

Tatmainn Al-Qulub Memediasi Hubungan Tawakal Kepada Allah dan *Fear of Missing Out*

Aryan Muhamin Saputra*, Nasywa Aiko Putri

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Indonesia.

*18320256@students.uii.ac.id

Abstract. The number of social media users in Indonesia is one indicator of the number of users who experience fear of missing out. This study aims to see how the relationship between tawakal to Allah and fear of missing out which is mediated by tathmainnul qulub. Data collection was carried out by distributing google forms randomly to students in Yogyakarta, which consisted of three scales, namely the Indonesian fear of missing out scale, the tawakal to Allah scale and Tatmainn al-qulubscale. The results of the correlation test show that tawakal to Allah has a significant positive relationship with tathmainnul qulub, and an insignificant negative relationship with fear of missing out. However, the mediation test showed that there was an indirect effect of trust in Allah on the fear of missing out mediated by Tatmainn al-qulub($p=0.003$).

Keywords: *Fear of Missing Out, Mediation Analysis, Social Media, Tatmainn al-Qulub, Tawakal to Allah.*

Abstrak. Banyaknya pengguna media sosial di Indonesia merupakan salah satu indikator banyaknya pengguna yang mengalami *fear of missing out*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan antara tawakal kepada Allah dan *fear of missing out* yang di mediasi oleh Tathmainnul Qulub. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan google form secara acak kepada mahasiswa di Yogyakarta, yang terdiri dari tiga skala yaitu *Indonesia fear of missing out scale*, skala tawakal kepada Allah, dan skala Tatmainn al-qulub. Hasil pengujian korelasi menunjukkan bahwa Tawakal kepada Allah berhubungan positif secara signifikan dengan Tathmainnul Qulub, dan berhubungan negatif secara tidak signifikan dengan *fear of missing out*. Walaupun demikian pengujian mediasi menunjukkan, terdapat pengaruh tidak langsung tawakal kepada Allah terhadap *fear of missing out* yang dimediasi oleh Tatmainn al-qulub($p=0,003$).

Kata Kunci: *Analisis Mediasi, Fear of Missing Out, Media Sosial, Tatmainn al-Qulub, Tawakal Kepada Allah.*

A. Pendahuluan

Media sosial merupakan salah satu sarana berkomunikasi, melihat aktivitas orang lain, dan berita terkini apa yang sedang diperbincangkan oleh masyarakat. Berdasarkan data dari Hootsuite (2021) menunjukkan bahwa pengguna media sosial aktif di Indonesia sebanyak 61,8% dari populasi dengan intensitas pemakaian rata-rata 3 jam 14 menit (Hootsuite, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial (Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, 2017; Fathandika, 2018). *Fear of missing out* didefinisikan sebagai kekhawatiran seseorang saat orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari dirinya dan umumnya muncul dengan adanya dorongan untuk selalu terhubung dengan orang lain melalui media sosial (Kaloeti, D. V. S., Kurnia, A. & Tahamata, 2021; Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, 2013). *Fear of missing out* ini diakibatkan buruknya regulasi diri seseorang sehingga menggunakan sosial media secara berlebihan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan dengan permasalahan kesehatan mental dan keberfungsian seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan positif dengan *neuroticism*, *anxiety* (Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, 2017), *stress* (Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C. & Settani, 2020), *depression* (Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X. & Hall, 2020), dan *low life satisfaction* (Boustead, R. & Flack, 2021). Dalam hal pendidikan, penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik (Wang, J., Wang, P., Yang, X., Zhang, G., Wang, X., Zhao, F., Zhao, M. & Lei, 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian Rozgonjuk, dkk (2019) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan *fear of missing out* mempunyai kecenderungan untuk terdistraksi oleh notifikasi sosial media yang kemudian mempengaruhi effortnya dalam belajar (Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T. & Scott, 2019).

Sebenarnya belum ada penelitian yang mencoba menghubungkan antara tawakal kepada Allah dan *fear of missing out*, namun beberapa studi pustaka mengenai penyebab-penyebab dari *fear of missing out* dapat diatasi dengan tawakal kepada Allah. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa *fear of missing out* disebabkan oleh *loneliness*, perbandingan sosial (Reer, F., Tang, 2019) dan narsistik (Long, J., Wang, P., Liu, S. & Lei, 2019). Hal ini yang kemudian menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis seseorang yang terdiri dari *need for competence*, *psychological need for relatedness*, dan *autonomy needs* (Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, 2013). Penyebab-penyebab tersebut kemudian dicoba untuk diasosiasikan dengan tawakal kepada Allah. Tawakal kepada Allah didefinisikan sebagai keyakinan seseorang yang merasa cukup dengan ketentuan, kehendak dan pertolongan Allah (Sartika, A., & Kurniawan, 2015) dari hal ini peneliti berasumsi keyakinan tersebut dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi penyebab dari *fear of missing out*.

Dalam penelitian ini, peneliti mengkonseptualisasikan tawakal kepada Allah sebagai variabel independen dan *fear of missing out* sebagai variabel dependen yang dimediasi oleh *tatmainnul qulub*. Tawakal kepada Allah merupakan variabel proses, sedangkan *tatmainn al-qulub* merupakan variabel afeksi yang diperoleh setelah bertawakal kepada Allah. *Tatmainn al-qulub* didefinisikan sebagai ketenangan hati seseorang karena keyakinan kepada Allah ditandai dengan perasaan damai, tenang dan yakin (Rusdi, 2016). Singkatnya peneliti berasumsi walaupun kebutuhan dasar psikologis tidak terpenuhi, akan tetapi hal tersebut dapat digantikan *tatmainn al-qulub* yang didapat setelah bertawakal.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan tawakal kepada Allah sebagai variabel independen, *fear of missing out* sebagai variabel dependen dan *tatmainn al-qulub* sebagai variabel mediator.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner penelitian melalui media sosial secara acak pada tanggal 10 September 2021 – 11 Oktober 2021. Kriteria responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah

beragama muslim, mahasiswa di salah satu kampus di Yogyakarta, dan menggunakan sosial media. Hasil survei menunjukkan tingginya intensitas penggunaan sosial media per harinya dari responden yaitu 49 responden dengan intensitas 3 -5 jam dan 37 responden dengan intensitas 5 – 8 jam, bahkan terdapat 32 responden dengan intensitas di atas 8 jam. Sosial media yang paling banyak digunakan dari responden penelitian ini adalah whatsapp, instagram, line, twitter, dan tiktok. Informasi lebih lanjut mengenai responden dapat dibaca pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No	Faktor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Gender	Perempuan	105	73,43 %
		Laki-laki	38	26,57 %
2	Usia	>20	81	56,64 %
		<20	62	43,36 %
3	Intensitas penggunaan sosial media harian	3 – 5 jam	49	34,27 %
		5 – 8 jam	37	25,87 %
		> 8 jam	32	22,38 %
		< 3 jam	25	17,48 %
4	Sosial media yang digunakan	Whatsapp	140	97,90 %
		Instagram	137	95,80 %
		Line	105	73,43 %
		Twitter	87	60,84 %
		Tiktok	75	52,45 %
		Telegram	12	8,39 %
		Facebook	10	6,99 %
Total			143	100,00 %

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Alat Ukur

Tawakal kepada Allah diukur untuk mengetahui sejauh mana responden menyerahkan segala ketentuan dan keputusan kepada Allah, serta menjalani segala perintah yang Allah berikan dengan ikhlas. Tawakal kepada Allah diukur menggunakan Skala Tawakal Kepada Allah dari Sartika & Kurniawan (Sartika, A., & Kurniawan, 2015). Skala ini terdiri dari 25 item *favourable* yang diukur menggunakan skala likert dengan rentang pilihan jawaban mulai dari (1) tidak pernah hingga (5) selalu. Evaluasi alat ukur menunjukkan alat ukur ini reliabel ($\alpha=0,947$)

Fear of missing out diukur untuk mengetahui seberapa besar ketakutan responden akan kemungkinan orang lain untuk mendapatkan pengalaman lebih berharga dari dirinya serta keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang dilakukan orang tersebut. *Fear of missing out* diukur dengan menggunakan *Fear of Missing Out Indonesian Scaled* dari Kaloeti, dkk (Sianipar., N., A. & Kaloeti, D., V., 2019). Skala ini terdiri dari 12 item *favourable* yang diukur dengan menggunakan skala likert dengan rentang pilihan jawaban mulai dari (1) sangat tidak sesuai hingga (5) sangat sesuai. Skala ini merupakan skala yang telah dimodifikasi sesuai dengan kebiasaan orang Indonesia serta telah melalui pengujian validitas konvergen, divergen dan faktor. Evaluasi alat ukur menunjukkan alat ukur ini reliabel ($\alpha =0,818$)

Tatmainn al-qulub diukur untuk mengetahui seberapa besar ketenangan hati responden yang diperoleh dari keyakinan kepada Allah. *Tatmainn al-qulub* diukur menggunakan skala *tatmainn al-qulub* (Rusdi, 2016). Skala ini terdiri dari 7 item *favourable* dan 7 item *unfavourable* yang diukur dengan menggunakan skala likert dengan rentang pilihan jawaban mulai dari (1) sangat tidak sesuai hingga (5) sangat sesuai. Skala ini merupakan skala dalam pengembangan tahap awal yang masih minim dalam validitas. Evaluasi alat ukur menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel ($\alpha = 0,787$)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis mediator dengan menggunakan aplikasi Jamovi. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kemampuan prediksi tawakal kepada *fear of missing out* yang dimediasi oleh *tatmainn al-qulub*.

Hasil

Berdasarkan analisis mediator seperti yang ditunjukkan tabel 2 bahwa terdapat efek tidak langsung yang signifikan tawakal kepada Allah terhadap *fear of missing out* yang dimediasi *Tatmainn al-qulub* ($p=0,003$). Akan tetapi, analisis menunjukkan tidak ada efek langsung signifikan tawakal kepada Allah terhadap *fear of missing out* ($p=0,785$).

Tabel 2. Analisis Mediator

Jenis Efek	Estimasi	p
Langsung (Tawakal Kepada Allah → Fear of Missing Out)	-0,0137	0,785
Tidak Langsung (Tawakal Kepada Allah → Tatmainn al-qulub → Fear of Missing Out)	-0,0707	0,003
Total Efek (Langsung + Tidak Langsung)	-0,0843	0,097

Analisis jalur dilakukan untuk mengetahui secara rinci bagaimana efek dari berbagai jalur yang dibentuk. Analisis jalur seperti yang ditunjukkan tabel 3 menunjukkan terdapatnya efek signifikan tawakal kepada Allah terhadap *tatmainn al-qulub* ($p<0,001$) dan *tatmainn al-qulub* terhadap *fear of missing out* ($p<0,001$). Walaupun demikian efek tawakal kepada Allah terhadap *fear of missing out* menunjukkan pengaruh yang tidak signifikan (0,785).

Tabel 3. Analisis Jalur

Jenis Jalur	Estimasi	p
Tawakal Kepada Allah → Tatmainn al-qulub	0,1756	<0,001
Tatmainn al-qulub → Fear of Missing Out	-0,4025	<0,001
Tawakal Kepada Allah → Fear of Missing Out	-0,0137	0,785

Pembahasan

Sesuai dengan hipotesis, hasil penelitian menunjukkan bahwa tawakal kepada Allah dapat mempengaruhi *fear of missing out* yang dimediasi oleh *tatmainn al-qulub*. Interpretasi penelitian adalah bertawakal kepada Allah akan meningkatkan *tatmainn al-qulub* yang selanjutnya dapat mengatasi ketidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis seseorang yang dapat menjadi penyebab *fear of missing out*. Walaupun demikian hasil penelitian, menunjukkan bahwa tawakal kepada Allah tidak memiliki pengaruh langsung terhadap *fear of missing out*, sehingga penelitian berikutnya perlu melanjutkan penelitian apakah tawakal kepada Allah dapat benar-benar mempengaruhi penyebab *fear of missing out*. Penelitian berikutnya perlu memperinci penelitian apakah tawakal kepada Allah benar-benar dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasar manusia serta memiliki hubungan dengan *loneliness*, narsistik dan perbandingan sosial atau tidak.

Penelitian ini mencoba untuk membuat model penelitian yang menggunakan variabel independen tawakal kepada Allah dengan variabel mediasi *tatmainn al-qulub* untuk mempengaruhi kesehatan mental. Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa tawakal kepada Allah dapat mempengaruhi *tatmainn al-qulub* yang kemudian mempengaruhi *fear of missing out*. Interpretasi penelitian menunjukkan dengan bertawakal kepada Allah maka akan meningkatkan ketenangan hati seseorang. Model ini dapat diterapkan untuk penelitian berikutnya, apakah tawakal kepada Allah yang dimediasi oleh *tatmainn al-qulub* dapat mempengaruhi variabel kesehatan mental lainnya. Penelitian mungkin bisa dimulai dengan variabel kesehatan mental yang lebih mendasar seperti stres, cemas, depresi, dan *burnout*.

Penelitian ini tidak terlepas dari banyak kekurangan. Alat ukur *tatmainn al-qulub* yang digunakan masih dalam tahap pengembangan awal yang memiliki banyak kekurangan dalam validitas sehingga mempengaruhi validitas penelitian ini. Selain itu, subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa muslim di Yogyakarta sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasi. Hal yang menjadi pertanyaan apakah hal serupa akan ditemukan pada mahasiswa di luar Yogyakarta, ataupun pada remaja dan dewasa awal yang tidak berkuliah.

D. Kesimpulan

Berdasarkan analisis mediator seperti yang terdapat efek tidak langsung yang signifikan tawakal kepada Allah terhadap *fear of missing out* yang dimediasi *tatmainn al-qulub* akan tetapi, analisis menunjukkan tidak ada efek langsung signifikan tawakal kepada Allah terhadap *fear of missing out*. Hasil tersebut menunjukkan perlunya penelitian kedepan melakukan penelitian yang lebih rinci, apakah tawakal kepada Allah benar-benar dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasar manusia serta memiliki hubungan dengan *loneliness*, narsistik dan perbandingan sosial atau tidak. Selain itu, penelitian kedepan dapat mengadopsi model yang sama apakah variabel independen tawakal kepada Allah dan mediator *tatmainn al-qulub* dapat memberikan pengaruh terhadap variabel kesehatan mental lainnya.

Daftar Pustaka

- [1] Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- [2] Boustead, R. & Flack, M. (2021). Moderated-mediation analysis of problematic social networking use: The role of anxious attachment orientation, fear of missing out and satisfaction with life. *Addictive Behaviours*, 119, 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106938>
- [3] Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X. & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviours*, 101, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>
- [4] Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C. & Settani, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviours*, 106, 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- [5] Fathandika, S. & A. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 2(3), 208–215. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- [6] Hootsuite. (2021). *Digital 2021: Indonesia*.
- [7] Kaloeti, D. V. S., Kurnia, A. & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the fear of missing out scale in adolescence. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(15), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>

- [8] Long, J., Wang, P., Liu, S. & Lei, L. (2019). Materialism and adolescent problematic smartphone use: The mediating role of fear of missing out and the moderating role of narcissism. *Curr Psychol*, 0, 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-019-00526-0>
- [9] Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- [10] Reer, F., Tang, W. Y. & Q. T. (2019). Psychosocial well-being and social engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 0, 1–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- [11] Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T. & Scott, G. C. (2019). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. *Computers & Education*, 140, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.05.016>
- [12] Rusdi, A. (2016). Efektivitas salat taubat dalam meningkatkan ketenangan hati. *Jurnal Psikologi Islami*, 2(2), 94–116. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/1156>
- [13] Sartika, A., & Kurniawan, I. N. (2015). Skala tawakal kepada Allah kepada Allah: Pengembangan alat ukur-ukuran psikologis surrender to God dalam perspektif islam. *Psikologika*, 20(2), 129–142. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/psikologika.vol20.iss2.art3>
- [14] Sianipar., N., A. & Kaloeti, D., V., S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas diPonegoro. *Jurnal Empati*, 8(1).
- [15] Wang, J., Wang, P., Yang, X., Zhang, G., Wang, X., Zhao, F., Zhao, M. & Lei, L. (2019). Fear of missing out and procrastination as mediators between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1049–1062. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11469-019-00106-0>