

**DAMPAK PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING
ISLAM IAIN SYEKH NURJATI CIREBON ANGKATAN 2020**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon



ZALFA ZHAHIRA

NIM. 2008306062

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1445 H/ 2024 M**

ABSTRAK

ZALFA ZAHIRA. 2008306062. Dampak Penggunaan Instagram terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon Angkatan 2020.

Munculnya berbagai aplikasi media sosial membuat pengguna internet dapat dengan mudah mengetahui aktivitas keseharian hidup orang lain. Instagram merupakan aplikasi media sosial paling populer di Indonesia dengan ratusan juta pengguna oleh hampir semua kalangan. Instagram digunakan untuk membagikan foto ataupun video kepada pengikut (*followers*) nya, instagram juga menyediakan berbagai konten yang diunggah oleh pengguna lain yang dapat kita lihat. Di kalangan mahasiswa, penggunaan instagram memberikan dampak terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) yang ditandai dengan rasa takut kehilangan pengalaman atau momen yang sedang berlangsung di media sosial. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran umum FOMO, intensitas penggunaan aplikasi instagram serta dampak penggunaan instagram terhadap FOMO mahasiswa BKI IAIN Syekh Nurjati Cirebon angkatan 2020. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode deskriptif, yang kemudian pengumpulan datanya dilakukan dengan tiga teknik yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Penentuan informan diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu tujuh mahasiswa BKI angkatan 2020. Berdasarkan hasil penelitian, gambaran umum FOMO yang terjadi pada mahasiswa BKI angkatan 2020 dipengaruhi oleh kebutuhan psikologis *relatedness* dan *self* yang tidak terpenuhi sehingga memunculkan perasaan cemas, khawatir, takut tertinggal dengan sesuatu yang terjadi di media sosial. Kemudian intensitas penggunaan instagram yang digunakan dalam sehari rata-rata 3-5 jam dengan durasi 10-20 kali pengulangan, dengan demikian intensitas tersebut termasuk pada kecanduan. Adapun dampak positif yang muncul akibat dari penggunaan instagram terhadap FOMO seperti *terupdate* dengan informasi yang baru, bebas mengekspresikan diri dan memaknai hidup dengan bersyukur. Selain itu terdapat pula dampak negatif diantaranya mengakibatkan kecanduan, penciraan diri, bertindak impulsif dan rendahnya tingkat kepuasan diri.

Kata Kunci : Instagram, FOMO, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

ABSTRACT

ZALFA ZHAHIRA. 2008306062. *The Impact of Using Instagram on the Fear of Missing Out (FOMO) of Islamic Counseling Students IAIN Syekh Nurjati Cirebon Class of 2020.*

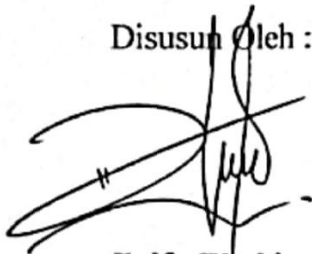
The emergence of various social media applications makes it easy for internet users to know the daily activities of other people's lives. Instagram is the most popular social media application in Indonesia with hundreds of millions of users by almost all circles. Instagram is used to share photos or videos with its followers, Instagram also provides various content uploaded by other users that we can see. Among students, the use of Instagram has an impact on Fear of Missing Out (FOMO) which is characterized by the fear of losing experiences or moments that are taking place on social media. This study aims to determine the general description of FOMO, the intensity of using the Instagram application and the impact of using Instagram on FOMO for BKI students IAIN Sheikh Nurjati Cirebon class of 2020. The approach used in this research is qualitative with descriptive methods, which then collected data using three techniques, namely interviews, observation and documentation. Determination of informants was taken using purposive sampling technique, namely seven BKI students class of 2020. Based on the results of the study, the general description of FOMO that occurred in BKI students class of 2020 was influenced by unmet psychological needs for relatedness and self that gave rise to feelings of anxiety, worry, fear of being left behind by something that happened on social media. Then the intensity of using Instagram used in a day averages 3-5 hours with a duration of 10-20 repetitions, thus this intensity is included in addiction. The positive impacts that arise as a result of using Instagram on FOMO such as being updated with new information, freely expressing themselves and interpreting life with gratitude. In addition, there are also negative impacts including causing addiction, self-estimation, acting impulsively and low levels of self-satisfaction.

Keywords : Instagram, FOMO, BKI Students

LEMBAR PERSETUJUAN

DAMPAK PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM IAIN SYEKH NURJATI CIREBON ANGKATAN 2020

Disusun Oleh :



Zalfa Zuhaira
NIM: 2008306062

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I
NIP. 19830705 201101 1 014



Bambang Setiawan, M.Pd.
NIP. 19890706 201801 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan BKI



Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I
NIP. 19830705 201101 1 014

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Di Tempat

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama : Zalfa Zhahira

NIM : 2008306062

Judul : **“Dampak Penggunaan Instagram Terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Iain Syekh Nurjati Cirebon Angkatan 2020”**

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosyahkan. Oleh karena itu, nota dinas ini kami serahkan untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Cirebon, 19 Maret 2024

Pembimbing I



Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I
NIP. 19830705 201101 1 014

Pembimbing II



Bambang Setiawan, M.Pd.
NIP. 19890706 201801 1 002

OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Dampak Penggunaan Instagram terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon Angkatan 2020”** ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila dikemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

Cirebon, 18 Maret 2024


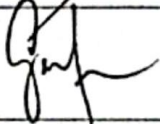
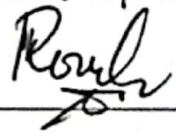
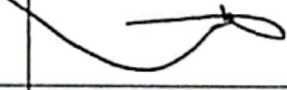

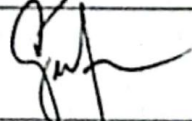
Penulis,

Zalfa Zhahira
NIM. 2008306062



LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul “**Dampak Penggunaan Instagram terhadap *Fear of Missing Out (FOMO)* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon Angkatan 2020**” oleh Zalfa Zhahira, NIM 2008306062 telah dimunaqosahkan pada hari Selasa, 14 Mei 2024 dihadapan dewan penguji dan dinyatakan **LULUS**. Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan <u>Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I</u> NIP. 19830705 201101 1 004	22-05-2024	
Sekretaris Jurusan <u>Bambang Setiawan, M.Pd</u> NIP. 19890706 201801 1 002	22-05-2024	
Penguji I <u>Rina Kurnia, M.Pd</u> NIP. 19900517 201903 2011	22-05-2024	
Penguji II <u>Drs. H. Muzaki, M.Ag</u> NIP. 196607 20199903 1001	22-05-2024	
Pembimbing I <u>Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I</u> NIP. 19830705 201101 1 004	22-05-2024	
Pembimbing II <u>Bambang Setiawan, M.Pd</u> NIP. 19890706 201801 1 002	22-05-2024	

Mengetahui
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Dr. Siti Fatimah, M.Hum
NIP. 19650914 199830 2 001

RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap penulis adalah Zalfa Zhahira, lahir di Cirebon pada tanggal 28 Oktober 2001. Penulis adalah anak Tunggal yang lahir dari orang tua bernama Ibu Tri Selfianti dan Bapak Agus Pramono. Alamat tempat tinggal di Perumahan Puri Mulia, Blok. B7/No. 5, RT 03/RW 04, Desa Jatimerta, Kecamatan Gunung Jati, Kabupaten Cirebon. Sosial media yang penulis miliki, Instagram @zalfazhaaa_ dan No. Tlp. 089614070657.

Pendidikan Formal:

1. RA Thola'al Badr Kabupaten Cirebon, lulus tahun 2008.
2. SD Negeri Kramat III Kota Cirebon, lulus tahun 2014.
3. SMP Negeri 16 Kota Cirebon, lulus tahun 2017.
4. SMA Negeri 5 Kota Cirebon, lulus tahun 2020.
5. IAIN Syekh Nurjati Cirebon Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, dari tahun 2020 dan lulus tahun 2024.

MOTTO

“Only you can change your life. Nobody else can do it for you”

Orang lain tidak akan bisa paham dengan *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian cerita sukses nya saja. Nikmati dulu pahitnya walaupun tidak ada yang betepuk tangan, percayalah selalu ada harga dalam sebuah proses. *This will make you proud of yourself*. Perjalanan ini memang tidak mudah, yakinlah pertolongan tuhan selalu datang disaat yang tepat dan waktu yang tak terduga.

“Dan saya ingin membawa mimpi itu kemanapun saya melangkah”

- Gadis Kretek-

“Hidup bukan untuk saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”

-Hindia-



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur yang sangat mendalam kepada Allah SWT yang telah meridhoi dan mempermudah segalanya dalam penyusunan skripsi ini dengan segala kekurangannya. Untuk karya yang sederhana ini saya ingin mempersembahkan untuk:

1. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I. sebagai Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Bapak Bambang Setiawan, M.Pd. sebagai Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang mana keduanya sekaligus adalah Dosen Pembimbing Skripsi penulis. Terimakasih banyak penulis ucapkan atas segala ilmu yang diberikan, kesabaran, ketulusan dan kesediaannya dalam membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Herman Beni, MA. sebagai Dosen Pembimbing Akademik. Terimakasih telah membimbing dan memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
3. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Terimakasih atas segala ilmu yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan sarjana ini.
4. Orangtua tercinta, Ibu Tri Selfianti dan Bapak Agus Pramono. Terimakasih atas segala pengorbanan dan perjuangan yang telah diberikan, yang selalu mendidik, memotivasi, menasehati meski terkadang tak sejalan denganku serta doa yang tulus untuk anak satu-satunya agar kelak menjadi orang yang sukses dan bermanfaat bagi sesama.
5. Keluarga pilang terkhusus Bude Anis Puji Lestari. Terimakasih telah membiayai selama penulis menempuh pendidikan kuliah.
6. Sepupuku tersayang, Mbak Ririn. Terimakasih sudah menjadi tempat berbagi cerita suka dan duka, selalu menginspirasi dan mensupport penulis. Mengudara selalu untuk kita.
7. Sahabat terbaik dan partner segalanya, Laily Miftahhul Jannah yang selalu siap menemani, menghibur, mendengarkan segala drama keluh kesah dan

mau direpotkan. Terimakasih sudah memberikan semangat yang membara kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi, terimakasih sudah hidup didunia ini ya konco kentelku!

8. Nova Anggraini dan Dhiya Hisanah Riady, terimakasih sudah hadir dan menjadi sobat-sobit terdabest jiwa buat penulis selama masa perkuliahan yang susah, senang, sedih, runkad, ambyarnya bisa terlewatkan sama-sama. *I will miss this time, please be successful wherever you are!*
9. Patner ambis yang juga gokil abis sepanjang duduk dibangku kuliah yaitu Julia, Rani, Zaidan dan Sholekha yang kehadirannya tidak kalah penting telah membersamai dan menjadi *support system* penulis dengan segala lika-liku semangat dan gilanya untuk segera menyelesaikan skripsi tepat waktu. *See you on top, guys!*
10. Grup jaman putih-abu “*Girls Privat Room*” yang beranggotakan Eca, Caca dan Putri. Terimakasih sudah menjadi sahabat terbaik dan saling support dari masa SMA sampai saat ini dan seterusnya. Tetap asik, hangat, bahagia, kocak dan sukses selalu.
11. Seluruh teman-teman BKI B angkatan 2020. Terimakasih telah berperan banyak menemani kisah pencarian ilmu didunia perguruan tinggi ini dan memberikan banyak pengalaman juga pelajaran kepada penulis, semoga kita semua sukses dimasa depan. Aamiin...
12. Seluruh pihak yang telah berkontribusi banyak kepada penulis selama ini, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu. Terimakasih, semoga kebaikan yang diberikan mendapat balasan indah dari Allah SWT.
13. Terimakasih kepada musisi tanah air dan internasional yang telah menghibur, memotivasi dan menemani perjalanan penulis dalam menyusun skripsi melalui seluruh karya lagu-lagu indahnyanya yaitu Tulus, Hindia, Dewa 19, Idgitaf, Mahalini, Tiara Andini, Raisa Anggiani, MALIQ & D’Essentials, NDX AKA, Denny Caknan, One Direction, Taylor Swift, Bruno Mars, Justin Bieber dan Adele.
14. Para kucingku tersayang dan tergemas sejagat raya ada Minul, Ndut, Cimoy, Pengki dan Kucil. Terimakasih sudah menghibur penulis saat

merasa jenuh, sedih, senang, kesepian dan stress yang datang dengan segala kerandoman tingkahnya walaupun terkadang menyebalkan dan sering menguras kesabaran. Temani penulis sampai kapanpun ya!

15. Semua pihak yang menanyakan kapan penulis lulus dan wisuda.
16. Jodoh penulis yang saat ini keberadaan dan hilalnya belum diketahui, entah di bumi bagian mana dan sedang apa. Terimakasih karena kamu adalah salah satu alasan penulis menyelesaikan skripsi ini secepatnya. Semoga kita segera dipertemukan, seperti kata BJ Habibie “Kalau memang kamu dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balikpun tetap saya yang dapat.”
17. *Last but not least*, ya! diri saya sendiri Zalfa Zhahira. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah berani dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terimakasih telah berjuang dan bertahan sejauh ini, selalu berusaha untuk bisa melewati rintangan hidup yang tidak sedikit banyak plotwistnya, tidak menyerah meski seringkali putus asa. Berbahagialah dimanapun kamu berpijak, Zalfa. Rayakan selalu kehadiranmu didunia atas semua hal yang membuatmu hidup. Pastikan jiwamu selalu menjadi bagian dari hal-hal baik, semoga engkau selalu tertawa gembira.

Cirebon, 14 Maret 2024

Penulis,

Zalfa Zhahira

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh...

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir semester akademik dengan baik dan tepat waktu. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, para keluarga, para sahabat, para tabi'in dan tabi'at serta para pengikut-Nya yang senantiasa taat kepada ajaran-Nya *Amiin ya rabbal'alamin*. Peneliti menyadari terwujudnya skripsi ini tidak terlepas dari peran serta bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag, sebagai Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Siti Fatimah, M.Hum., sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I., sebagai Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, FDKI Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
4. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd., sebagai Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam, FDKI Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
5. Bapak Herman Beni, MA., sebagai Dosen Pembimbing Akademik. Terimakasih banyak telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
6. Segenap Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, khususnya Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat bagi peneliti.
7. Ibu Tiwi, sebagai Staff Jurusan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon. Terimakasih telah membantu dalam pengurusan segala administrasi serta membantu melengkapi data dalam penulisan skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu Staf Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
9. Teman-teman Informan yaitu Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020. Terimakasih telah bersedia meluangkan waktu dan membantu peneliti mendapatkan informasi untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
10. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu dan seluruh pihak yang telah membantu serta melancarkan penyusunan skripsi ini. Terkhusus untuk teman-teman BKI angkatan 2020, semoga kita semua menjadi orang sukses dan bermanfaat bagi sesama.

Peneliti hanya dapat mendoakan dan memohon kepada Allah SWT, semoga segala rahmat dan ridho-Nya terlimpahkan kepada seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan yang berlipat ganda, *Aamiin yarabbal alamiin...* Terakhir, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak. Apabila dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak kekurangan, peneliti memohon maaf yang sebesar-besarnya.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh...

Cirebon, 19 Maret 2024

Penulis

Zalfa Zhahira
NIM: 2008306062

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERSETUJUAN.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
OTENITAS SKRIPSI	v
PENGESAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
G. Signifikasi Penelitian.....	8
H. Penelitian Terdahulu.....	8
I. Metode Penelitian	11
J. Sistematika Penelitian.....	16
BAB II LANDASAN TEORI	18
A. Media Sosial	18
1. Pengertian Media Sosial.....	18

2. Karakteristik Media Sosial.....	18
3. Jenis-jenis Media Sosial.....	19
B. Aplikasi Instagram.....	20
1. Sejarah Instagram.....	20
2. Fitur-fitur Instagram.....	21
3. Indikator Intensitas Penggunaan Instagram	24
4. Dampak Positif dan Negatif Instagram	24
C. <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	25
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	25
2. Dimensi <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	26
3. Ciri-ciri <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	27
4. Faktor-faktor <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	27
5. Dampak Positif dan Negatif <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	29
D. Mahasiswa	30
1. Tahap Perkembangan	31
2. Tugas Perkembangan	32
BAB III PROFIL LEMBAGA	34
A. Profil Jurusan Bimbingan Konseling Islam.....	34
1. Sejarah Singkat Jurusan Bimbingan Konseling Islam	34
2. Visi, Misi dan Tujuan Jurusan Bimbingan Konseling Islam	34
3. Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam	37
B. Profil Lulusan Program Studi Bimbingan Konseling Islam.....	40
1. Sebaran Aspek Pengetahuan Berdasarkan Profil Lulusan	40
2. Sebaran Aspek Keterampilan Khusus Berdasarkan Profil Lulusan.....	42
C. Sebaran Mata Kuliah	44
D. Sarana dan Prasarana	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Profil Informan	49
B. Hasil Penelitian.....	49

C. Pembahasan	80
BAB V PENUTUP.....	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN.....



