainnya, akhirnya dilabas. Akhirnya apa? Kayak gitu kan kebiasaan. Nanti akan menjadi kebiasaan. Akhirnya mereka akan terbiasa dengan yang namanya meninggalkan salat karena bermain gadget itu tadi,” ujarnya saat ditemui di Gedung Rektorat IAIN Metro pada tanggal 13 Januari 2025.

C. Pembahasan

1. Analisis Perilaku FOMO dalam Perspektif Teori

a. Media Sosial dan FOMO: Strategi Agenda Setting di Kalangan Mahasiswa

Media memiliki kekuatan untuk menentukan isu penting dan memengaruhi audiens dalam memprioritaskan topik tertentu. Media sosial adalah *platform* utama bagi mahasiswa IAIN Metro untuk mengakses informasi dan tren yang sedang digemari, seperti *fashion*,

makeup, skincare, kuliner, dan sebagainya. Platform media sosial yang populer di kalangan mahasiswa IAIN Metro meliputi Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Mahasiswa yang aktif di media sosial sering merasa harus mengikuti tren agar tidak ketinggalan perilaku FOMO. Situasi ini menciptakan norma sosial di kampus, di mana mereka merasa perlu beradaptasi dengan apa yang sedang *viral* untuk mendapatkan pengakuan atau validasi dari teman sebayanya.

Dalam konteks ini, teori agenda setting memengaruhi cara berpikir dengan memberikan informasi tentang isu dan topik yang perlu dipertimbangkan. Namun, teori ini menunjukkan bahwa media, terutama media berita, tidak selalu berhasil dalam menginformasikan hal-hal yang perlu dipikirkan, tetapi cukup efektif dalam menunjukkan apa yang harus diperhatikan. Dengan demikian, teori agenda setting sangat relevan untuk memahami perilaku mahasiswa IAIN Metro, karena media sosial membentuk interaksi sosial dan menciptakan tekanan untuk mengikuti tren yang sedang berkembang.

b. FOMO di Kalangan Mahasiswa: Antara Ekspresi Diri dan Kebutuhan untuk Diakui

Kerangka teori pembelajaran sosial Albert Bandura menekankan bahwa individu memperoleh pengetahuan dan keterampilan melalui observasi, imitasi, dan pemodelan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di IAIN Metro, bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) berperan sebagai faktor signifikan yang memediasi proses pembelajaran sosial di

kalangan mahasiswa. Dalam konteks tren *makeup* di media sosial, misalnya, mahasiswa tidak hanya mengamati teknik dan produk yang digunakan oleh teman sebaya maupun *influencer*, tetapi juga merasakan tekanan sosial untuk menginternalisasi tren tersebut agar tidak terisolasi dari kelompoknya. Temuan ini mengindikasikan bahwa FOMO dapat memperkuat atau bahkan mendistorsi proses pembelajaran sosial, mendorong mahasiswa untuk mengikuti tren tanpa mempertimbangkan nilai atau kebutuhan pribadi.

Ketika seorang mahasiswa melihat temannya tampil percaya diri dengan *makeup*, ia mungkin terinspirasi untuk mencoba teknik yang sama. Namun, FOMO dapat muncul ketika mahasiswa merasa tertekan untuk mengikuti tren *makeup* agar tidak dianggap ketinggalan. Perasaan ini mendorong mahasiswa untuk membeli produk tertentu atau mengikuti tutorial viral, meskipun sebenarnya tidak tertarik. Dengan demikian, FOMO memengaruhi keputusan dalam interaksi sosial dan ekspresi diri, membentuk identitas mahasiswa secara positif maupun negatif.

2. FOMO dalam Perspektif Islam

a. Qana'ah di Tengah Arus *Viral*: Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi FOMO

Konsep qana'ah dalam Islam, yang diajarkan oleh Allah SWT, merujuk pada sikap puas dengan apa yang dimiliki dan tidak terpengaruh oleh keinginan untuk memiliki lebih. Dalam konteks FOMO, yang sering dialami mahasiswa, terutama di era media sosial, qana'ah menjadi

penting untuk mengatasi tekanan sosial yang muncul akibat perbandingan dengan orang lain. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, sebagian kecil mahasiswa yang menjadi informan menunjukkan pemahaman tentang makna qana'ah dan keterkaitannya dengan perilaku FOMO.

Mahasiswa IAIN Metro, yang berada dalam lingkungan yang kaya akan interaksi sosial, sering kali merasakan dorongan untuk mengikuti tren atau gaya hidup tertentu agar tidak merasa ketinggalan. Menerapkan sikap qana'ah dapat membantu mereka untuk lebih fokus pada apa yang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan nilai-nilai yang mereka anut. Dengan memahami pentingnya bersyukur dan kepuasan terhadap apa yang dimiliki, mahasiswa dapat mengurangi perasaan terasing dan tekanan untuk selalu mengikuti tren. Dalam perspektif Islam, qana'ah bukan hanya sekadar materi, tetapi juga mencakup rasa syukur atas ilmu, hubungan sosial, dan kesempatan yang ada. Oleh karena itu, penerapan konsep qana'ah, yang diajarkan oleh Allah SWT, dapat menjadi solusi bagi mahasiswa dalam menghadapi FOMO, membantu mereka untuk lebih menghargai diri sendiri dan apa yang telah dicapai tanpa merasa perlu membandingkan diri dengan orang lain.

b. Kepuasan Diri dan FOMO: Relevansi Q.S. An-Nisa Ayat 32 bagi Mahasiswa

Salah satu firman Allah SWT yang memerintahkan umat-Nya untuk merasa cukup atas pemberian-Nya, dan tidak cemburu terhadap apa yang dimiliki orang lain terdapat dalam Q.S. An-Nisa ayat 32, yang berbunyi:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلنِّسَاءِ ۗ وَنَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا ۗ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهٖ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: "Dan janganlah kalian iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kalian lebih banyak dari sebagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu."

Ayat di atas menjelaskan pentingnya merasa cukup dengan apa yang diberikan Allah, dan tidak cemburu terhadap orang lain. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di kampus IAIN Metro, banyak mahasiswa mengalami FOMO karena perbandingan sosial yang tinggi. Hubungan antara mahasiswa yang mengalami FOMO dan Surat An-Nisa ayat 32 sangat erat. Ayat ini mengajak mahasiswa untuk menyadari bahwa setiap orang memiliki rezeki dan perjalanan masing-masing.

Dengan memahami pesan tersebut, mahasiswa dapat mengurangi perasaan cemburu dan tekanan untuk selalu mengikuti tren. Hal ini membantu mereka lebih fokus pada pencapaian diri sendiri dan meningkatkan rasa syukur, sehingga mengurangi dampak negatif dari

FOMO. Kesadaran ini memungkinkan mahasiswa untuk menjalani hidup dengan lebih tenang dan puas, tanpa terpengaruh oleh ekspektasi sosial.

c. Makna Qana'ah dari Hadis Rasulullah SAW: Mengatasi FOMO di Kalangan Mahasiswa

Selain Al-Qur'an, sumber ajaran Islam yang dapat menjadi petunjuk bagi manusia adalah hadis. Dalam penelitian ini, peneliti akan membahas dua hadis terkait FOMO yang terjadi di kalangan mahasiswa IAIN Metro. Hadis pertama ditafsirkan oleh Jabir ibn Abd Allah yang dirujuk oleh Azyumardi Azra, hadis ini sesuai dengan apa yang disabdakan Rasulullah SAW, yang mengatakan:

الْقَنَاعَةُ كَنْزٌ لَا يَفْنَى

Artinya: "Qana'ah merupakan harta simpanan yang tidak akan lenyap."

Hadis tersebut menjelaskan bahwa seorang hamba yang memiliki sifat qana'ah sebanding dengan memiliki harta yang tidak akan pernah rusak atau habis. Contohnya saja, berdasarkan penelitian, mahasiswa IAIN Metro yang mengalami FOMO terhadap tren *fashion* sering merasa tertekan untuk selalu mengikuti perkembangan *outfit* terbaru, terutama gaya berpakaian saat di kampus. Cemas jika tidak memiliki *items* yang sedang populer, sering tergoda untuk membeli pakaian yang sebenarnya tidak dibutuhkan. Dalam situasi ini, perbandingan dengan *outfit* teman-teman semakin meningkatkan keinginan untuk tampil lebih *fashionable*. Namun, dengan menerapkan sikap qana'ah, mahasiswa dapat merasa

puas dengan koleksi yang sudah ada, menghargai apa yang dimiliki, dan mengurangi rasa cemas akibat tekanan sosial yang terus berubah.

Dalam hadis kedua, Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ مَالِكًا فَإِنَّ اللَّهَ يَكْفِيهِ، وَمَنْ أَرَادَ السَّكِينَةَ فَأَلْقُرْآنُ يَكْفِيهِ، وَمَنْ أَرَادَ
الْغِنَى فَاَلْقِنَاعُ تَكْفِيهِ، وَمَنْ أَرَادَ النَّصِيحَةَ فَاَلْمَوْتُ يَكْفِيهِ، وَمَنْ لَمْ يَكُنْ بِهِ كَفَايَةٌ مِنْ
هَذِهِ الْأَرْبَعِ فَالنَّارُ تَكْفِيهِ.

Artinya: "Siapa pun yang ingin menjadi seorang pemilik, maka Allah SWT cukup baginya. Siapa pun juga yang menginginkan ketenangan, maka Al-Qur'an akan mencukupinya, dan siapa pun yang menghendaki kekayaan, maka cukuplah dengan qana'ah. Kemudian, barang siapa yang menginginkan sebuah nasihat maka cukuplah dengan kematian, dan siapa pun yang merasa tidak cukup dengan keempat perkara tersebut, maka nerakalah yang mencukupinya."

Dalam konteks mahasiswa yang sering mengalami FOMO, hadis ini memberikan pelajaran penting. Rasulullah SAW mengajarkan bahwa Allah SWT akan mencukupi kebutuhan siapa pun yang ingin memiliki sesuatu. Mahasiswa tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain, karena ketenangan jiwa dapat ditemukan melalui Al-Qur'an. Kekayaan sejati berasal dari sifat qana'ah, yaitu puas dengan apa yang dimiliki, dan tidak hanya dari banyaknya pencapaian. Kematian menjadi pengingat untuk merenungkan arti hidup dan tujuan yang lebih dalam. Jika mahasiswa merasa tidak cukup dengan hal-hal ini, ketidakpuasan dapat mengarah pada jalan yang kurang baik. Hadis ini mendorong mahasiswa untuk menghargai diri sendiri, bersyukur, dan tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang merugikan.

3. Strategi Islam dalam Mengatasi FOMO

a. Qana'ah dan Tawakal sebagai Fondasi Spiritual bagi Mahasiswa

Menerapkan sikap qana'ah dan tawakal dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kampus bagi seorang mahasiswa, memang penting. Hal ini dapat mengurangi bahkan mencegah mahasiswa untuk melakukan perilaku FOMO. Bagi mahasiswa IAIN Metro, sikap ini juga dapat membantu dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial, sehingga para mahasiswa dapat lebih fokus pada tujuan dan pengembangan diri. Dalam hidup, memang sudah seharusnya berusaha dan berdoa kepada Allah SWT. Namun, di sisi lain, seorang hamba sepatutnya memiliki kesadaran untuk bersikap puas dan bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah dalam kehidupannya.

b. Menggunakan Media Sosial secara Bijak untuk Atasi FOMO

Jika seseorang sudah berada di tingkat kehidupan sebagai mahasiswa, sudah seharusnya ia dapat memilah mana yang baik dan memberi manfaat dalam kehidupannya. Dalam situasi ini, mahasiswa harus bisa menggunakan media sosial secara bijak, terutama mengingat bahwa perilaku FOMO sering kali bersumber dari penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di kalangan mahasiswa IAIN Metro, perilaku FOMO memiliki penyebab utama yang berasal dari penggunaan media sosial yang kurang konstruktif. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan kesadaran diri dan disiplin dalam menggunakan

teknologi, agar dapat memaksimalkan manfaatnya tanpa terjebak dalam dampak negatifnya.

Dalam Islam, penggunaan media sosial yang bijak adalah bagian dari menjaga akhlak dan memperkuat hubungan sosial yang positif, sesuai dengan ajaran untuk berbuat baik dan saling mengingatkan.

c. Membentuk Lingkungan Pergaulan Positif dan Islami

Lingkungan pergaulan sangat penting dalam membentuk karakter mahasiswa, terutama dalam menghadapi fenomena FOMO. Ketika mahasiswa terjebak dalam rasa takut ketinggalan, banyak di antara mereka cenderung mengejar aktivitas yang tidak selalu bermanfaat. Oleh karena itu, membentuk pergaulan yang mendukung nilai-nilai Islami, seperti saling menghormati dan saling menasihati, akan memperkuat ikatan antar teman dan menciptakan atmosfer yang positif. Mengadakan aktivitas bersama, seperti kajian dan kegiatan sosial, juga menciptakan rasa kebersamaan dan pengalaman positif.

Edukasi tentang dampak negatif FOMO juga penting agar mahasiswa lebih fokus pada tujuan pribadi. Dukungan moral dalam pergaulan yang saling mendukung memungkinkan mahasiswa berbagi pengalaman dan saling menguatkan. Dengan demikian, lingkungan pergaulan yang positif dan Islami dapat membantu mahasiswa terhindar dari FOMO dan mengarah pada pengembangan diri yang konstruktif.

d. Optimalisasi Dakwah Digital

Dakwah digital sangat penting untuk mahasiswa IAIN Metro dalam mengedukasi mahasiswa tentang bahaya FOMO (Fear of Missing Out) dan pentingnya keseimbangan hidup di era yang cepat ini. FOMO dapat menimbulkan kecemasan dan ketidakpuasan, terutama di kalangan mahasiswa yang aktif di media sosial. Dengan dakwah digital, mahasiswa IAIN Metro dapat mendapatkan informasi tentang dampak negatif FOMO dan cara mengelolanya, sehingga dapat lebih fokus pada studi dan tujuan hidup.

Selain itu, dakwah digital juga dapat membangun komunitas positif di IAIN Metro. Melalui kegiatan *online* seperti *webinar* dan diskusi, mahasiswa dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman. Hal ini membantu mahasiswa untuk tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Dengan konten yang relevan dan bermanfaat, dakwah digital dapat membantu mahasiswa IAIN Metro mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik, sehingga dapat meraih kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian terhadap delapan mahasiswa di kampus IAIN Metro, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa menunjukkan perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) yang signifikan, baik dalam konteks kegiatan sosial maupun media sosial. Terdapat dorongan kuat untuk mengikuti berbagai tren demi mendapatkan pengakuan dari teman sebaya. Media sosial memainkan peran besar dalam memicu kecemasan ketika mahasiswa merasa tidak terlibat dalam tren atau kegiatan yang *viral*. Meskipun FOMO dapat memotivasi mahasiswa untuk lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan positif, dampak negatif seperti tekanan sosial, kecemasan, dan kebiasaan konsumtif juga muncul. Hal ini perlu diperhatikan untuk menjaga kesejahteraan mental mahasiswa.

FOMO dapat dilihat dari berbagai perspektif, termasuk dalam konteks Islam. Sikap *qana'ah* (rasa puas atas apa yang dimiliki) dan *tawakal* dapat membantu mengatasi perasaan tersebut. Ajaran Islam mendorong sikap bersyukur dan menghindari perbandingan dengan orang lain. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial serta membangun lingkungan pergaulan yang mendukung nilai-nilai positif. Dengan demikian, FOMO di kalangan mahasiswa IAIN Metro dapat dipahami sebagai fenomena kompleks yang memerlukan pendekatan seimbang antara partisipasi sosial dan prinsip-prinsip Islam untuk menciptakan kesejahteraan mental dan emosional.

B. Saran

1. Saran untuk Mahasiswa

Mahasiswa perlu lebih menyadari dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mereka, serta bagaimana lingkungan sosial dapat memengaruhi perilaku FOMO. Disarankan bagi mahasiswa untuk membatasi waktu penggunaan media sosial dan memilih konten yang positif serta konstruktif. Dalam konteks Islam, mahasiswa diingatkan untuk menerapkan sikap qana'ah, yaitu merasa puas dengan apa yang dimiliki, sehingga dapat mengurangi rasa tidak puas dan dorongan untuk selalu terlihat mengikuti tren.

2. Saran untuk Pihak Kampus

Pihak kampus IAIN Metro diharapkan mengadakan lebih banyak kegiatan yang mendorong interaksi sosial dan kolaborasi antar mahasiswa, terutama pada masa pengenalan mahasiswa baru, seperti seminar, *workshop*, dan kelompok diskusi. Kegiatan ini dapat menjadi *platform* untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman, serta membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan mengurangi rasa cemas akan ketinggalan informasi atau tren.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdusshomad, Alwazir. "Penerapan Sifat Qanaah dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi." *Jurnal Asy-Syukriyyah* 21, no. 1 (2020): 21-33.
- Aisafitri, Lira, and Kiayati Yusriyah. "Kecanduan Media Sosial (FoMO) pada Generasi Milenial." *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 1 (2021): 86-106.
- Ali, Girista. "*Nilai-Nilai Qana'ah dan Tawakkal Perspektif Buya Hamka dalam Buku Tasawuf Modern.*" Skripsi (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2020).
- Andriani, Irnadia, and Ihsan Mz. "Konsep Qana'ah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Al-Qur'an." *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam* 3, no. 1 (2019): 64–73.
- Com, Kompas. "Usai Unggah Foto ke Instagram, Wanita ini Jatuh ke Jurang." Kompas.com, 2016. <https://internasional.kompas.com/read/2016/07/13/22063681/usai.unggah.foto.ke.instagram.wanita.ini.jatuh.ke.jurang>, diakses pada 12 Mei 2025.
- Efendi, Erwan, Abdilah Taufiqurrohman, Tris Supriadi, and Eki Kuswananda. "Teori Agenda Setting." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023): 1715–1718.
- Fabriar, Silvia Riskha. "Agama, Modernitas, dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka terhadap Kesehatan Mental." *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial* 3, no. 2 (2020): 227–243.
- Fathadhika, Sarentya, and Afriyani. "Social Media Engagement sebagai Mediator Antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja." *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 2, no. 3 (2018): 208-215.
- Hadi, Ido Prijana dkk. *Komunikasi Massa*. Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media, 2019.
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, and Nur Hikmatul Auliya. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020.
- Humas, Ss. "Perkuat Menuju UIN Jurai Siwo, IAIN Metro Kantongi Izin 4 Prodi Baru." IAIN Metro, 2024. [https://www.metro.univ.ac.id/news/perkuat-menuju-uin-jurai-siwo-iain-metro-kantongi-izin-4-prodi-baru/#:~:text=Sementara itu%20pada jenjang doktoral,KMA Nomor 839 Tahun 2024.,](https://www.metro.univ.ac.id/news/perkuat-menuju-uin-jurai-siwo-iain-metro-kantongi-izin-4-prodi-baru/#:~:text=Sementara%20itu%20pada%20jenjang%20doktoral,KMA%20Nomor%20839%20Tahun%202024.,) diakses pada 12 Mei 2025.

- Kemp, Simon. "Digital 2024: Indonesia." DATAREPORTAL, 2024. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>, diakses pada 21 Agustus 2024.
- Kusumastuti, Adhi, and Ahmad Mustamil Khoiron. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP), 2019.
- Lefudin. *Belajar & Pembelajaran*. Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2014.
- Liliweri, Alo. *Komunikasi Serba Ada Serba Makna*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011.
- Mainadmin. "Profil IAIN Metro." IAIN Metro Lampung, 2021. <https://www.metrouniv.ac.id/download/profil-iain-metro/>, diakses 11 Maret 2025.
- Maulana, Jeffri. "Konsep Qana'ah Menurut Al-Ghazali dan Buya Hamka." Skripsi, (Universitas Abdusshomad, Alwazir. "Penerapan Sifat Qanaah dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi." *Jurnal Asy-Syukriyyah* 21, no. 1 (2020): 21-33.
- McGinnis, Patrick J. *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020.
- Mekarisce, Arnild Augina. "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 12, no. 3 (2020): 145-151.
- Muntaha, Ahmad. "Surat An-Nisa Ayat 32: Larangan Hasud atau Iri terhadap Orang Lain." NU Online, 2023. <https://islam.nu.or.id/tafsir/surat-an-nisa-ayat-32-larangan-hasud-atau-iri-terhadap-orang-lain-G5Rzw>, diakses pada 21 Agustus 2024.
- Nasution, Abdul Fattah. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Harva Creative, 2023.
- Neumann, Dominik. "Fear of Missing Out." *The International Encyclopedia of Media Psychology*, (2020), 1-9.
- Oktafriani, Anisa. "Motivasi Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Internet (Studi Fenomenologi pada Anggota Perhumas Muda Yogyakarta Angkatan 2023)." Skripsi, (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2023).
- Putri, Noviasih Natika. "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pengguna Media Sosial Instagram sebagai Dampak Konformitas." Skripsi, (Universitas Negeri Jakarta, 2023).

- R, Mei Amelia. "Asyik Selfie, Siswa SMP Tewas Terjatuh dari Lantai 5 Gedung Kosong di Koja." *detikNews*, 2016. <https://news.detik.com/berita/d-3204210/asyik-selfie-siswa-smp-tewas-terjatuh-dari-lantai-5-gedung-kosong-di-koja>, diakses pada 12 Mei 2025.
- Rita Fiantika, Feny, Mohammad Wasil, Sri Jumiyati, Leli Honesti, Sri Wahyuni, Erland Mouw, Jonata, et al. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Romauli, Rachel Jordan. "*Fenomena FOMO Gen Z Jakarta Selatan pada Nike Air Force 1 Low Ditinjau dari Teori Kognitif Disonansi*." Skripsi, (Universitas Bakrie, 2024).
- Sarnoto, Ahmad Zain. "Kontribusi Aliran Psikologi Behaviorisme terhadap Ilmu Komunikasi." *Statement* 1, no. 1 (2011): 59–66.
- Siregar, Ayu Nurlaila Sari. "*Fear of Missing Out (FOMO) dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*." Skripsi, (Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022).
- SJ/KNI. "*Mengenal FOMO di Kalangan Mahasiswa*." *Gemagazine*, 2023. <https://www.gemagazine.or.id/2023/05/26/mengenal-fomo-di-kalangan-mahasiswa/>, diakses pada 21 Agustus 2024.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta, 2019.
- Susanto, Dedi, Risnita, and M. Syahrani Jailani. "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data dalam Penelitian Ilmiah." *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 53–61.
- Taswiyah. "Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO)." *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)* 8, no. 1 (2022): 103-119.

LAMPIRAN-LAMPIRAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

Nomor : 0473/In.28.4/D.1/PP.00.9/5/2024
Lampiran : -
Perihal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

14 Mei 2024

Yth.
Ririn Jami'ah, M.I.Kom
di -
Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka membantu mahasiswa dalam penyusunan Proposal dan Skripsi, maka Bapak/Ibu tersebut di atas, ditunjuk sebagai Pembimbing Skripsi mahasiswa :

Nama : DESWITA EMBE ANTIKA
NPM : 2104011002
Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
Judul : ANALISIS PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PERSPEKTIF ISLAM (STUDI PADA MAHASISWA IAIN METRO)

Dengan ketentuan :

1 Pembimbing

Pembimbing membimbing mahasiswa sejak penyusunan Proposal sampai selesai Skripsi, mengoreksi out line, alat pengumpul data (APD)

Mahasiswa

Mahasiswa melakukan bimbingan dengan ketentuan sebagai berikut :

- a Pasca seminar Proposal mahasiswa wajib melakukan pendalaman BAB I, II dan III kepada pembimbing
 - b Mahasiswa mengajukan surat *research* setelah mendapat persetujuan (ACC) BAB I,II dan III dari Pembimbing
 - c Pengajuan Ujian Skripsi (Munaqasyah) minimal 1 bulan setelah surat *research* dikeluarkan.
- 2 Waktu penyelesaian Skripsi maksimal 4 (empat) semester sejak SK Bimbingan/Surat Penunjukan Pembimbing dikeluarkan.
- 3 Diwajibkan mengikuti pedoman penulisan Skripsi yang dikeluarkan oleh Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Tahun 2018.
- 4 Banyaknya halaman Skripsi antara 40 s/d 70 halaman dengan ketentuan :
- a Pendahuluan ± 2/6 bagian.
 - b Isi ± 3/6 bagian.
 - c Penutup ± 1/6 bagian.

Demikian surat ini disampaikan untuk dimaklumi dan atas kesediaan Bapak/Ibu Dosen diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Wakil Dekan I
Bidang Akademik dan Kelembagaan

Khoirurrijal



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111

Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296;

Website: www.metrouniv.ac.id; e-mail: iaimetro@metrouniv.ac.id

Nomor : 4298/In.28/B.1/TL.01/10/2024

24 Oktober 2024

Lampiran : 1 bundel

Perihal : Balasan Izin Pra Survey

Yth.

Deswita Embe Antika

di

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Menindaklanjuti surat Saudara tanggal 21 Oktober 2024 perihal izin pra survey, maka dengan ini kami memberikan izin pra survey kepada:

Nama : **DESWITA EMBE ANTIKA**
NPM : 2104011002
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan : S1 Komunikasi dan Penyiaran Islam
Judul Skripsi : **ANALISIS PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PERSPEKTIF ISLAM (STUDI PADA MAHASISWA IAIN METRO)**

Demikian surat ini kami sampaikan, agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

an.Rektor
Wakil Rektor Akademik dan
Kelembagaan



Suhairi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111

Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296;

Website: www.metrouniv.ac.id; e-mail: iainmetro@metrouniv.ac.id

Nomor : 4905 /In.28/R.1/TL.00/12/2024

18 Desember 2024

Lampiran : -

Perihal : Izin Riset

Yth.

Wakil Dekan Akademik dan Kelembagaan

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Metro

di

Tempat

Menindaklanjuti surat Wakil Dekan Akademik dan Kelembagaan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Metro Nomor B-1275/In.28/D.1/TL.00/12/2024 perihal permohonan izin penelitian, maka dengan ini kami memberikan izin riset kepada :

Nama : **DESWITA EMBE ANTIKA**
NPM : 2104011002
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Judul Skripsi : ANALISIS PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PERSPEKTIF ISLAM (STUDI PADA MAHASISWA IAIN METRO)
Tempat Penelitian : Institut Agama Islam Negeri Metro

Demikian surat ini kami sampaikan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

an.Rektor

Wakil Rektor Akademik dan
Kelembagaan



Suhairi

Alat Pengumpulan Data (APD)

Sumber Data Primer

Skripsi dari Deswita Embe Antika

"Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)"

Oleh:

Arimbi Salsabila Ramadhani (Mahasiswa/Semester 3/KPI/IAIN Metro)

1. Apa yang Anda ketahui tentang istilah *Fear of Missing Out* (FOMO)?
"Kalau dari Arimbi, tahu istilah FOMO itu biasanya disebut dengan istilah kayak ikuti-kutan."
2. Dari mana Anda mengetahui istilah FOMO?
"Aku tahu istilah FOMO itu tentu yang paling utama dari TikTok, karena di situ banyak banget disebutin tentang FOMO dan semacamnya gitu."
3. Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda merasa FOMO? Apa yang terjadi?
"Mungkin dari apa ya, bisa dari style, ya, tapi paling banyak kayaknya mungkin kalau anak zaman sekarang lebih ke style. Kalau aku sih lebih ke style, makeup gitu. Biasanya sih tetap mikir-mikir, apakah barang-barang atau hal yang ingin kita ikuti itu bermanfaat atau enggak gitu sama kita. Biasanya tetap ada, apa ya namanya, tetap ada batasan, tetap dipikirkan gitu loh."
4. Darimanakah biasanya Anda mendapatkan rekomendasi tentang perilaku FOMO yang sering Anda alami?
"Kalau FOMO biasanya lebih ke media sosial dan juga dari teman, tapi lebih ke media sosial, karena banyak tahunya kan dari media sosial, terutama dari media sosial juga kita bisa mengulik-ulik gitu."
5. Bagaimana pendapat Anda mengenai FOMO yang bisa mengarah pada perilaku positif dan negatif atau bisa dikatakan "netral"?
"Kalau aku sih lebih ke netral gitu, karena kan kita bisa cari FOMO itu kira-kira bermanfaat nggak sama kita. Karena kan ada FOMO yang positif, FOMO yang negatif. Contohnya kayak FOMO dalam hal kebaikan atau FOMO dalam hal yang buat kita jadi boros, buat kita jadi negatif. Jadi, kita bisa netral aja gitu, ambil sisi positifnya, buang sisi negatifnya."
6. Apa saja bentuk perilaku FOMO yang biasa Anda alami?
"Kalau aku sih lebih di makeup, kalau di style juga sih, cuman kadang ya menyesuaikan."
7. Apa dampak positif dan negatif FOMO bagi mahasiswa (diri sendiri)?
"Nah, FOMO itu kan pasti punya dampak positif dan juga dampak negatif. Ya, Mbak. Bagi seorang mahasiswa, yang menurut aku, yang seorang mahasiswa juga, yang FOMO, yang aku rasakan ini, dampak positifnya di aku itu ketika aku ikut-ikutan teman, ikut seminar, atau datang ke sholawatan, datang ke kajian gitu. Ya, itu pasti banyak banget kan ada dampak positif yang kita dapat. Yang pertama, dapat ilmu yang bermanfaat, dapat

dipertemukan dengan orang-orang baik, dan tentunya dapat mengubah kita menjadi orang yang lebih baik lagi, ya Insya Allah. Dan ada juga nih, dampak negatif dari FOMO yang aku rasakan, itu ketika teman-teman aku yang pakai baju yang lagi ngetren, sepatu yang lagi ngetren, atau fashion-fashion lainnya yang lagi ngetren gitu. Terus, pada saat itu, aku nggak bisa menuruti, nggak bisa menyesuaikan seperti mereka, nggak bisa ngikut tren gaya mereka juga gitu. Aku merasa tertinggal, akhirnya aku merasa nggak percaya diri. Kadang aku merasa seperti itu.”

8. Apakah Anda pernah memaksakan keadaan untuk perilaku FOMO?
“Enggak, aku tetap menyesuaikan kemampuanku, tetap menyesuaikan diri. Kalau aku nggak mampu atau misal aku nggak cocok di situ gitu, di hal yang pengen aku ikuti itu, ya berarti aku nggak mengikuti itu. Aku menyesuaikan dengan diriku sendiri.”
9. Apakah Anda merasa bahwa FOMO memengaruhi kesehatan mental Anda, jika perilaku FOMO yang Anda inginkan tidak bisa terlaksana?
“Enggak, karena yang FOMO kayak gitu, misal enggak tercapai ya nggak perlu terlalu dipikirin gitu, karena mungkin ada lagi, mungkin itu belum, apa ya, belum pas di kita gitu. Mungkin belum waktunya kita atau memang nggak seharusnya ngikutin itu atau gimana gitu. Jadi, kayak gitu yang nggak perlu dipikirin sih, jadi nggak sampai yang ngerusak mental atau jadi pengaruh buat kesehatan mental.”
10. Apakah FOMO memengaruhi hubungan Anda dengan lingkungan sosial Anda?
“Kalau aku kayaknya sih nggak, entah nggak atau memang aku yang lupa atau gimana, tapi seingatku sih enggak, karena ya teman-temanku, lingkunganku ya enggak. Biasa-biasa aja gitu, ya netral aja gitu.”
11. Seberapa besar peran media sosial memengaruhi Anda dalam memicu perasaan FOMO?
“Menurutku sih ya cukup besar, karena FOMO ini malah aku tahu FOMO sendiri itu juga dari media sosial. Mau ngulik FOMO itu dari media sosial juga gitu, tahu apa yang harus kita ikuti juga dari media sosial, jadi kayaknya juga orang-orang tuh banyak mengetahui FOMO itu juga dari media sosial. Terus, terpengaruhi orang-orang tuh juga biasanya dari media sosial itu, jadi menurutku ya itu cukup berpengaruh sih.”
12. Apa yang Anda lakukan untuk mengatasi perilaku FOMO dalam kehidupan sehari-hari?
“Saya mengatasi perilaku FOMO dengan cara mengontrol pikiran dan perasaan saya yang sekiranya dapat mendorong saya ke perilaku FOMO tersebut. Mengontrol perasaan itu yang akan membuat saya merasa biasa saja ketika saya melewatkan sesuatu hal FOMO.”
13. Apakah yang Anda lakukan jika merasa ingin melakukan perilaku FOMO? Apakah Anda akan langsung melakukannya atau akan memikirkannya kembali?
“Mau ngelakuin FOMO ini dipikirin lagi ya, enggak serta-merta aku pengen ini langsung dilakuin tanpa pikir panjang gitu, enggak ya.”

14. Dalam pandangan Anda, bagaimana nilai-nilai Islam dapat membantu mengatasi perilaku FOMO?
“Mungkin ini sih, kalau dalam Islam kan kita juga nggak boleh berlebihan ya. Entah dalam apapun itu gitu, entah dalam beli barang atau apa yang kita pakai, semuanya pokoknya kita enggak boleh terlalu berlebihan gitu ya. Mungkin gitu sih, cuman kadang ya itu enggak terlalu, apa ya, kadang enggak terlalu mikirin di situ, karena ya yang penting tahu batasan.”
15. Apakah Anda mengetahui istilah qana’ah dalam Islam? Jika iya, bagaimana pendapat Anda mengenai qana’ah dan bagaimana keterkaitannya dengan perilaku FOMO?
“Mungkin ya itu tadi, qana’ah itu kan tadi kita harus merasa cukup. Maksudnya kan kayak ketika kita melihat orang kok orang itu lebih dari kita, kita nggak bisa ngikut-ngikutin ya mungkin ya udah, karena kita cukup sabar aja yang kita punya, kita cukup merasa ya udah itu yang cukup buat kita gitu. Mungkin kalau memang ingin mengikuti ya kita berusaha gitu.”
16. Biasanya dalam 1 hari, berapa waktu yang Anda habiskan untuk membuka atau mengonsumsi media sosial?
“Kalau penggunaan dalam media sosial sih sering banget sih, kalau di jam-jam setiap harinya tuh enggak sesuai, karena tergantung sama kegiatan sehari-hari. Kadang kalau sibuk ya nggak terlalu sering gitu, kalau misal nggak sibuk di rumah, doang.”
17. Media sosial apa yang sering Anda gunakan?
“TikTok.”
18. Apa tanggapan Anda jika ada teman yang sedang dalam keadaan FOMO?
“Ketika melihat teman saya dalam keadaan FOMO, tentunya saya akan menasehatinya untuk lebih mengontrol perasaannya sehingga tidak berlebihan dalam melakukan sesuatu hal FOMO.”
19. Menurut Anda, FOMO itu sesuai tidak dalam ajaran Islam atau FOMO itu sesuai tidak dengan kehidupan orang Muslim?
“Mungkin wajar kalau FOMO-nya itu dalam hal kebaikan. Misalkan teman kita ikut ke sholawatan, terus kita FOMO ikuti-kutan ke sholawatan, kan jadinya ada hal positif di situ. Terus ikut pengajian, teman ada yang ikut pengajian, jadi ikut-ikut pengajian, atau biasanya kalau sekarang ada teman yang pakai jilbab syar'i-syar'i atau jilbab gede gitu, terus kita merasa pengen ikuti-kutan juga gitu, berawal dari melihat teman kok kayaknya bagus gitu kan, itu kan juga termasuk FOMO.”

**Alat Pengumpulan Data (APD)
Sumber Data Primer**

Skripsi dari Deswita Embe Antika

"Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)"

Oleh:

Melisa (Mahasiswa/Semester 3/KPI/IAIN Metro)

1. Apa yang Anda ketahui tentang istilah *Fear of Missing Out* (FOMO)?
"Kalau menurut saya, Kak, FOMO itu bentuk psikologi seseorang yang ngerasa dia itu cemas, dia itu takut, takut ketinggalan tentang tren, tentang kekinian yang ngebuat dia harus ngelakuin itu."
2. Dari mana Anda mengetahui istilah FOMO?
"Media sosial, sih, lebih ke TikTok-nya."
3. Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda merasa FOMO? Apa yang terjadi?
"Kalau FOMO itu kebanyakan FOMO fashion, makanan, bahkan perilaku juga jadi FOMO. Contohnya, kalau misalnya tuh jadi dia lebih hedonisme, terus dia lebih ada standar sendiri sih yang seharusnya itu enggak begitu tinggi, tapi karena adanya FOMO di TikTok ini yang nyebabin standar perilaku tuh, orang jadi beda-beda."
4. Darimanakah biasanya Anda mendapatkan rekomendasi tentang perilaku FOMO yang sering Anda alami?
"Jujur, sih, ke TikTok, ya. Kalau misalkan di fashion, ni, lebih ke check out-nya di TikTok, karena lebih-lebih murah juga, ya."
5. Bagaimana pendapat Anda mengenai FOMO yang bisa mengarah pada perilaku positif dan negatif atau bisa dikatakan "netral"?
"Kalau untuk aku sendiri memahaminya netral, sih, Kak, karena mungkin di sisi lain FOMO juga ada untuk kebaikan. Ada FOMO kan hijrah, tuh, jadi hijrah bareng-bareng salah satu bentuk positifnya. Negatifnya juga, ya, mungkin tadi adanya tren-tren yang inilah, baju yang inilah."
6. Apa saja bentuk perilaku FOMO yang biasa Anda alami?
"Kalau aku, sih, lebih ke FOMO. Kurang ikutin juga, sih, Kak, standar TikTok-nya itu. Mungkin kalau melihat makanan, kali, ya, orang-orang sering beli makan karena di-trend, jadi ya mungkin ikutin itu aja."
7. Apa dampak positif dan negatif FOMO bagi mahasiswa (diri sendiri)?
"Menurut saya, dampak positif dari FOMO bagi mahasiswanya itu mendorong mahasiswa itu sendiri untuk lebih aktif di kehidupan bersosial, gitu, ya. Terus juga bisa untuk melakukan hal yang baru. Tapi, kalau untuk negatifnya, dari FOMO malah lebih banyak, sih. Kayak misalnya, FOMO itu bikin mahasiswa dan orang jadi stres karena ngikutin FOMO, jadi kurang percaya diri. Bahkan, bisa juga ke gangguan mental, sih, kalau semisalnya FOMO ini terus dimakan oleh asumsi mahasiswa. Seperti itu."

8. Apakah Anda pernah memaksakan keadaan untuk perilaku FOMO?
"Belum pernah, sih, ya. Jadi mungkin sewajarnya aja, ya."
9. Apakah Anda merasa bahwa FOMO mempengaruhi kesehatan mental Anda, jika perilaku FOMO yang Anda inginkan tidak bisa terlaksana?
"Enggak, sih, sejauh ini. Kalau melihat FOMO itu difilter, sih, Kak, buat sesuai kebutuhan aja, gitu. Jadi, gak sampai harus muluk-muluk sehingga jadi tekanan mental sendiri, itu enggak."
10. Apakah FOMO memengaruhi hubungan Anda dengan lingkungan sosial Anda?
"Karena mungkin juga aku berteman di lingkup yang juga sama yang enggak terlalu FOMO banget akan tren-tren, jadi mungkin kita masih di standar yang biasa aja, gitu."
11. Seberapa besar peran media sosial memengaruhi Anda dalam memicu perasaan FOMO?
"Sebenarnya besar, jika dibilang gitu, kan. Apalagi banyak sekali tren-tren yang, wah, kayaknya bagus nih, gitu, ya. Tapi, ya, tadi kembali lagi ke diri kita. Kalau untuk seberapa besarnya, sih, masih gak terlalu besar juga."
12. Apa yang Anda lakukan untuk mengatasi perilaku FOMO dalam kehidupan sehari-hari?
"Aku alihkan aja, sih, Kak, ke hal-hal yang lebih positif, gitu. Karena mikir juga, enggak selamanya FOMO itu kan abadi, jadi cuma kebahagiaan sebentar aja."
13. Apakah yang Anda lakukan jika merasa ingin melakukan perilaku FOMO? Apakah Anda akan langsung melakukannya atau akan memikirkannya kembali?
"Dipikirkan lagi, sih, Kak."
14. Dalam pandangan Anda, bagaimana nilai-nilai Islam dapat membantu mengatasi perilaku FOMO?
"Kalau untuk Islam, gitu, ya, berarti kan kita melakukan sesuatu hal yang sewajarnya aja, jadi nggak perlu berlebihan. Karena sesuatu yang berlebihan juga nggak bagus, apalagi mengikuti yang nggak sesuai jalannya aturan Islam."
15. Apakah Anda mengetahui istilah qana'ah dalam Islam? Jika iya, bagaimana pendapat Anda mengenai qana'ah dan bagaimana keterkaitannya dengan perilaku FOMO?
"Iya, masih satu hubungan, sih, Kak, menurut saya. Karena qana'ah tadi ini bentuk landasan kita jangan FOMO, gitu kan. Jadi kita kalau jadi manusia itu, ya, sewajarnya aja. Jangan malah gak sesuai sama kebutuhan kita, apalagi melampaui batas."
16. Biasanya dalam 1 hari, berapa waktu yang Anda habiskan untuk membuka atau mengonsumsi media sosial?
"Banyak, sih, Kak. Termasuk, ya, mungkin 5-6 jam seharinya. Ada, mungkin, sekedar scroll TikTok."
17. Media sosial apa yang sering Anda gunakan?
"Lebih ke TikTok, itu tadi."

18. Apa tanggapan Anda jika ada teman yang sedang dalam keadaan FOMO?
“Yang pertama pasti nasehatin dulu, ya, Kak, ya. Terus, ya, mungkin dikasih tahu pelan-pelan. Ngasih tahu sebaiknya, ya, jangan berlebihan, gitu. Karena tadi saling mengingatkan aja sama-sama, bahwa enggak semuanya itu harus dipenuhi.”
19. Menurut Anda, FOMO itu sesuai tidak dalam ajaran Islam atau FOMO itu sesuai tidak dengan kehidupan orang Muslim?
“Kalau FOMO, tuh, lebih banyak ke negatifnya, sih, Kak. Jadi kalau sejalan atau enggaknya, malah kita sebagai seorang pendakwah ini, ya, harusnya bagaimana caranya agar orang, tuh, tidak ikut FOMO ke hal yang negatif. Jadi gimana kita membranding FOMO-nya untuk ke hal yang positif. Ya, seperti hijrah bareng, atau ada ikut kajian, atau kita ikut tren yang memakai jilbab yang panjang. Kayak tren siapa itu? Ustad Hanan Attaki, itu, masuk positif, ya.”

**Alat Pengumpulan Data (APD)
Sumber Data Primer**

Skripsi dari Deswita Embe Antika

"Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)"

Oleh:

Naila Shafa Salsabila (Mahasiswa/Semester 5/KPI/IAIN Metro)

1. Apa yang Anda ketahui tentang istilah *Fear of Missing Out* (FOMO)?
"FOMO itu kan Fear of Missing Out, jadi kaya semacam sesuatu yang lebih ke viral-viral gitu, sejenis ketenaran lah istilahnya."
2. Dari mana Anda mengetahui istilah FOMO?
"Dari sosmed sih."
3. Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda merasa FOMO? Apa yang terjadi?
"Kalau contoh dari FOMO, biasanya tuh kita terlalu ikut-ikutan sama sesuatu tren yang lagi hype gitu."
4. Darimanakah biasanya Anda mendapatkan rekomendasi tentang perilaku FOMO yang sering Anda alami?
"Ya dari sosmed sih, kalo dari lingkungan nggak terlalu."
5. Bagaimana pendapat Anda mengenai FOMO yang bisa mengarah pada perilaku positif dan negatif atau bisa dikatakan "netral"?
"Netral, karena dia bisa baik, bisa buruk, kalau si penerimanya enggak mengatur dirinya masing-masing sih."
6. Apa saja bentuk perilaku FOMO yang biasa Anda alami?
"Contohnya kayak ngikutin suatu kegiatan atau suatu apa ya? Ya, mungkin beli suatu barang gitu lah, terus biasanya kalo beli itu di online store kaya Shopee."
7. Apa dampak positif dan negatif FOMO bagi mahasiswa (diri sendiri)?
"Dampak positif FOMO bagi mahasiswa banyak sekali. Contoh FOMO yang positif ialah membaca, atau pun mencari jati diri, dan aktivitas positif lainnya yang tidak merugikan bagi diri dan keuangan. Sedangkan dampak negatifnya ialah berupa membeli barang yang seharusnya tidak dibeli hanya karena lucu dan tidak ada manfaat sama sekali. Dan dampak negatif lainnya yang merugikan waktu, uang, dan lain sebagainya."
8. Apakah Anda pernah memaksakan keadaan untuk perilaku FOMO?
"Nggak sih, karena sesuai kebutuhan aja."
9. Apakah Anda merasa bahwa FOMO mempengaruhi kesehatan mental Anda, jika perilaku FOMO yang Anda inginkan tidak bisa terlaksana?
"Nggak sampai sebegitunya, karena memang sesuai kebutuhan aja."
10. Apakah FOMO memengaruhi hubungan Anda dengan lingkungan sosial Anda?
"Sebenarnya nggak ya, nggak terlalu sih."

11. Seberapa besar peran media sosial memengaruhi Anda dalam memicu perasaan FOMO?
“Sebenarnya cukup besar, karena pasti kita juga sering screen time juga, sering ngeliat sosial media gitu. Jadi sering ngelihat apa sih yang lagi hype gitu, berita apa dan apa sih semacam tren-tren yang lagi muncul.”
12. Apa yang Anda lakukan untuk mengatasi perilaku FOMO dalam kehidupan sehari-hari?
“Iya biasanya ngurangin main HP sih, iya biar enggak tahu ada yang viral gitu, biar lebih fresh aja gitu, enggak terlalu banyak main HP.”
13. Apakah yang Anda lakukan jika merasa ingin melakukan perilaku FOMO? Apakah Anda akan langsung melakukannya atau akan memikirkannya kembali?
“Ya pasti dipikirin dulu, karena biar tahu sih sebenarnya itu tuh sebagian dari kebutuhan kita atau bukan sih gitu.”
14. Dalam pandangan Anda, bagaimana nilai-nilai Islam dapat membantu mengatasi perilaku FOMO?
“Mengatasi perilaku FOMO, misalkan lebih ke ibadah atau apa yang selalu ingat, oh ini jadinya harus ngatasin FOMO nih gitu. Kita lebih ke ini apa namanya baca-baca quotes Islamic, cerita-cerita gitu supaya kita juga ingat, oh ternyata ada loh dimana fase Nabi kayak gini, kayak gini. Nabi ngajarin kayak gini, jadi kita lebih ngeh aja gitu lebih nyampe.”
15. Apakah Anda mengetahui istilah qana’ah dalam Islam? Jika iya, bagaimana pendapat Anda mengenai qana’ah dan bagaimana keterkaitannya dengan perilaku FOMO?
“Kalau dari penjelasan Mbak Deswita tadi sebenarnya masuk, karena sifat dari qana’ah tadi kan merasa cukup dalam segala hal, maupun itu perbuatan, entah itu barang dan lain sebagainya, jadi kita bisa ngatur, oh ternyata dari diri kita sendiri, oh ternyata kita pakai suatu barang ini merasa cukup gitu, nggak usah beli lagi atau menghambur-hamburkan uang gitu.”
16. Biasanya dalam 1 hari, berapa waktu yang Anda habiskan untuk membuka atau mengonsumsi media sosial?
“Kalau dijumlahin itu sekitar 4 jam sehari sih.”
17. Media sosial apa yang sering Anda gunakan?
“TikTok sama Instagram itu ya.”
18. Apa tanggapan Anda jika ada teman yang sedang dalam keadaan FOMO?
“Meningatkan, dan menjaga diri kita untuk menelaah kegiatan FOMO seperti apa dulu, apakah tren FOMO itu baik atau buruk.”
19. Menurut Anda, FOMO itu sesuai tidak dalam ajaran Islam atau FOMO itu sesuai tidak dengan kehidupan orang Muslim?
“Sebenarnya netral ya, bisa setuju bisa enggak ya, karena balik lagi sesuai sama apa yang bener-bener dimau sama kita, sesuai kebutuhan.”

**Alat Pengumpulan Data (APD)
Sumber Data Primer**

Skripsi dari Deswita Embe Antika

"Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)"

Oleh:

Lilis Kurniasih (Mahasiswa/Semester 5/BPI/IAIN Metro)

1. Apa yang Anda ketahui tentang istilah *Fear of Missing Out* (FOMO)?
"FOMO itu jika saya mengikuti apa yang sedang trend sekarang ini. Jadi, jika ada apa yang trend di sosial media atau di sekitar, itu dia suka ikut-ikutan gitu."
2. Dari mana Anda mengetahui istilah FOMO?
"Dari medsos awalnya, terus teman-teman juga ternyata banyak yang tahu istilah FOMO-FOMO itu."
3. Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda merasa FOMO? Apa yang terjadi?
"Biasanya kalau aku dari segi makanan, ya Kak FOMO. Ya, kalau untuk di barang enggak terlalu FOMO banget. Kalau di makanan, itu biasanya kalau ada yang lagi viral, itu sering suka ikut-ikutan pengen beli gitu, entah itu kayak seblak atau es krim atau apa gitu, suka FOMO kalau ke makanan."
4. Darimanakah biasanya Anda mendapatkan rekomendasi tentang perilaku FOMO yang sering Anda alami?
"Biasanya dari sosial media, kalau nggak dari teman. Biasanya teman kalau tahu dari sosial media, itu kan ngirimin ke saya lewat, misal tahu dari TikTok atau dari Instagram, terus dikirim ke kayak dari reels, terus dikirim ke IG gitu."
5. Bagaimana pendapat Anda mengenai FOMO yang bisa mengarah pada perilaku positif dan negatif atau bisa dikatakan "netral"?
"Kalau selagi FOMO-nya itu tidak terlalu berlebihan atau tidak memaksakan sampai apa, hanya sesuai kemampuan kita gitu. Kalau kita punya duitnya, ya beli. Kalau enggak, ya sudah gitu. Itu menurut saya masih netral gitu kan, tapi kalau sampai yang terlalu memaksakan sampai harus gimanaapun harus bisa dapat itu atau punya hal itu, itu menurut saya kurang baik kalau FOMO-nya sampai seperti itu."
6. Apa saja bentuk perilaku FOMO yang biasa Anda alami?
"Kalau skin care atau makeup gitu kurang, enggak terlalu FOMO sih, kayak lebih ke makanan aja. Kalau skincare ya sesuai kebutuhan kulit aja gitu, kalau enggak orang pakai ini ikut ini, orang pakai ini ikut ini, itu enggak."
7. Apa dampak positif dan negatif FOMO bagi mahasiswa (diri sendiri)?
"Kalo menurut Lilis, kalo dampak positif sama negatif FOMO bagi mahasiswa atau bagi diri sendiri, itu mungkin kalo dampak positifnya itu bisa buat diri kita lebih termotivasi, ya Mbak. Misal, kayak teman-teman kita lagi pada FOMO di hal-hal yang positif, kayak kegiatan-kegiatan yang positif, itu

bisa memotivasi kita juga untuk ikut serta gitu dalam hal-hal atau kegiatan yang positif. Tapi kalo dalam hal-hal yang negatif, dampak negatifnya FOMO bagi diri Lilis sendiri, itu mungkin bisa menyebabkan, apa ya, stres atau apa gitu ketika kita membandingkan diri kita sama orang lain. Gitu, misalkan ketika teman-teman yang lain kok udah bisa beli ini, beli itu, kita masih gini-gini aja, kita belum bisa beli ini, beli itu. Gitu, kadang itu juga bisa menyebabkan stres ke diri kita atau diri aku sendiri gitu."

8. Apakah Anda pernah memaksakan keadaan untuk perilaku FOMO?
"Kalau dari saya sendiri sih Alhamdulillah nggak, ya. Maksudnya nggak terlalu yang memaksakan, kalau emang punya ya beli, kalau nggak ya udah gitu."
9. Apakah Anda merasa bahwa FOMO memengaruhi kesehatan mental Anda, jika perilaku FOMO yang Anda inginkan tidak bisa terlaksana?
"Alhamdulillah, sampai sekarang ini nggak, masih aman-aman."
10. Apakah FOMO memengaruhi hubungan Anda dengan lingkungan sosial Anda?
"Kalau di lingkungan aku sih Alhamdulillah nggak sih, nggak yang terlalu kayak gitu. Soalnya di lingkungan aku pun kayak kalau misalkan FOMO ke makanan juga gitu tuh nggak terlalu yang terlalu maksain gitu, kayak ya pokoknya kalau emang kita punya ya kita beli, kalau enggak ya udah nabung dulu atau gimana gitu."
11. Seberapa besar peran media sosial memengaruhi Anda dalam memicu perasaan FOMO?
"Kalau menurut saya sangat besar, ya Kak. Karena kan apalagi sekarang kita sehari-hari kan bermain media sosial, jadi apa-apa kayak viral dikit tuh, kayak apalagi kalau makanan gitu, ya di Metro kayak dari @seputarkotametro atau apa, itu kan suka ngereview-review makanan gitu. Itu menurut saya memicu kayak keinginan kita untuk mencoba gitu, apalagi saya suka mencoba makanan-makanan kayak gitu, jadi kayak menurut saya berpengaruh sih dari media sosial."
12. Apa yang Anda lakukan untuk mengatasi perilaku FOMO dalam kehidupan sehari-hari?
"Qana'ah sih dengan rasa cukup dengan apa yang kita punya, itu menurut saya bisa mencegah ke FOMO-an yang berlebihan."
13. Apakah yang Anda lakukan jika merasa ingin melakukan perilaku FOMO? Apakah Anda akan langsung melakukannya atau akan memikirkannya kembali?
"Pasti dipikirin dulu sih, kayak kan misal kita lihat review-review dulu, misalkan ada makanan yang lagi viral nih terus kayak pengen nyobain, FOMO pengen ikut-ikutan, kita kadang ya lihat-lihat dulu sih review-nya, kayak enak atau enggak, enggak langsung yang nyobain gitu enggak."
14. Dalam pandangan Anda, bagaimana nilai-nilai Islam dapat membantu mengatasi perilaku FOMO?
"Ya, bersyukur, qana'ah gitu tadi mungkin bisa untuk menguatkan diri kita supaya nggak terlalu FOMO sama hal-hal yang lagi viral sekarang sih."

15. Apakah Anda mengetahui istilah qana'ah dalam Islam? Jika iya, bagaimana pendapat Anda mengenai qana'ah dan bagaimana keterkaitannya dengan perilaku FOMO?
"Menurut saya ada, ya. Karena ketika kita merasa lagi FOMO, lagi pengen nyobain banyak hal yang lagi tren, dengan kita membentengi diri kita dengan qana'ah itu tadi, itu bisa mencegah diri kita agar tidak berlebihan dalam mencoba suatu hal-hal yang baru, apalagi kita belum tahu itu baik atau buruk gitu. Jadi, dengan qana'ah itu tadi kita bisa membentengi diri supaya tidak terlalu berlebihan dan merasa cukup ketika kita tidak bisa atau belum mampu untuk mencoba hal-hal tersebut."
16. Biasanya dalam 1 hari, berapa waktu yang Anda habiskan untuk membuka atau mengonsumsi media sosial?
"Ya, sebenarnya hampir 24/7 sih, kayak ya kalau lagi nggak ngapa-ngapain gitu ya pastinya scroll gitu."
17. Media sosial apa yang sering Anda gunakan?
"Instagram, TikTok, terus WA gitu."
18. Apa tanggapan Anda jika ada teman yang sedang dalam keadaan FOMO?
"Menurut saya kurang kurang ini sih, kurang apa ya, kurang pas, kurang baik gitu. Karena apalagi kalau misalkan dia FOMO berlebihan dan terlalu memaksakan untuk memiliki semua hal-hal yang lagi FOMO, gitu menurut saya itu kurang baik. Karena kalau dipaksa juga kan nggak baik gitu kalau sampai harus apa ya, kayak sampai stres atau gimana saking nggak punya barang itu."
19. Menurut Anda, FOMO itu sesuai tidak dalam ajaran Islam atau FOMO itu sesuai tidak dengan kehidupan orang Muslim?
"Mungkin kalau FOMO-nya ke hal-hal yang baik, kayak ikut misalkan ada orang yang lagi viral nih karena berbagi kebaikan atau sedekah ke orang-orang, terus dia FOMO pengen ikut-ikutan kayak gitu, itu menurut saya baik. Tapi kalau FOMO-nya ke hal-hal yang terlalu membuang-buang duit atau yang tidak jelas gitulah, itu menurut saya kurang baik sih, tergantung hal yang dilakukan."

**Alat Pengumpulan Data (APD)
Sumber Data Primer**

Skripsi dari Deswita Embe Antika

"Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)"

Oleh:

Tesa Mukhliza (Mahasiswa/Semester 5/PAI/IAIN Metro)

1. Apa yang Anda ketahui tentang istilah *Fear of Missing Out* (FOMO)?
"Jadi menurut saya, FOMO itu istilahnya mengikuti gaya orang lain atau tren orang lain begini, saya ikuti."
2. Dari mana Anda mengetahui istilah FOMO?
"Ya dari platform digital itu kayak TikTok, Instagram, dan lainnya."
3. Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda merasa FOMO? Apa yang terjadi?
"Iya, termasuk itu outfit sama skin care, karena para kaum wanita juga sering tergiur dengan produk-produk terbaru dan harus memakainya."
4. Darimanakah biasanya Anda mendapatkan rekomendasi tentang perilaku FOMO yang sering Anda alami?
"Lebih ke media sosial sih."
5. Bagaimana pendapat Anda mengenai FOMO yang bisa mengarah pada perilaku positif dan negatif atau bisa dikatakan 'netral'?
"Netral ya, bisa dibilang ke negatif sama positif juga sih, kalau menurut saya tergantung orangnya."
6. Apa saja bentuk perilaku FOMO yang biasa Anda alami?
"Contohnya kalau saya ke outfit sih, terus biasanya check out-nya itu lebih ke online gitu, ke Shopee. Pernah sih di TikTok sekali, cuma sekarang setelah check out pertama kali, terus habis itu nggak ada gratis ongkir."
7. Apa dampak positif dan negatif FOMO bagi mahasiswa (diri sendiri)?
"Jadi, kalau menurut saya, dampak positif dari FOMO itu salah satunya bisa untuk memotivasi kita atau peka dalam sesuatu hal yang sedang tren di dunia kampus maupun di luar, terutama itu buat mahasiswa. Terus juga, saya bisa belajar tuh dengan hal-hal baru yang kita ketahui karena adanya FOMO. Tentunya, itu yang positif, ya, yang lagi tren di FOMO ini. Sedangkan dampak negatif dari FOMO itu, yang saya ketahui, kita bisa mengikuti gaya-gaya tren orang lain, seperti kita membeli baju atau dengan hal yang lainnya, dengan mengikuti kehidupan seseorang, sedangkan belum tentu juga tuh ekonomi kita sama dengan ekonomi yang kita ikuti orang tersebut. Terus juga, karena FOMO, itu dampaknya bisa membuat kita, apa ya, lebih ke gengsi, ikut-ikutan, enggak mau ketinggalan zaman. Itu lah, Mbak, intinya, karena kehidupan FOMO tersebut jadi ngebuat kita rugi, intinya tuh."
8. Apakah Anda pernah memaksakan keadaan untuk perilaku FOMO?
"Nah, saya lebih ngimbangin hidup saya gitu."

9. Apakah Anda merasa bahwa FOMO memengaruhi kesehatan mental Anda, jika perilaku FOMO yang Anda inginkan tidak bisa terlaksana?
"Kalau itu nggak pernah sih, Kak."
10. Apakah FOMO memengaruhi hubungan Anda dengan lingkungan sosial Anda?
"Nggak pernah sih, Kak, karena taunya juga saya lebih ke media sosial."
11. Seberapa besar peran media sosial memengaruhi Anda dalam memicu perasaan FOMO?
"Kalau menurut saya itu besar ya, karena mempengaruhi saya dalam FOMO."
12. Apa yang Anda lakukan untuk mengatasi perilaku FOMO dalam kehidupan sehari-hari?
"Jadi menurut Tesa, banyakin hal-hal positif atau kegiatan positif, batasi penggunaan media sosial."
13. Apakah yang Anda lakukan jika merasa ingin melakukan perilaku FOMO? Apakah Anda akan langsung melakukannya atau akan memikirkannya kembali?
"Lebih ke mikir-mikir sih, Mbak, kalau beli ini bagus nggak ya, apa gimana gitu."
14. Dalam pandangan Anda, bagaimana nilai-nilai Islam dapat membantu mengatasi perilaku FOMO?
"Nah, kebetulan saya walaupun anak jurusan PAI, tapi saya belum tahu sih, Mbak, mau ngasih jawabannya."
15. Apakah Anda mengetahui istilah qana'ah dalam Islam? Jika iya, bagaimana pendapat Anda mengenai qana'ah dan bagaimana keterkaitannya dengan perilaku FOMO?
"Mungkin ada, cuman ya itu tergantung orangnya juga, Mbak, dia ini merasa cukup atau tidaknya."
16. Biasanya dalam 1 hari, berapa waktu yang Anda habiskan untuk membuka atau mengonsumsi media sosial?
"Di waktu tertentu saja sih, Mbak, sama kalau waktu senggang megang, tapi udah pasti buka medsos."
17. Media sosial apa yang sering Anda gunakan?
"WhatsApp, Instagram sama TikTok sih."
18. Apa tanggapan Anda jika ada teman yang sedang dalam keadaan FOMO?
"Pernah kadang sering bilang kayak gini, dia kalau diajak jajan nggak mau, tapi besoknya tiba-tiba pakatnya datang beli baju, dia lebih ke baju daripada jajan atau beli makanan buat dia sendiri begitu."
19. Menurut Anda, FOMO itu sesuai tidak dalam ajaran Islam atau FOMO itu sesuai tidak dengan kehidupan orang Muslim?
"Sesuai sih, Mbak, tapi ya kita juga nyesuain kehidupan kita, tergantung orangnya gitu, Mbak, jangan untuk memaksakan."

**Alat Pengumpulan Data (APD)
Sumber Data Primer**

Skripsi dari Deswita Embe Antika

"Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)"

Oleh:

Lulu Qobila Lestari (Mahasiswa/Semester 5/PAI/IAIN Metro)

1. Apa yang Anda ketahui tentang istilah *Fear of Missing Out* (FOMO)?
"FOMO itu kaya ikut trend gitu. Temen-temenku tuh kemarin-kemarin tuh ya bilang kayak FOMO-FOMO gitu, kayak ikut tren gitu."
2. Dari mana Anda mengetahui istilah FOMO?
"Dari temen, kayak sering ngomongin, kamu FOMO ya? Kaya itu loh sih ini FOMO kayak gitu."
3. Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda merasa FOMO? Apa yang terjadi?
"Kayak misal makanan, di sini buka cabang atau apa baru, kayak misal seblak-seblak atau apa. Makanan kan sekarang banyak sih Kak yang kayak makanan-makanan, cemilan kayak gitu baru-baru dan diposting kayak gitu kan. Terus kita lihat, oh ini ada yang terbaru sama kayak gitu."
4. Darimanakah biasanya Anda mendapatkan rekomendasi tentang perilaku FOMO yang sering Anda alami?
"Kalau di sini temennya banyak ya, jadi kayak, ini kok kemarin nih ada makanan baru, kayak gitu jadi kedenger. Kadang juga dari sosmed sih. Sosmed itu biasanya aku kan ngikutin IG, aku punya IG dan aku ngikutin @seputarkotametro. Ya bener, nah di situ banyak banget, apalagi tentang makanan kayak gitu. Jadi ini nih, di sini nih besok kesini, kesini-kesini gitu kan."
5. Bagaimana pendapat Anda mengenai FOMO yang bisa mengarah pada perilaku positif dan negatif atau bisa dikatakan "netral"?
"Mengarah ke positif kalau dia bisa ngatur sih Kak, soalnya kan anak kos. Maksudnya itu kan FOMO-FOMO kayak gitu kan ya tergantung. FOMO itu mesti dia menggunakan uang, jadi tergantung dia. Kalau aku sih enggak terlalu FOMO banget ya, mungkin kalau Lulu lebih ke netral ya, netral aja sih karena ya tergantung penerimanya juga sih. Karena pokoknya tentang makanan, itu lebih ke makanan sih. Mikir-mikir juga sih makanannya. Kalau Richeese kayak gitu sekali dua kali gapapa lah gitu, kalau Richeese berkali-kali boros."
6. Apa saja bentuk perilaku FOMO yang biasa Anda alami?
"Kalau aku lebih ke makanan. Misal ada yang lagi buka cabang ataupun lagi grand opening, itu pasti tahu ya Kak, karena dari Instagram tadi @seputarkotametro selalu mengikuti."
7. Apa dampak positif dan negatif FOMO bagi mahasiswa (diri sendiri)?
"Kalau menurut aku ya Kak, dampak positifnya dari FOMO itu kita bisa

tahu apa yang lagi tren sekarang, apa yang menarik perhatian, yang apa ya, bisa bikin viral gitu. Terus, kalau aku negatifnya itu, dia yang oke lah, kalau misal orang itu nggak gengsian, jadi nggak perlu memaksakan diri. Tapi kalau misal dia gengsian, memaksakan diri, ya bukan rugi di dirinya sendiri, tapi orang tuanya juga kasihan. Belum jatahnya kiriman, apalagi kayak anak kos-kosan kayak gitu kan. Kalau nggak bisa membatasi dirinya karena FOMO, ya bakal, bakal apa ya, bakal susah sendiri. Yang kayak waktu itu aku ngomong, itu Kak. Kurang lebihnya sih itu ya, dampak positif sama negatifnya, kalau dari sisi aku itu tadi."

8. Apakah Anda pernah memaksakan keadaan untuk perilaku FOMO?
"Enggak, aku sebagai anak kos tidak bisa. Kadang takutnya kalau duit itu kan dikirim sama orang tua kan, misal bulanan atau setengah bulan ya harus dicukup-cukupin, kalau nggak cukup mau makan apa?"
9. Apakah Anda merasa bahwa FOMO memengaruhi kesehatan mental Anda, jika perilaku FOMO yang Anda inginkan tidak bisa terlaksana?
"Enggak lah, cuman FOMO kayak gitu doang. Lagian kalau misalnya kita punya duit ya kalau lagi mau ya mau, kalau nggak ya nggak. Kan nggak harus semua itu bisa diturutin loh Kak, apapun itu untuk apapun, nggak bisa semua itu diturutin."
10. Apakah FOMO memengaruhi hubungan Anda dengan lingkungan sosial Anda?
"Aku nggak pernah sih nemuin lingkungan kayak gitu. Kaya temen-temenku oke-oke aja. Kalo mereka emang lagi FOMO, ya FOMO aja sendiri gitu, biasa aja. Kalaupun mereka lagi FOMO gitu ya udah, kalau misalkan barang nih, ya udah dilihat gitu, oh kamu beli ini toh. Ini deh yang kemarin ikut nimbrung aja kayak gitu loh, nggak yang sampai, ih aku pengen mau itu, nggak."
11. Seberapa besar peran media sosial memengaruhi Anda dalam memicu perasaan FOMO?
"Nggak terlalu berpengaruh sih, cuman kayak cukup tau aja. Kaya, oh ini, ini tren-tren. Kalau lagi ada duit atau lagi pengen, ya kesana gas, gitu aja."
12. Apa yang Anda lakukan untuk mengatasi perilaku FOMO dalam kehidupan sehari-hari?
"Enggak Mbak, aku sih enggak terlalu kayak yang ayo-ayo kemana, ayo-ayo gitu. Enggak, kalau misal diajak teman main ya oke, tapi kalau masalah kayak gitu tergantung keinginanku sih, jadi aku nggak selalu apapun mau."
13. Apakah yang Anda lakukan jika merasa ingin melakukan perilaku FOMO? Apakah Anda akan langsung melakukannya atau akan memikirkannya kembali?
"Dipikirin lagi sih, karena ya tadi aku kan anak kos juga."
14. Dalam pandangan Anda, bagaimana nilai-nilai Islam dapat membantu mengatasi perilaku FOMO?
"Kalau aku ya, kalau aku sendiri itu tuh, setiap aku ngelakuin sesuatu hal yang berlebihan, itu pasti judulnya nggak baik loh. Kayak gini juga, kalau

dia ngelakuin yang berlebihan, apapun semuanya ya nggak baik juga. Nggak baik di kantong, nggak baik di orang tua juga, nggak baik di kita juga, bahkan susah malahan gitu. Jadi sesuatu yang berlebihan itu bakal berujung nggak baik."

15. Apakah Anda mengetahui istilah qana'ah dalam Islam? Jika iya, bagaimana pendapat Anda mengenai qana'ah dan bagaimana keterkaitannya dengan perilaku FOMO?

"Tergantung orang kalau itu dari masing-masing orang sih. Kalo dari aku sendiri ya cukup-cukup aja. Lagian ya Kak, kalo yang kayak gitu kalo dari aku sendiri, aku kan FOMO kayak makanan, paling nggak cuma 10 ribu. Segitu kan masih oke lah gitu kan dalam sekali dua kali beli kan enggak sampai yang habis berjuta-juta, sampai ratusan gitu enggak. Jadi ya wajar-wajar aja sih."

16. Biasanya dalam 1 hari, berapa waktu yang Anda habiskan untuk membuka atau mengonsumsi media sosial?

"Kalau lagi libur mungkin full, fullnya enggak yang sampai full banget gitu, tapi lebih banyak main HP-nya. Kalau misalnya lagi kuliah, pasti kan main HP juga sih, tetep kan Kak, kayak lihat chat dari dosen. Tapi berapa jamnya nggak tahu ya berapa, kadang semuanya disitu sih. Kak, aku baca novel, nonton drakor, atau disitu jadi kayak hampa."

17. Media sosial apa yang sering Anda gunakan?

"Instagram."

18. Apa tanggapan Anda jika ada teman yang sedang dalam keadaan FOMO?

"Kalau aku sih ngomongin ya Kak. Itu apalagi kalau temen deketku sendiri loh saya tuh, ya ingat duetmu tak gituin. Tapi kalau misalnya temen-temen kaya biasanya, kaya mesti kan di kelas nih kan mesti kedengar sih. Nah, itu biarin ajalah, nggak terlalu deket-deket. Sama kaya buat apa juga gitu ya? Nanti dikira ikut campur gitu ya Kak."

19. Menurut Anda, FOMO itu sesuai tidak dalam ajaran Islam atau FOMO itu sesuai tidak dengan kehidupan orang Muslim?

"Yang penting enggak berlebihan aja udah, karena kembali lagi ke orangnya Kak."

Alat Pengumpulan Data (APD) Sumber Data Primer

Skripsi:

Deswita Embe Antika

"Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)"

Oleh:

Dewi Ngainun Lutfia (Mahasiswa/Semester 3/MHU/IAIN Metro)

1. Apa yang Anda ketahui tentang istilah *Fear of Missing Out* (FOMO)?
"Kalau setauku tuh kayak misalkan kita ikut-ikutan trend, ikut-ikutan yang lagi trend gitu."
2. Dari mana Anda mengetahui istilah FOMO?
"Dari sosial media ya."
3. Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda merasa FOMO? Apa yang terjadi?
"Kalau aku mungkin tergiur sama produk tentang skincare."
4. Darimanakah biasanya Anda mendapatkan rekomendasi tentang perilaku FOMO yang sering Anda alami?
"Media sosial, lebih ke Instagram dan TikTok. Nah, kalau checkout-nya barangnya itu di Shopee karena lebih murah."
5. Bagaimana pendapat Anda mengenai FOMO yang bisa mengarah pada perilaku positif dan negatif atau bisa dikatakan "netral"?
"Menurut pendapatku netral, karena ada sisi positifnya ada negatifnya. Kenapa bisa dibilang begitu? Karena misalkan sisi positifnya kualitas yang kita FOMO-in itu bagus atau tidak setelah kita membelinya, tetapi untuk sisi negatifnya mungkin lebih ke seperti mengharuskan kita untuk membeli barang tersebut bagaimanapun itu caranya."
6. Apa saja bentuk perilaku FOMO yang biasa Anda alami?
"Selain skincare sih biasanya outfit-outfit terbaru gitu."
7. Apa dampak positif dan negatif FOMO bagi mahasiswa (diri sendiri)?
"Dampak positif dari FOMO bisa bikin mahasiswa lebih semangat dan update, tapi kalo dampak negatifnya, kalau nggak dikontrol, bisa bikin stres, nggak fokus, dan minder."
8. Apakah Anda pernah memaksakan keadaan untuk perilaku FOMO?
"Nggak, sebetulnya aja."
9. Apakah Anda merasa bahwa FOMO memengaruhi kesehatan mental Anda, jika perilaku FOMO yang Anda inginkan tidak bisa terlaksana?
"Mungkin ini sih, insecure. Kenapa kok nggak bisa? Lebih ke insecure gitu ya Kak."
10. Apakah FOMO memengaruhi hubungan Anda dengan lingkungan sosial Anda?
"Iya, FOMO tuh emang bisa banget ngaruh ke hubungan kita sama orang-orang di sekitar. Soalnya, kalau kita terus-terusan ngerasa takut ketinggalan,

bisa jadi kita malah maksa buat ikut semua acara, nongkrong terus, atau kepo-in hidup orang lain di medsos."

11. Seberapa besar peran media sosial memengaruhi Anda dalam memicu perasaan FOMO?

"Sangat-sangat besar Kak, karena rekomendasinya juga dari media sosial."

12. Apa yang Anda lakukan untuk mengatasi perilaku FOMO dalam kehidupan sehari-hari?

"Mungkin kalau misalkan kita mau beli barang yang kita pengen gitu kan, harus nabung dulu."

13. Apakah yang Anda lakukan jika merasa ingin melakukan perilaku FOMO? Apakah Anda akan langsung melakukannya atau akan memikirkannya kembali?

"Pikiranin lagi sih, soalnya tergantung kebutuhan apa dulu yang lebih penting."

14. Dalam pandangan Anda, bagaimana nilai-nilai Islam dapat membantu mengatasi perilaku FOMO?

"Biasanya tuh misalkan ada kayak quotes atau konten-konten Islami yang lebih mengingatkan kita gitu."

15. Apakah Anda mengetahui istilah qana'ah dalam Islam? Jika iya, bagaimana pendapat Anda mengenai qana'ah dan bagaimana keterkaitannya dengan perilaku FOMO?

"Mungkin ada sih, karena qana'ah tadi kan merasa cukup, kalau FOMO kan kayak ketakutan ketinggalan gitu."

16. Biasanya dalam 1 hari, berapa waktu yang Anda habiskan untuk membuka atau mengonsumsi media sosial?

"Mungkin 24/7 sih Kak."

17. Media sosial apa yang sering Anda gunakan?

"Instagram sih Kak."

18. Apa tanggapan Anda jika ada teman yang sedang dalam keadaan FOMO?

"Kalo menurutku itu terserah mereka sih, cuman mungkin kita perlu kasih tau aja jangan terlalu berlebihan untuk terlalu FOMO, karena kalau terlalu berlebih juga gak baik gitu aja."

19. Menurut Anda, FOMO itu sesuai tidak dalam ajaran Islam atau FOMO itu sesuai tidak dengan kehidupan orang Muslim?

"Kalau dikata sesuai atau nggaknya mungkin kurang sesuai ya, karena kita memaksakan gitu, memaksakan keadaan."

**Alat Pengumpulan Data (APD)
Sumber Data Primer**

Skripsi dari Deswita Embe Antika

"Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)"

Oleh:

Isti Qomah (Mahasiswa/Semester 5/HKI/IAIN Metro)

1. Apa yang Anda ketahui tentang istilah *Fear of Missing Out* (FOMO)?
"Yang saya tahu tuh kaya yang masih keren sekarang-sekarang ini."
2. Dari mana Anda mengetahui istilah FOMO?
"Dari internet sama dari teman-teman itu sering bilang FOMO-FOMO atau ada yang lagi trend gitu."
3. Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda merasa FOMO? Apa yang terjadi?
"Kalau saya di bidang pakaian, fashion, dan lain-lain itu enggak terlalu FOMO. Make up, dan lain-lain enggak, tapi lebih ke bidang akademik. Jadi kalau misal teman saya ini udah, oh dia udah publish loh, udah publish artikel atau apa. Nah itu saya ngerasa tertantang gitu loh pengen lakuin hal seperti itu juga gitu."
4. Darimanakah biasanya Anda mendapatkan rekomendasi tentang perilaku FOMO yang sering Anda alami?
"Dari internet dan teman."
5. Bagaimana pendapat Anda mengenai FOMO yang bisa mengarah pada perilaku positif dan negatif atau bisa dikatakan "netral"?
"Netral tergantung pribadi masing-masing."
6. Apa saja bentuk perilaku FOMO yang biasa Anda alami?
"Mungkin lebih ke suka musik, tapi musik cuman menikmati aja sih Mbak, bukan kayak ngikutin tren gitu enggak."
7. Apa dampak positif dan negatif FOMO bagi mahasiswa (diri sendiri)?
"Dampak positifnya bagi mahasiswa, kita bisa mengikuti perkembangan teknologi dan zaman yang semakin canggih. Dampak negatifnya bagi mahasiswa, terkadang banyak tren yang kurang bermanfaat atau unfaidah, jadi hanya membuang waktu."
8. Apakah Anda pernah memaksakan keadaan untuk perilaku FOMO?
"Tidak pernah, karena ya balik lagi ke diri sendiri. Kalau emang tidak perlu dan sulit untuk kita lakukan, ya kita usahakan, tapi kalau emang nggak bisa ya nggak perlu."
9. Apakah Anda merasa bahwa FOMO memengaruhi kesehatan mental Anda, jika perilaku FOMO yang Anda inginkan tidak bisa terlaksana?
"Iya, takut dan biasanya sampai berpikir, apa tidak bisa ya."
10. Apakah FOMO memengaruhi hubungan Anda dengan lingkungan sosial Anda?
"Tidak, mungkin mempengaruhinya di ini sih Mbak pertemanan. Kalau

FOMO kita misal nih kita nyari teman yang suka tren ngedance atau enggak tren make up. Nah, tren fashion, berarti kan nanti teman-temannya dia juga dibawa gitu ya, relasi dia nanti dibawa dari FOMO tersebut."

11. Seberapa besar peran media sosial memengaruhi Anda dalam memicu perasaan FOMO?
"Sangat besar."
12. Apa yang Anda lakukan untuk mengatasi perilaku FOMO dalam kehidupan sehari-hari?
"Belajar lagi Mbak, terus kayak itu sampai ya merasa, 'Oh ini udah lebih dari cukup' gitu."
13. Apakah yang Anda lakukan jika merasa ingin melakukan perilaku FOMO? Apakah Anda akan langsung melakukannya atau akan memikirkannya kembali?
"Memikirkannya kembali."
14. Dalam pandangan Anda, bagaimana nilai-nilai Islam dapat membantu mengatasi perilaku FOMO?
"Itu kalau kita ingin sesuatu hal, ya kita usahakan, tapi kalau memang misal tetap tidak kesampaian ya itu udah bagus gitu disyukuri."
15. Apakah Anda mengetahui istilah qana'ah dalam Islam? Jika iya, bagaimana pendapat Anda mengenai qana'ah dan bagaimana keterkaitannya dengan perilaku FOMO?
"Oh jelas ada, karena kan kalau FOMO lebih ke kita kan memaksa ya, tapi kalau memaksanya itu dengan tujuan apa ya, untuk mengupgrade diri sendiri. Gitu netral kok, kita bersyukur balik lagi, mungkin itu udah lebih dari cukup yang kita mau."
16. Biasanya dalam 1 hari, berapa waktu yang Anda habiskan untuk membuka atau mengonsumsi media sosial?
"Sekitar 5-6 jam."
17. Media sosial apa yang sering Anda gunakan?
"IG sama TikTok."
18. Apa tanggapan Anda jika ada teman yang sedang dalam keadaan FOMO?
"Jika ada teman yang sedang dalam keadaan FOMO maka saya akan mengingatkan teman saya tersebut untuk tidak berlebihan."
19. Menurut Anda, FOMO itu sesuai tidak dalam ajaran Islam atau FOMO itu sesuai tidak dengan kehidupan orang Muslim?
"Iya sesuai Mbak, karena Islam itu kan ajarannya itu fleksibel Mbak. Dia itu mengikuti zaman. Zaman yang mengikuti malah ya. Jadi kayak ya kalau pribadinya itu ngambil sisi netral, Insya Allah netral, tapi kalau misalnya pribadi itu ngambil ke sisi yang lebih cenderung negatif ya bakal negatif. Balik lagi ke diri sendiri Mbak. Memang kalau ngomongin FOMO ini sebenarnya media itu netral Mbak, cuman karena dari pemakainya aja, penerimanya itu kan bisa negatif atau positif tergantung pemakaiannya."

**Alat Pengumpulan Data (APD)
Sumber Data Sekunder**

Skripsi dari Deswita Embe Antika

"Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)"

Oleh:

Dede Mercy Rolando, M.Sos. (Dosen/Program Studi KPI/IAIN Metro)

1. Apa yang Ibu ketahui tentang fenomena FOMO di kalangan mahasiswa, khususnya di IAIN Metro?
"Khususnya di IAIN Metro, ya, kalau berbicara tentang FOMO, itu adalah aktivitas atau tren, ya, tren terkini, terus juga yang lagi digandrungi oleh remaja. Tentunya, sasarannya Gen Z, ya, kalau IAIN Metro. Intinya adalah remaja-remaja yang tidak mau ketinggalan tren, dia akan termotivasi, dipaksa oleh keberadaan gadget itu untuk mengikuti setiap tren yang ada. Jadi, kalau misalnya tidak mengikuti tren, dibilang itu jadul atau ketinggalan zaman."
2. Faktor-faktor apa saja yang Ibu lihat berkontribusi terhadap munculnya FOMO di kalangan mahasiswa?
"Kalau FOMO, seperti yang kemarin Miss bilang, ya, yang paling utama itu keberadaan gadget, smartphone, gitu. Seperti yang kemarin Miss bilang juga, kamu juga harus cari realitas yang ada, mulai dari berapa total penggunaan gadget, seberapa aktif sih di Indonesia ini dalam masifnya penggunaan internet, itu kan ada semua tuh di Katadata.co.id, berapa jumlahnya. Dan memang Indonesia itu salah satu negara yang masih tinggi terhadap penggunaan internet. Jadi, sudah pasti Gen Z atau remaja-remaja di IAIN Metro, khususnya, itu mereka adalah generasi-generasi digital, ya, yang mereka itu nggak bisa jauh dari gadget, tidak bisa meninggalkan smartphone mereka walau cuma sebentar."
3. Apa dampak FOMO yang Ibu amati terhadap kesejahteraan mental dan spiritual mahasiswa?
"Kalau berdasarkan mental, FOMO itu dampaknya ada banyak. Dia bisa kesenjangan sosial, kalau kesenjangan digital kan beda, ya. Ada kesenjangan ilmu digital, kesenjangan sosial. Kalau misalkan berbicara dengan mental health, itu mungkin bisa jadi karena tidak adanya kesenjangan digital, dia malah ada kesenjangan sosial. Artinya dia jadi lebih, apa ya, lebih asik sama gadget-nya ketimbang sama orang lain, gitu. Lebih nyaman dengan gadget-nya ketimbang dia ngomong sama orang lain. Ketertarikan dengan gadget ketimbang individualistiknya itu jauh lebih tinggi ke gadget, jadi digital native-nya main di situ. Terus kalau berbicara secara spiritual, sudah pasti, ya. Kalau misalkan gadget itu kan, dia itu seperti yang Miss bilang kemarin, gadget itu kan netral. Yang bisa bikin positif-negatif itu adalah user-nya, gitu. Jadi, kalau user-nya itu penggunaan gadget tidak bijak, sudah pasti ada negatif di situ, ada kontranya di situ. Dan dampaknya adalah mungkin

mereka bisa lupa salat. Kadang kan kalau main game, kan tidak tahu waktu. Contoh: Nanti lah, nanti lah, mendekati waktu Isya, nanti lah, 15 menit lagi. Tahu-tahu karena keasikan, karena takut kalah, terus mau mengulang lagi malas mainnya, akhirnya dilabas. Akhirnya apa? Kayak gitu, kan, kebiasaan. Nanti akan menjadi kebiasaan. Akhirnya mereka akan terbiasa dengan yang namanya meninggalkan salat karena bermain gadget itu tadi. Selain itu, mental health terganggu karena degradasi moralnya, ada dari dampak si gadget itu. Terus dari keagamaan juga, nih, kalau misalkan positifnya keberadaan gadget itu bisa membawa kemudahan dalam keberagaman di internet, tapi bisa jadi itu juga membawa kesenjangan keagamaan. Maksudnya, kalau yang biasanya dulu kita, apa ya namanya, dakwah konvensional, itu kan ramai. Bahkan ibu-ibu dulu kalau pakai baju itu seragam, mereka tuh tahan, iuran-iuran, terus ada yang namanya remaja masjid. Tapi kalau sekarang, kalau berbicara sama konteks IAIN, itu remaja masjid sudah pasti berkurang dan itu kamu bisa cari cash-nya itu, jurnal-jurnal banyak banget. Jadi, dua-duanya itu kena, mental health kena, terus juga spiritual kena. Sama kalau mental health itu kan berhubungan sama, apa ya, diri, ya. Kayak misalkan kemarin kita ngomong, kalau gadget itu kan bisa dia pinjol, terus nggak kuat bayar pinjol, akhirnya tekanan sana-sini, akhirnya bundir, gitu. Terus ketemu sama orang di MiChat dan lain sebagainya, terus akhirnya ditipu dan lainnya. Akhirnya impact-nya sama si mentalnya sendiri, akhirnya jadi depresi dan lain sebagainya. Semuanya itu bermuara di gadget."

4. Bagaimana Ibu menggambarkan perilaku mahasiswa yang mengalami FOMO di lingkungan kampus? Apakah ada ciri-ciri tertentu?

"Nah, kalau mahasiswanya itu sebenarnya kasat mata. Kalau tak kasat mata itu hantu, ya, hehe. Kamu lihat aja, kalau misalkan sekarang tuh lagi ngetren-ngetrennya, misal jilbab pashmina yang lehernya ke mana-mana. Misal gitu kan, kamu lihat aja di IAIN Metro ini banyak nggak? Berarti kalau misalnya iya ada, berarti dia ikut FOMO, ikut tren, gitu. Jadi, dia ikut tren dengan mengabaikan etika yang ada di lingkungan kampus. Itu kan konteksnya kampus, kan, kamu bilang, ya. Gadget biasanya, kalau misalkan anak-anak akan mengikuti tren, itu bukan hanya dari fashion, mulai dari elektronik seperti gadget. Mereka akan mengikuti gadget-gadget yang sekarang dipakai oleh banyak orang, yang tentunya jadi kiblat mereka. Terus juga fashion-nya pasti mengikuti kiblat mereka yang sedang FOMO. Terus juga sama dengan spiritual. Kalau sekarang itu ngetrennya itu religion online. Online religion itu kan keberagaman di internet. Fokusnya mereka kayak misalkan kajian online, nonton YouTube bareng, terus juga menggunakan aplikasi-aplikasi tanya jawab, yang mereka itu nggak bersentuhan langsung dengan dai-dai di konvensional, jadi langsung di gadget. Sebenarnya, kalau diulik lagi di situ, itu sebenarnya kontra juga. Karena begini, pemahaman agama itu tidak bisa satu arah. Karena apa? Kalau misalnya kita nih baca di ini, kita download, ada satu aplikasi yang dulu saya teliti, namanya aplikasi tanya jawab Islam, itu hanya satu arah. Saya sudah tanya ke developernya juga, sama, itu adalah satu arah. Jadi,

beda kalau kita berhadap-hadapan dengan ustaz, itu sangat beda. Tapi remaja sekarang tidak mau bertemu dengan ustaz untuk face to face. Nah, di TikTok ini langsung mereka lebih senang untuk melalui gadget karena mereka berpikir bahwasanya gadget itu untuk mendapatkan informasi secara efisien, murah, cepat, gitu. Jadi, ke-distract dengan keuntungan dari gadget, akhirnya mereka malah lebih jauh dari Islam yang sebenarnya."

5. Menurut Ibu, apa yang menjadi pemicu dari adanya FOMO di kalangan mahasiswa?

"Apa ya, tren pertama sih gadget, ya, sudah pasti, karena kalau enggak ada gadget, mereka enggak tahu tren itu apa, gitu kan. Terus apa ya, mungkin secara sosial beda. Kalau misalkan kayak gini, circle-circle-an. Misal circle kamu yang biasa aja, terus dengan circle temannya yang semua itu ketika ada tren, itu semua dicoba. Contohnya gini, ada kafe baru di Metro. Nah, kalau misalkan circle si A itu mau ke kafe atau enggak, ya, mereka santai. Tapi kalau circle si B, ketika ada kafe baru, enggak afdol kalau enggak didatangi. Itu termasuk FOMO. Nah, itu salah satu ciri-cirinya. Tidak bisa jauh dari gadget, terus juga haus akan mengikuti tren yang ada karena takut dibilang ketinggalan zaman. Karena mentalnya sudah rusak, di situ dia tidak punya mental untuk bisa berdiri sendiri, tapi berdiri di lingkungan itu ditopang sama yang namanya tren. Dia baru merasa hidup. Itu sebenarnya remaja-remaja seperti itulah yang harus sebenarnya kita bimbing, maksudnya kamu tidak perlu mengikuti tren yang ada pun kamu akan dianggap ada dan dianggap baik-baik saja, gitu. Tapi kan karena sekarang kebutuhan sosial media, nah itu, lagi-lagi digarisbawahi, yaitu untuk kebutuhan sosial media yang membuat FOMO itu semakin bergeliat di Indonesia. Kalau misalkan orang-orang tidak mengikuti tren, juga tidak ada kata FOMO."

6. Bagaimana menurut pandangan Ibu mengenai FOMO yang dapat dipahami dan dikelola dalam konteks nilai-nilai Islam?

"Nilai-nilai Islam bisa sih, kalau perspektif Islam, ya, FOMO. Nah, kayak ustaz-ustaz, dai-dai beken itu kan mereka mengikuti FOMO. Sebenarnya dulu itu mulai dari Ustaz Abdul Somad, tapi cakupannya YouTube. Kemudian merambah ke Ustaz Adi Hidayat, cakupannya YouTube. Kemudian datanglah si Hanan Ataki di YouTube dan digaungkan lagi ke Instagram. Akhirnya sekarang sudah banyak, kayak Ustaz Felix dan lain sebagainya. Itu sudah bukan lagi YouTube ataupun Instagram, tapi sudah mulai masuk ke TikTok, terus juga Twitter. Jadi, semua itu diemban, jadi memanfaatkan FOMO-FOMO itu untuk penyebaran dakwah Islam, gitu. Karena mungkin mereka juga berpikir untuk dakwah-dakwah konvensional untuk zaman sekarang itu kurang masif, lah, atau kurang impact. Karena sasaran mereka kan sebenarnya remaja. Kalau ibu-ibu itu kan bukan lagi sasaran utama. Sasaran utama adalah remaja-remaja yang memang mereka sudah mulai mencari jati diri, dan di situlah yang akan dibentuk spiritualnya, gitu. Jadi, mereka juga memanfaatkan FOMO supaya dakwah mereka bisa masuk ke mereka. Dengan apa? Dengan memanfaatkan apa yang Gen Z pakai. Gen Z sekarang yang paling utama mereka pakai gadget. Ya sudah, dai pada awal lewat

media online, karena pasti Gen Z itu melihat di situ. Karena remaja masjid sekarang sudah terkikis, sedikit sekali."

7. Bagaimana Ibu melihat peran dosen dalam membantu mahasiswa menghadapi fenomena FOMO?

"Perannya, ya, Ibu sebagai dosen dan tenaga pendidik, tentunya kan harus mengarahkan teman-teman semua itu untuk mematuhi apa yang ada, gitu, etika yang ada. Kemudian, kalau FOMO itu kan nanti larinya ke etika spiritualnya juga, kan. Itu jadi mau gimana pun, kita sebagai dosen sudah pasti akan terus mengingatkan, mengarahkan, bahwasanya ini loh yang benar, ini loh yang salah. Kita sebagai dosen juga nggak bisa melarang kalian untuk tidak mengikuti FOMO-FOMO itu. Sebenarnya netral, seperti yang saya bilang. FOMO tuh netral, tergantung kalian itu FOMO-nya gimana. Kalau misalkan dulu zaman 2019 itu, FOMO remaja-remaja itu, kalau enggak ke clubbing, itu enggak keren. Sampai di Lampung bikin clubbing baru, kan, yang besar sekali. Tapi waktu itu terkendala karena tidak disahkan oleh pemerintah daerah. Itu karena FOMO, orang yang pakai jilbab-jilbab juga ke sana, karena tren minum soju. Itu karena FOMO, orang yang pakai jilbab-jilbab juga ke sana, karena tren minum soju. Itu hal-hal kecil, loh. Itu, gitu kan, ya, mungkin mereka melihat di drakor. Gadget kan itu, ke-distract dan degradasi moralnya hancur di situ, kan. Akhirnya apa ya, menormalisasikan soju. Setelah soju nanti naik tingkat lagi apa? Vape dan lain sebagainya. Itu kan FOMO. Kayak sekarang vape itu FOMO, dikalungin. Ya kan, cewek-cewek dikalungin biar keren. Gitu, itu FOMO. Terus juga apalagi ya, yang ini tuh, kalau misalkan itu yang negatif, FOMO yang bisa mengarah ke negatif. Tapi kalau misalkan remaja ikut FOMO yang positif, seperti running, itu kan bisa jadi sehat. Maksudnya badan jadi bugar, terus juga pikiran jadi plong, fresh. Ya, itu kan FOMO juga. Terus dulu ada FOMO bikin dalgona, Squid Game, dulu bikin dalgona, itu sebenarnya ke arah yang positif juga. Biasanya kalau FOMO itu adalah kecenderungan mereka untuk bisa dilihat, kebutuhan sosial media itu. Kalau misal masalah dalgona dan lain sebagainya, itu masih ke positif. Berbeda kalau misalkan FOMO yang negatif-negatif. Apalagi yang FOMO negatif sekarang itu, ya? Ciput leher, pashmina yang kelihatan leher. Itu kan FOMO juga, tapi negatif. Sebenarnya itu bukan hijab, itu hanya tudung, jatuhnya. Tapi banyak dipakai oleh remaja-remaja berhijab, ke mana-mana. Kadang kalau ada angin dan kupingnya ke mana-mana. Kadang kalau ada angin, keseret rambutnya ke mana-mana. FOMO itu seperti itu, netral tergantung kita, tergantung audiensnya, tergantung pengguna atau user gadget."

8. Menurut Ibu, peran apa yang harus dimainkan oleh lembaga pendidikan dalam menangani fenomena FOMO pada mahasiswa?

"Sosialisasi. Karena mahasiswa itu kan beda sama anak-anak TK, SMP, apalagi kalau batas dulu zaman milenial SMA, itu masih bisa diarahkan untuk sosialisasi. Tapi kalau SMA sekarang itu agak sulit, karena mereka juga jauh lebih tahu. Karena perkembangan zaman sekarang dinamis. Bahkan, kayak gini, zamannya sekarang itu anak SMA itu ibaratkan anak kuliah. Jadi, agak lebih keras. Sosialisasinya adalah melakukan

pendekatan-pendekatan ke mahasiswanya. Peran lembaga adalah memberikan sosialisasi, mungkin secara rutin, ya. Terus juga mungkin mengadakan seminar-seminar mental health untuk bisa membangun kesadaran para mahasiswa."

9. Apakah ada penelitian lain yang Ibu ketahui tentang FOMO di kalangan mahasiswa yang relevan dengan studi ini?

"Kalau itu kamu cari aja di Hobbys, Cendekia. Kalau misalkan terkait penelitian, itu udah pasti banyak banget, apalagi FOMO itu kan lahir di tahun 2000 berapa, ya? Iya, tahun 2000-an berapa. Kalau Miss baru dengar-dengar FOMO itu mungkin tahun-tahun baru ini, sih, nggak yang lama, ya, maksudnya. Maksudnya kayaknya diperlihatkan Rizky siapa itu, 2013. Nah, itu mungkin nanti kamu cari itu terkait dengan FOMO, kata kuncinya FOMO itu."

10. Menurut Ibu, apakah FOMO itu positif atau negatif khususnya bagi mahasiswa?

"Seperti yang saya bilang tadi, tergantung remajanya, user-nya, atau penerimanya."

11. Menurut Ibu, sejauh pengamatan di ruang kelas dan kampus, banyak tidak mahasiswa IAIN Metro yang masuk kategori FOMO?

"Kalau Miss itu mengamati FOMO, itu mungkin dari sikap. Pertama dari sikap, kedua dari cara berpakaian. Terus karena gini, mahasiswa itu kadang beda. Kalau mahasiswa sekarang itu mungkin mereka lebih banyak mengaburkan etika-etika dan pedoman kemahasiswaan. Kalau mereka memang mahasiswa teladan, sudah pasti itu nggak ada kesalahan di situ. Artinya, semua mulus, dari sikapnya bagus, dari cara berpakaian itu tidak mengutamakan FOMO. Contoh, ada mahasiswa saya juga yang saya lihat itu mahasiswa FOMO juga. Seperti pakai pashmina itu yang rambutnya ke mana-mana, gitu. Dia merasa bahwasanya pakaiannya betul, gitu. Padahal saya sebagai dosen melihat itu salah, karena kalau misalkan berdasarkan lembaga, itu sudah ada pedoman masing-masing. Jadi, kalau misalkan nggak semua kelas, tapi hanya beberapa. Mungkin karena PTKIN itu nggak semua dari desa, mungkin nggak semua dari kota, gitu. Nggak semuanya memang selebgram. Kan ada yang selebgram, ada yang nggak. Terus ada yang memang kecenderungannya dengan gadget atau nggak. Ada yang introvert atau ekstrovert, gitu. Ada, memang ada yang ke arah FOMO, tapi nggak banyak. Masih bisa kita ingatkan, lah, tergantung ya dosennya. Jadi, memang dosen-dosen yang muda, visioner, itu sangat dibutuhkan di lembaga untuk saat ini, gitu. Supaya kita bisa mendekat ke mahasiswanya untuk memberikan masukan, saran yang lebih relevan, loh, untuk dia."

**Alat Pengumpulan Data (APD)
Sumber Data Sekunder**

Skripsi dari Deswita Embe Antika

"Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)"

Oleh:

Tari Eka Miyanti, S.I.P. (Pustakawan/Tenaga Kependidikan/IAIN Metro)

1. Bagaimana pemahaman Ibu tentang fenomena FOMO di kalangan mahasiswa saat ini, khususnya di IAIN Metro?
"Pemahaman saya sebagai orang yang lebih dewasa dari mahasiswa tentang fenomena FOMO yang terjadi di kalangan mahasiswa, khususnya IAIN Metro, masih tergolong pada kategori yang wajar, apalagi generasi muda saat ini selalu ingin dipandang paling hits dan paling pertama melakukan, melihat, atau menggunakan sesuatu yang baru saja viral, booming, dan banyak dipakai oleh influencer muda dan terkenal lainnya."
2. Menurut Ibu, apa saja faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami FOMO?
"Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi, misalnya pengaruh media sosial, di mana mahasiswa sering banget melihat unggahan di media sosial tentang kegiatan, pencapaian, atau momen menyenangkan dari teman-teman mereka, yang dapat membuat mereka merasa tertinggal atau tidak cukup produktif, sehingga berburulah untuk menjadi trendsetter dalam setiap kegiatan di media sosial. Selain itu, rasa tidak percaya diri juga berperan, di mana mahasiswa yang merasa kurang percaya diri sering kali membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga merasa cemas jika mereka melewatkan peluang yang dianggap penting dan tertinggal dengan tren-tren yang sedang berkembang saat ini. Kebiasaan multitasking yang berlebihan juga menjadi faktor, di mana bagus sih multitasking itu jika ditempatkan pada tempat yang semestinya, tetapi banyak mahasiswa terbiasa melakukan banyak hal sekaligus untuk memaksimalkan waktu mereka, sehingga merasa khawatir jika ada waktu yang terbuang yang menurut mereka sia-sia karena tidak menjadi yang pertama dalam suatu hal."
3. Apakah Ibu pernah mengamati mahasiswa yang menunjukkan perilaku FOMO? Jika iya, seperti apa perilakunya?
"Secara khusus memperhatikan sih nggak ya, tapi ada beberapa mahasiswa yang saya jumpai memang menunjukkan perilaku tersebut."
4. Dalam pandangan Ibu, bagaimana FOMO memengaruhi interaksi sosial di kalangan mahasiswa?
"Menurut saya, FOMO sangat mempengaruhi interaksi sosial seseorang yang berperilaku FOMO kepada sekitarnya, lebih ke arah nggak peduli aja, ya? Bodo amat gitu, yang penting orang ini tetap hits di media sosial mereka. Lebih mementingkan dunia maya daripada keadaan real yang mereka jalani saat ini."

5. Menurut Ibu, apa yang menjadi pemicu dari adanya FOMO di kalangan mahasiswa?
"Kayaknya sama ya jawabannya dengan faktor-faktor terjadinya FOMO di kalangan mahasiswa."
6. Menurut Ibu, apakah FOMO itu positif atau negatif khususnya bagi mahasiswa?
"Sekali lagi, positif atau negatif tergantung bagaimana mahasiswa itu menjadikan perilaku FOMO ini dalam kehidupan mereka. Kalau untuk hal yang baik dan positif, maka akan jadi positif, begitupun sebaliknya."
7. Bagaimana menurut pandangan Ibu mengenai FOMO yang dapat dipahami dan dikelola dalam konteks nilai-nilai Islam?
"Islam mengajarkan tentang kesederhanaan, bersyukur, tidak berlebihan dalam hal apapun, saling peduli, berbagi, dan mengasah kemampuan diri yang berlandaskan Al-Qur'an dan Hadis. Jika saya kembalikan, apakah perilaku FOMO ini diajarkan dalam Islam? Jawabannya adalah ada hal yang boleh dilakukan, tapi tidak menjerumuskan pada hal-hal negatif dan hal-hal yang berlebihan."
8. Apa saran Ibu untuk mahasiswa agar dapat mengatasi FOMO dalam kehidupan sehari-hari?
"Berperilaku seperti yang dituntun dan dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, tentu akan lebih indah lagi hidup ini."
9. Menurut Ibu, sejauh mana pengamatan di ruang kelas atau di kampus, banyak tidak mahasiswa yang memiliki kategori FOMO?
"Menurut saya, kalau di IAIN Metro tidak terlalu banyak, ya, yang memiliki kategori FOMO, karena mungkin pergaulan dan pengajaran di IAIN Metro yang masih sangat berbasis pada Agama Islam."
10. Menurut Ibu, peran apa yang harus dimainkan oleh lembaga pendidikan dalam menangani fenomena FOMO pada mahasiswa?
"Mengajarkan nilai-nilai agama yang baik, mencontohkan langsung dengan perbuatan mulai dari dosen, tenaga kependidikan, dan seluruh civitas akademika yang ada di IAIN Metro, bahwa FOMO masih bisa dikontrol dengan baik oleh diri sendiri, meski godaan dari luar begitu nyata adanya dan menggiurkan. Hehehe. Yuk, semangat upgrade diri menjadi lebih baik dari hari ini, agar kita memiliki prinsip dan tidak mudah terpengaruh oleh FOMO."

**Alat Pengumpulan Data (APD)
Sumber Data Sekunder**

Skripsi dari Deswita Embe Antika

"Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)"

Oleh:

Ita Noviatiningsih, S.I.Pust. (Pustakawan/Tenaga Kependidikan/IAIN Metro)

1. Bagaimana pemahaman Ibu tentang fenomena FOMO di kalangan mahasiswa saat ini, khususnya di IAIN Metro?
"FOMO ya, kalau FOMO sendiri, FOMO itu kan apa ya, saya juga belum lama ya denger istilah FOMO atau istilah FOMO itu juga dari media sosial. Kalau sepemahaman saya, setahu saya, FOMO itu gaya ikut-ikutan, ya kan? Jadi, kayak biar nggak ketinggalan zaman, biar terlihat keren, gitu kan. Ikut-ikut aja gitu yang viral-viral, yang rame-rame. Gitu, pemahaman saya sih seperti itu."
2. Menurut Ibu, apa saja faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami FOMO?
"Yang buat mahasiswa jadi FOMO, ya, kalau melihat perkembangan zaman yang sekarang, apalagi begitu maraknya konten-konten di media sosial dan penggunaan media sosial di kalangan anak-anak, kan sekarang bukan anak-anak aja ya, malahan dari usia anak-anak bahkan sampai lansia, terutama apalagi mahasiswa, ya. Mereka kan sangat aktif dalam bersosial media. Jadi, mereka mendapatkan banyak hal-hal yang menarik, yang rame-rame, yang buat mereka akhirnya ya pengen ikut juga, kan, jadi ikuti-kutan seperti itu."
3. Apakah Ibu pernah mengamati mahasiswa yang menunjukkan perilaku FOMO? Jika iya, seperti apa perilakunya?
"Karena saya itu bekerja di perpustakaan, jadi saya hanya mengamati mahasiswa-mahasiswa yang berkunjung ke perpustakaan, ya kan. Kalau mahasiswa-mahasiswa yang berkunjung ke perpustakaan, kalau FOMO mungkin dari tren busana kali ya. Fashion, outfit, OOTD-nya itu sih. Kalau yang saya amati, ya. Tapi kadang-kadang nih, kan saya juga pengguna TikTok ya, jadi saya buka-buka di media sosial, kadang-kadang ada seliweran mahasiswa IAIN Metro gitu. Terus, mereka kayak datang ke cafe-cafe atau kuliner-kuliner yang lagi rame gitu. Mungkin itu bisa disebut bagian dari FOMO, ya."
4. Dalam pandangan Ibu, bagaimana FOMO mempengaruhi interaksi sosial di kalangan mahasiswa?
"Interaksi sosial, ya. Sebenarnya kan FOMO itu gimana ya, bisa ada sisi baiknya juga, ya gitu. Jadi, biar mereka enggak terlalu ketinggalan zaman, mungkin dari ketertarikan dengan sesuatu hal yang lagi rame, mereka kan datang bersama-sama, akhirnya terjadilah interaksi sosial yang baik di situ."
5. Menurut Ibu, apa yang menjadi pemicu dari adanya FOMO di kalangan mahasiswa?

"Yang memicu FOMO di kalangan mahasiswa, ya, karena kan kalau menurut saya, ya, mahasiswa itu kan bertemu nih setiap hari, terus melihat temennya gitu kan. Wah, ini OOTD-nya kok keren, kok bagus gitu kan, jadi dia pengen juga nih terlihat keren seperti temennya. Akhirnya, dia ikuti-ikutan terus. Mungkin lagi ini ada sebagian mahasiswa lagi ngomongin, wah di cafe itu seru nih, bagus nih, enak nih gitu, terus dia juga pengen nih ikut-ikutan aja. Jadi, ya itulah, selain sosial media, ya tentunya dari interaksi di lingkungan kampus."

6. Menurut Ibu, apakah FOMO itu positif atau negatif khususnya bagi mahasiswa?

"FOMO itu kan ada positifnya, ya, dan ada kurang baiknya lah gitu. Tapi, kalau yang penting itu mahasiswa pandai-pandai memilah dan bisa memprioritaskan mana yang bagus untuk diikuti dan mana yang kiranya cuman, ah, ini tidak ada manfaatnya, jadi tidak usahlah ikutan FOMO."

7. Bagaimana menurut pandangan Ibu mengenai FOMO yang dapat dipahami dan dikelola dalam konteks nilai-nilai Islam?

"Gini, kalau dalam Islam kan, ya, sebenarnya gini, kita kan diajari untuk bersyukur, ya, menerima bahwa kalau kita cukupnya, mampunya seperti ini, ya sudah gitu, nggak usah terlalu ikut-ikutan pengen terlihat keren seperti temennya punya outfit yang bagus. Kalau kita tidak mampu, ya udah, tidak perlu memaksakan seperti itu, cukup qana'ah, ya, menerima, kemudian juga bersyukur, dan ya itu tidak iri, ya, tidak iri lihat temen-temennya seperti itu."

8. Apa saran Ibu untuk mahasiswa agar dapat mengatasi FOMO dalam kehidupan sehari-hari?

"Khususnya mahasiswa IAIN, itu kan kalau saya lihat sepengetahuan saya, sepemahaman saya, karena sekali lagi saya itu di perpustakaan yang saya lihat juga mahasiswa-mahasiswa IAIN yang berkunjung. Kemudian, tidak terlalu terlihat menonjol, ya, ke FOMO-an mereka. Jadi, ya, saran saya itu kembali lagi untuk pandai-pandai memilah mana hal-hal yang pantas untuk diikuti dan mana yang kira-kira ini cuma rame aja dan tidak ada manfaatnya, jadi ya tidak perlu diikuti."

9. Menurut Ibu, sejauh mana pengamatan di ruang kelas atau di kampus, banyak tidak mahasiswa yang memiliki kategori FOMO?

"Kan kadang-kadang saya juga ada kegiatan di kampus itu, kan. Kalau sebagian besar memang di sini, ya, kadang-kadang juga ke sana gitu. Kalau mahasiswa IAIN itu menurut saya, ya, masih mungkin sekitar 20-30% kali ya yang FOMO, yang lain masih enggak terlalu FOMO. FOMO-nya mahasiswa IAIN sepertinya, ya, fashion itu lah."

10. Menurut Ibu, peran apa yang harus dimainkan oleh lembaga pendidikan dalam menangani fenomena FOMO pada mahasiswa?

"Lembaga pendidikan, ya, menurut saya penting juga untuk lembaga pendidikan itu mengadakan mungkin semacam seminar-seminar, ya, seminar-seminar untuk mungkin salah satunya itu penggunaan media sosial, ya. Kan kita itu, bahkan bukan cuma mahasiswa sepertinya, ya, saya sendiri itu penggunaan media sosial, ya, sudah lumayan terlalu banyak nih, ya, terlalu aktif gitu, terlalu sering. Jadi, harus dibatasi, dikurangi, karena ya

dari situ kan muncul-muncul ke FOMO-an itu. Terus, karena saya kebetulan di perpustakaan, jadi mungkin dari pihak lembaga bisa tuh menyarankan untuk membatasi penggunaan media sosial tuh dengan membaca-baca buku di perpustakaan. Mungkin bisa disampaikan waktu PBAK, ya."



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iaim@metrouniv.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: B-1274/In.28/D.1/TL.01/12/2024

Wakil Dekan Akademik dan Kelembagaan Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Metro, menugaskan kepada saudara:

Nama : **DESWITA EMBE ANTIKA**
NPM : 2104011002
Semester : 7 (Tujuh)
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam

- Untuk :
1. Mengadakan observasi/survey di IAIN METRO, guna mengumpulkan data (bahan-bahan) dalam rangka menyelesaikan penulisan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "ANALISIS PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PERSPEKTIF ISLAM (STUDI PADA MAHASISWA IAIN METRO)".
 2. Waktu yang diberikan mulai tanggal dikeluarkan Surat Tugas ini sampai dengan selesai.

Kepada Pejabat yang berwenang di daerah/instansi tersebut di atas dan masyarakat setempat mohon bantuannya untuk kelancaran mahasiswa yang bersangkutan, terima kasih.

Dikeluarkan di : Metro
Pada Tanggal : 10 Desember 2024

Mengetahui,
Pejabat Setempat

DEDE MERCY ROLANDO, M.SOS

Wakil Dekan Akademik dan
Kelembagaan,



Dr. H. Khoirurrijal S.Ag, MA
NIP 19730321 200312 1 002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: B-1274/In.28/D.1/TL.01/12/2024

Wakil Dekan Akademik dan Kelembagaan Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Metro, menugaskan kepada saudara:

Nama : **DESWITA EMBE ANTIKA**
NPM : 2104011002
Semester : 7 (Tujuh)
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Untuk : 1. Mengadakan observasi/survey di IAIN METRO, guna mengumpulkan data (bahan-bahan) dalam rangka menyelesaikan penulisan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "ANALISIS PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PERSPEKTIF ISLAM (STUDI PADA MAHASISWA IAIN METRO)".

2. Waktu yang diberikan mulai tanggal dikeluarkan Surat Tugas ini sampai dengan selesai.

Kepada Pejabat yang berwenang di daerah/instansi tersebut di atas dan masyarakat setempat mohon bantuannya untuk kelancaran mahasiswa yang bersangkutan, terima kasih.

Dikeluarkan di : Metro
Pada Tanggal : 10 Desember 2024

Mengetahui,
Pejabat Setempat


TARI EKA ATIYANTI, S.IP

Wakil Dekan Akademik dan
Kelembagaan,



Dr. H. Khoirurrijal S.Ag, MA
NIP 19730321 200312 1 002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: B-1274/In.28/D.1/TL.01/12/2024

Wakil Dekan Akademik dan Kelembagaan Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Metro, menugaskan kepada saudara:

Nama : **DESWITA EMBE ANTIKA**
NPM : 2104011002
Semester : 7 (Tujuh)
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam

- Untuk :
1. Mengadakan observasi/survey di IAIN METRO, guna mengumpulkan data (bahan-bahan) dalam rangka menyelesaikan penulisan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "ANALISIS PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PERSPEKTIF ISLAM (STUDI PADA MAHASISWA IAIN METRO)".
 2. Waktu yang diberikan mulai tanggal dikeluarkan Surat Tugas ini sampai dengan selesai.

Kepada Pejabat yang berwenang di daerah/instansi tersebut di atas dan masyarakat setempat mohon bantuannya untuk kelancaran mahasiswa yang bersangkutan, terima kasih.

Dikeluarkan di : Metro
Pada Tanggal : 10 Desember 2024

Mengetahui,
Pejabat Setempat


Ita Noviatiningsih, S.I. Puct.

Wakil Dekan Akademik dan
Kelembagaan,



Dr. H. Khoirurrijal S.Ag, MA
NIP 19730321 200312 1 002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuadainmetro@gmail.com

SURAT KETERANGAN TURNITIN SKRIPSI

Nomor: 0339 /In.28.4/J.1/PP.00.9/05/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Agam Anantama, M.I.Kom
NIP : 199203202023211020
Jabatan : Ketua Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam

Menerangkan bahwa

Nama : DESWITA EMBE ANTIKA
NPM : 2104011002
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Judul Proposal Skripsi : ANALISIS PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PERSPEKTIF ISLAM (STUDI PADA MAHASISWA IAIN METRO)

Mahasiswa tersebut, telah melaksanakan uji plagiasi **Skripsi** melalui program Turnitin dengan tingkat kemiripan **20 %**

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Metro, 27 Mei 2025
Ketua Program Studi KPI

Agam Anantama

Tembusan :

1. Dekan FUAD IAIN Metro
2. Wakil Dekan I FUAD IAIN Metro
3. Kabag TU FUAD IAIN Metro
4. Arsip



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
UNIT PERPUSTAKAAN**

NPP: 1807062F0000001

Jalan Ki Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telp (0725) 41507; Faks (0725) 47296; Website: digilib.metrouniv.ac.id; perpustakaan@metrouniv.ac.id

**SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA
Nomor : P-324/In.28/S/U.1/OT.01/05/2025**

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung menerangkan bahwa :

Nama : DESWITA EMBE ANTIKA
NPM : 2104011002
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Komunikasi dan Penyiaran Islam

Adalah anggota Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung Tahun Akademik 2024/2025 dengan nomor anggota 2104011002

Menurut data yang ada pada kami, nama tersebut di atas dinyatakan bebas administrasi Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan seperlunya.



Metro, 27 Mei 2025
Kepala Perpustakaan,

Aan Gufroni, S.I.Pust.
NIP. 19920428 201903 1 009



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
Jl. Ki. Hajar Dewantara Kampus 15A, Iringmulyo, Metro Timur, Kota Metro, Lampung 3411.
Telepon: (0726) 41507; Faksimili: (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id;
E-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN DAN KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Deswita Embe Antika Program Studi/Fakultas : KPI/FUAD
NPM : 2104011002 Semester/TA : ~~VII~~/2024/2025

No	Hari/Tanggal	Keterangan	Tanda Tangan
1.	Jum'at / 6 Desember 2024	- Konsultasi APD	Ri
2.	Selasa / 10 Desember 2024	- Acc Riset	Ri

Dosen Pembimbing,


Ririn Jamiah, M.I.Kom.
NIDN. 2010109302

Mahasiswa,


Deswita Embe Antika
NPM. 2104011002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
Jl. Ki. Hajar Dewantara Kampus 15A, Iringmulyo, Metro Timur, Kota Metro, Lampung 3411.
Telepon: (0726) 41507; Faksimili: (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id;
E-mail: fuad.iam@metrouniv.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN DAN KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Deswita Embe Antika
NPM : 2104011002

Program Studi/Fakultas : KPI/FUAD
Semester/TA : VIII/2024/2025

No	Hari/Tanggal	Keterangan	Tanda Tangan
1.	Selasa/ 20 Mei 2025	- Acc Ujian Munaqasyah	Ki

Dosen Pembimbing,


Ririn Jamiah, M.I.Kom.
NIDN. 2010109302

Mahasiswa,


Deswita Embe Antika
NPM. 2104011002

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1: Wawancara dengan Arimbi Salsabila Ramadhani, mahasiswa semester 3 Program Studi KPI



Gambar 2: Wawancara dengan Melisa, mahasiswa semester 3 Program Studi KPI



Gambar 3: Wawancara dengan Naila Shafa Salsabila, mahasiswa semester 5 Program Studi KPI



Gambar 4: Wawancara dengan Lilis Kurniasih, mahasiswa semester 5 Program Studi BPI



Gambar 5: Wawancara dengan Tesa Mukhliza, mahasiswa semester 5 Program Studi PAI



Gambar 6: Wawancara dengan Lulu Qabila Lestari, mahasiswa semester 5 Program Studi PAI



Gambar 7: Wawancara dengan Dewi Ngainun Lutfia, mahasiswa semester 3 Program Studi MHU



Gambar 8: Wawancara dengan Isti Qomah, mahasiswa semester 5 Program Studi HKI



Gambar 9: Wawancara dengan Dede Mercy Rolando, M.Sos., dosen KPI IAIN Metro



Gambar 10: Wawancara dengan Tari Eka Miyanti, S.I.P., tenaga kependidikan (pustakawan) di IAIN Metro



Gambar 11: Wawancara dengan Ita Noviatiningsih, S.I.Pust., tenaga kependidikan (pustakawan) di IAIN Metro

RIWAYAT HIDUP



Deswita Embe Antika lahir di Desa Telogorejo, Kecamatan Batanghari, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung, pada tanggal 31 Desember 2003. Peneliti merupakan anak kedua dari dua bersaudara, putri dari pasangan Bapak Amadsa'i dan Ibu Waliyem.

Peneliti memulai pendidikan di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Pelita Desa Telogorejo, kemudian melanjutkan ke Taman Kanak-Kanak (TK) PKK 2 Telogorejo dan lulus pada tahun 2009. Pendidikan dasar ditempuh di Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Telogorejo dan

diselesaikan pada tahun 2015. Selanjutnya, peneliti melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Batanghari hingga tahun 2018, kemudian melanjutkan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Metro dan lulus pada tahun 2021.

Saat ini, peneliti menempuh pendidikan Strata 1 (S1) di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro pada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD). Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi tersebut dengan judul "*Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)*".