

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pengalaman intrapersonal merupakan dimensi psikologis yang fundamental dalam perkembangan dan kesejahteraan individu, melibatkan berbagai proses internal yang mempengaruhi kesadaran, pemikiran, perasaan, dan refleksi diri seseorang terhadap pengalaman hidupnya. Salah satu penelitian psikologi di Indonesia mengemukakan bahwa pengalaman intrapersonal telah menjadi fokus kajian yang semakin relevan, seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan pengembangan potensi diri di kalangan masyarakat Indonesia. Penelitian terkini menunjukkan bahwa pemahaman mendalam tentang pengalaman intrapersonal dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, mulai dari prestasi akademik, kinerja profesional, hingga kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.¹

Pengalaman intrapersonal merujuk pada kesadaran diri akan kemampuan individu untuk mengenali dan memahami kondisi internal dirinya termasuk emosi, pikiran, kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan tujuan hidup. Dalam konteks budaya Indonesia yang cenderung kolektivistik, pengembangan kesadaran diri memiliki tantangan tersendiri karena seringkali individu lebih diarahkan untuk memperhatikan keharmonisan kelompok dibandingkan eksplorasi diri yang mendalam. Penelitian Patricia dkk.

¹ Nashori, F., & Diana, R. R. *Kecerdasan intrapersonal dan kesehatan mental mahasiswa*. (Jurnal Psikologi Integratif 2021), h. 45-58.

mengungkap 81% anak muda membandingkan diri mereka dengan orang lain melalui fitur *story*, sementara 46% remaja (13-17 tahun) mengalami ketidakpuasan tubuh akibat media sosial. Fakta ini menegaskan tekanan standar kecantikan digital terbukti merusak mental remaja. Platform digital telah bergeser fungsi dari ruang berekspresi, menjadi sumber utama kecemasan dan hilangnya rasa percaya diri akibat perbandingan sosial yang tiada henti.²

Munculnya tren tertentu di kalangan anak muda seperti pada tempat nongkrong yang sedang hits ataupun *hang out* populer. Merupakan suatu hal yang dapat memicu munculnya kecemasan akan tertinggal. Berdasarkan hasil wawancara bersama, Kak Belia. Terdapat Kak Belia menggantungkan kebahagiaannya terhadap visual yang ditampilkan. Ia menjelaskan:

*“berawal karena mood ku ga apik, yaa.. karena something, terus liat postingan temanku. Kok tempat e apik, nah aku ngebet ngajak koncoku gae hangout neng nggon viral iki. Soal e tak liat, vibes cafe ne apik. Makanan e yo keliatan enak-enak, estetiklah. Akhir e aku karo koncoku hang out nang kunu, terus awakdewe foto-foto gae isi nang feed ig. Sakwis e nang gon iku, aku ngerasa moodku seng dari sebelum e ga apik jadi apik”.*³

Dapat disimpulkan, Kak Belia mendatangi tempat viral yang dilihatnya dan telah mengunjungi tempat viral itu. Dalam proses pengalaman intrapersonal ini, menurut teori Howard Gardner dalam teori *Multiple Intelligences*, yaitu kecerdasan intrapersonal yang dimana kemampuan untuk memahami diri sendiri, termasuk mengenali perasaan, motivasi, dan menggunakan informasi tersebut untuk mengatur perilaku diri sendiri.⁴

² Tia Aulia, *Gen Z dan Tekanan Media Sosial*. Mata Banua Online, 22 April 2025.

³ Belia Sakila Ainur Rohmah, “mahasiswa Studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri”.

⁴ Howard Gardner, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* (New York: Basic

Mencakup regulasi diri merasakan mood yang berubah, mulai dari mood yang tidak baik menjadi mood yang baik. Belia merasakan kepuasan karena telah mengunjungi tempat itu. Mengalami FoMO “*Kok tempat e apik, nah aku ngebet ngajak koncoku gae hangout neng nggon viral iki*”. Kak Belia merasakan ketidakpuasan dan kekhawatiran, karena takut melewatkan pengalaman yang dirasakan seperti orang lain yang telah mengalaminya.⁵ Memicu dorongan implusif untuk terus *up-to-date*.

Dalam mengeksplorasi diri dibutuhkan refleksi diri yang merupakan proses kognitif yang melibatkan evaluasi dan renungan mendalam terhadap pengalaman, tindakan, dan keputusan yang telah diambil. Kemampuan refleksi diri memungkinkan individu untuk belajar dari pengalaman masa lalu dan menggunakannya sebagai landasan untuk pengembangan diri di masa depan. Suatu aspek yang sangat penting dalam konteks pembelajaran dan adaptasi terhadap perubahan yang cepat dalam masyarakat Indonesia kontemporer.⁶

Bersosialisasi mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola dan mengatur perasaan emosional mereka terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan mengatasi stres, dalam konteks menghadapi tekanan akademik, tuntutan

Books, 1983), h. 237-241.

⁵ Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*. 2013, h. 29

⁶ Safitri, N. E. *Kesadaran diri dan kecerdasan sosial dalam konteks budaya kolektif Indonesia*. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* (2020), h. 23-35.

pekerjaan, atau dinamika kehidupan sosial.⁷

Motivasi intrinsik merepresentasikan dorongan internal yang menggerakkan individu untuk mencapai tujuan berdasarkan minat, nilai, dan kepuasan personal, bukan semata-mata karena *reward eksternal* atau tekanan dari luar. Di Indonesia, pengembangan motivasi intrinsik itu penting untuk mendorong kreativitas, inovasi, dan sikap gigih serta terus-menerus melakukan sesuatu walaupun sulit dalam menghadapi tantangan.⁸ Hal ini erat kaitannya dengan dialog internal, sebab dialog internal merujuk pada percakapan batin atau *self-talk* yang secara konstan berlangsung dalam pikiran individu dan mempengaruhi persepsi serta interpretasi mereka terhadap diri sendiri dan lingkungan. Kualitas dialog internal “positif atau negatif” sangat mempengaruhi terhadap harga diri, kepercayaan diri, dan kesehatan mental. Sehingga terbentuk pengalaman intrapersonal yang menyeluruh, dimana pengembangan satu aspek dapat memfasilitasi penguatan aspek lainnya, menciptakan siklus positif dalam pengembangan diri yang berkelanjutan.⁹

Dalam konteks mahasiswa saat ini hidup di tengah arus deras media sosial, terutama instagram yang tiada henti menyajikan “kehidupan ideal” orang lain. Fenomena ini memicunya munculnya *Fear of Missing Out* atau biasa disebut FoMO, yaitu cemas akan ketakutan karena merasa tertinggal dari pengalaman orang lain yang ditampilkan secara daring. Singkatnya,

⁷ Pratiwi, A., & Sukmaningtyas, W. F. *Regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa*. Jurnal (Psikologi Klinis Indonesia, Vol. 6, No.1, 2020): h. 45-54.

⁸ Azwar, W., & Rahmatika, R. *Peran motivasi intrinsik terhadap kinerja karyawan di era digital*. (Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi, 2022): h. 189-201.

⁹ Yusuf, A., & Nihayah, Z. *Integrasi komponen intrapersonal dalam pengembangan karakter mahasiswa*. (Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia, Vol. 7, No. 2, 2021): h. 134-147.

pengalaman intrapersonal mahasiswa menjadi benteng pertahanan utama dalam mengelola FoMO. Mereka dituntut untuk menggunakan dialog internal guna memverifikasi dan menafsirkan apa yang mereka lihat di Instagram. Apakah foto-foto kemewahan itu nyata atau sekadar *gimmick*? Apakah aktivitas orang lain benar-benar lebih penting dari fokus pada tujuan diri sendiri? Proses verifikasi internal ini sangat krusial, karena di sinilah mahasiswa menentukan apakah konten digital tersebut harus direspons dengan rasa cemas, iri, atau justru dengan kesadaran diri bahwa nilai dan tujuan hidup mereka tidak ditentukan oleh unggahan di media sosial. Dengan demikian, kualitas komunikasi batin “positif atau negatif” menjadi penentu utama dalam mengelola FoMO dan menjaga fokus pada diri sendiri.¹⁰

Lingkungan akademik UIN Syekh Wasil Kediri dirancang untuk mendorong mahasiswa mengaitkan peran mereka sebagai calon sarjana psikologi yang berkualitas. Sebagaimana dalam salah satu tujuan UIN Syekh Wasil Kediri dengan representatif identitas muslim yang taat pada nilai keislaman, menguasai ilmu keislaman berbasis iptek, berdaya saing tinggi, memiliki jiwa wirausaha dan cinta tanah air.¹¹ Integrasi antara ilmu psikologi dan nilai Islam dilakukan dengan menjadikan filosofi dasar ajaran islam sebagai landasan ilmu pengetahuan modern. Situasi ini membuka peluang unik untuk meneliti bagaimana mahasiswa mengelola beragam identitas mereka di tengah tekanan dunia digital. Selain itu, bagaimana

¹⁰ Damopoli, M. R. P., Putri, K. A., & Prasetyaningtyas, P. V. *Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram*. (Parade Riset Mahasiswa 2023), h. 258–262.

¹¹ UIN Syekh Wasil Kediri, *Pedoman Akademik* (Kota Kediri, UIN Syekh Wasil Kediri, 2025), hlm. 4.

mereka mengembangkan pemahaman yang didasari etika dan membangun ketahanan diri yang berkelanjutan melalui penggabungan ilmu dan spiritualitas. Kampus yang berorientasi islami juga menyediakan bimbingan dari dosen yang memahami titik temu antara psikologi dan islam. Ini menciptakan latar yang tepat untuk meneliti bagaimana pengalaman intrapersonal mahasiswa dalam mengatasi FoMO (ketakutan ketinggalan) dengan pendekatan yang sesuai dengan budaya mereka, sehingga informasi didapat dari internal individu.¹² Oleh karena itu peneliti merumuskan penelitian dengan judul **“Pengalaman Intrapersonal Mahasiswa Psikologi Islam Uin Syekh Wasil Kediri Dalam Mengelola *Fear Of Missing Out* (FoMO) Di Instagram”**.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah bagaimana pengalaman intrapersonal mahasiswa psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri dalam menghadapi dan merespons *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dipicu oleh aktivitas Instagram.

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengalaman intrapersonal mahasiswa psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri dalam menghadapi dan merespons *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dipicu oleh aktivitas Instagram.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Pengalaman Intrapersonal Mahasiswa Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri Dalam Mengelola *Fear of Missing*

¹² ResearchGate, "Konseptualisasi Integrasi Psikologi dan Islam (Psikologi Islam) dalam Pembelajaran di Madrasah Ibtidaiyah", Juni 2021.

Out (FoMO) di Instagram” memiliki beberapa kegunaan penting, baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Secara Teoritis

- a. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan *body of knowledge* dalam bidang psikologi digital dan psikologi Islam dengan menyediakan pemahaman tentang fenomena FoMO dalam konteks budaya dan agama Indonesia. Temuan penelitian akan memperkaya literatur akademik tentang bagaimana nilai-nilai Islam seperti introspeksi diri (*muhasabah*) dan refleksi mendalam (*tafakkur*) dapat berfungsi sebagai *protective factor* dalam menghadapi tekanan psikologis digital, serta memberikan perspektif *non-Western* dalam memahami *psychological well-being* di era media sosial.
- b. Penelitian ini menghasilkan *framework* teoretis tentang integrasi spiritualitas Islam dalam pengelolaan kecemasan digital, yang dapat menjadi dasar pengembangan teori psikologi *indigenous* Indonesia. Model pengelolaan FoMO yang berbasis nilai-nilai Islam seperti introspeksi diri (*muhasabah*) dan refleksi mendalam (*tafakkur*) ini dapat memberikan alternatif pendekatan metode perawatan kesehatan mental yang melibatkan komunikasi antara *therapeutic* yang lebih sesuai dengan konteks budaya dan spiritual masyarakat Indonesia, serta memperkuat *discourse* tentang *decolonizing psychology* dalam setting lokal.
- c. Temuan penelitian memberikan kontribusi pada pengembangan psikologi intrapersonal dengan mengeksplorasi dinamika hubungan

sosial dalam konteks digital-spiritual. Penelitian ini memperluas pemahaman tentang bagaimana identitas religius dan standaritas etika, kompetensi, serta integritas yang harus dimiliki praktisi psikologi, seperti seorang psikolog berinteraksi dalam membentuk intrapersonal individu. Akan dapat menjadi referensi untuk penelitian lanjutan antara teknologi, spiritualitas, dan kesehatan mental.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Hasil penelitian dapat dijadikan dasar pengembangan program intervensi dan konseling yang *culturally sensitive* untuk membantu mahasiswa mengelola FoMO dan kecemasan digital. Program ini dapat diimplementasikan di perguruan tinggi Islam sebagai bagian dari layanan *support system* pelajar, dengan mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual yang sesuai dengan mahasiswa Muslim.
- b. Penelitian ini memberikan insight praktis bagi pendidik dan konselor di lingkungan perguruan tinggi Islam dalam memahami dan mendampingi mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis terkait penggunaan media sosial. Temuan dapat digunakan untuk mengembangkan program edukasi digital literasi yang tidak hanya fokus pada aspek teknis, tetapi juga pada pengembangan spiritual intrapersonal skills dalam era digital.
- c. Hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi *stakeholders* pendidikan tinggi dalam merancang kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa di era digital. Rekomendasi dari

penelitian ini dapat membantu institusi pendidikan Islam dalam mengembangkan strategi holistic yang mengintegrasikan *technological awareness* dengan *character building* berbasis psikologi Islam.

E. Definisi Konsep

Penulis mengemukakan definisi konsep agar diperbolehi yang jelas mengenai isi dan materi yang dibahas. Pengalaman intrapersonal merujuk pada proses internal yang terjadi di dalam diri individu, meliputi pikiran, perasaan, pemahaman, dan refleksi diri yang terjadi secara sadar maupun tidak sadar.¹³ Mahasiswa Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi pada program studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri. Subjek penelitian ini dipilih secara purposif dari populasi ini karena mereka memiliki paparan terhadap ajaran dan nilai-nilai islam yang relevan dengan psikologi, yang mungkin memengaruhi cara mereka memahami dan mengatasi masalah psikologis, termasuk FoMO.

Fear of missing out secara arti ialah ketakutan ketertinggalan. Namun, penelitian terdahulu mendefinisikan sebagai perasaan cemas atau gelisah yang muncul ketika seseorang merasa bahwa orang lain mungkin sedang mengalami pengalaman yang menyenangkan, berharga, atau bermakna, dan mereka melewatkan hal tersebut. Dalam penelitian ini. FoMO secara khusus dipahami dalam konteks:¹⁴

¹³ Kustiawan, Winda, et al. *Komunikasi intrapersonal*. (Journal Analytica Islamica Vol. 11. No.1 2022): h. 150-156.

¹⁴ Utami, Ferisa Prasetyaning. *Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (FoMO) Media Sosial Remaja Generasi Z: (Tinjauan Literatur*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo Vol. 4. No. 2 2022).

- a. Pemicu Digital: FoMO yang dipicu oleh aktivitas atau konten yang dilihat di media sosial, khususnya Instagram.
- b. Dampak Psikologis internal: perasaan tidak memadai, kecemasan, kesepian, atau tekanan untuk selalu terhubung dan terlibat yang muncul akibat membandingkan diri dengan orang lain.

Dalam penelitian ini instagram dianggap sebagai lingkungan utama yang menjadi pemicu pengalaman FoMO mahasiswa, karena sifatnya yang sangat visual singkatnya menekankan pada pameran gaya hidup. Fokus mengatasi perilaku FoMO dalam penelitian ini adalah pada strategi koping intrapersonal, yang meliputi:

- a. Koping Kognitif: Perubahan dalam pola pikir atau penafsiran terhadap situasi pemicu FoMO (misalnya, *reframing* pikiran negatif, penilaian ulang positif).¹⁵
- b. Pengelolaan Emosi Internal: Cara individu mengatur respons emosional mereka terhadap FoMO (misalnya, melalui *self-talk* positif, penerimaan, atau praktik bersyukur).¹⁶

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari hasil-hasil penelitian terdahulu yang pernah dilakukan sebagai bahan kajian dan perbandingan. Berikut adalah beberapa temuan utama dari penelitian ini:

1. Penelitian Fadhila, Hermawan, dan Surahman (2024) tentang "Budaya

¹⁵ Nur Aslam, *Studi Kasus tentang Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) dalam Media Sosial dan Penanganannya dengan Cognitive Behavioral Therapy*, Universitas Negeri Makassar, 2020.

¹⁶ Sahabuddin, Romansyah, et al. *Analisis Statistik Pengaruh Flash Sale, Implusivity, dan Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Perilaku Doom Spending Pada Mahasiswa*. (Jurnal Rumpun Manajemen Dan Ekonomi Vol. 2. No. 3 2025): h. 307-319.

FoMO dan Adiksi Media Sosial: Tanggapan Mahasiswa Muslim di Era Digital" menggunakan pendekatan *mixed methods* dan menemukan bahwa penerapan nilai-nilai agama dapat menjadi pendekatan efektif untuk mengelola dampak FoMO dan adiksi media sosial. Persamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan yaitu dalam hal target populasi mahasiswa Muslim dan integrasi perspektif Islam dalam memahami FoMO, dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian ini dalam hal menggunakan metodologinya (*mixed methods* versus kualitatif murni), sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metodologi kualitatif.¹⁷

2. Studi tentang "Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa" (2022) yang dilakukan pada 118 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Riau menggunakan pendekatan kuantitatif dan menemukan korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMO ($r = -0,513$, $p < 0,01$). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan meliputi target populasi mahasiswa di universitas Islam dan setting pendidikan tinggi yang mengintegrasikan nilai-nilai keislaman. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu, penelitian ini menggunakan metodologi (kuantitatif versus kualitatif), sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan metodologi kualitatif.¹⁸

¹⁷ Fadhila, A. R., Hermawan, N. N., & Surahman, C. *Mengungkap Budaya FoMO dan Adiksi Media Sosial: Tanggapan Mahasiswa Muslim di Era Digital*. Relinesia: Jurnal Kajian Agama dan Multikulturalisme Indonesia, 2024.

¹⁸ Alfanny Maulany Yusra, *Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau*. (Journal of Islamic and Contemporary Psychology vol. 2, no. 2 2022): h. 1–10.

3. Penelitian tentang "Fear of Missing Out (FoMO) Ditinjau dari Kesejahteraan Psikologis Remaja" (2024) yang melibatkan 267 remaja menganalisis hubungan antara FoMO dan psychological well-being dan menemukan bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini memiliki persamaan dalam fokus pada fenomena FoMO di Indonesia dan eksplorasi dampak psikologis, perbedaan mendasar dalam hal populasi (remaja umum versus mahasiswa psikologi Islam), metodologi (kuantitatif versus kualitatif), dan theoretical framework dimana penelitian tersebut tidak mengintegrasikan perspektif spiritual atau religious coping. Penelitian ini juga tidak mengeksplorasi dimensi interpersonal secara mendalam dan tidak menggunakan Instagram sebagai konteks spesifik, berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan yang secara spesifik menganalisis bagaimana pengalaman interpersonal mahasiswa terpengaruh oleh FoMO di Instagram dan bagaimana mereka mengintegrasikan nilai Islam dalam mengelola tantangan tersebut.¹⁹

¹⁹ Nanik Kholifah, *Fear of Missing Out (FoMO) Ditinjau dari Kesejahteraan Psikologis Remaja*, Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan vol.11, no. 2 (2024): h. 289–301,