

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi yang terus meningkat dari tahun ke tahun telah membuat akses informasi semakin mudah bagi manusia. Dengan menggunakan *smartphone*, seseorang dapat dengan cepat mengakses berbagai informasi yang dibutuhkan. Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023, tercatat bahwa 78,19% penduduk Indonesia menggunakan internet, naik dari 77,02% pada tahun sebelumnya. Hal ini berarti sekitar 215.626.156 jiwa penduduk Indonesia aktif menggunakan internet, dari total populasi sebesar 275.773.901 jiwa pada tahun 2022. ([APJII], 2023)

Seiring dengan berkembangnya teknologi dan informasi pada *smart phone*, kini benda tersebut telah menjadi bagian utama dari gaya hidup seseorang khususnya pada remaja, dimana *smart phone* sendiri telah menyediakan berbagai fitur atau aplikasi yang dapat dinikmati sebagai sarana untuk berkomunikasi, media informasi, media hiburan, dan media untuk bersosial.

Menurut data dari APJII tahun 2023, mayoritas pengguna internet di Indonesia adalah dalam rentang usia 19-34 tahun. Dari rentang ini, 98,88% dikuasai oleh mahasiswa ([APJII], 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Putra (2018) menyimpulkan bahwa mahasiswa mendominasi penggunaan internet karena mereka tumbuh dan berkembang di era digital yang pesat. Bagi mereka, internet adalah alat penting untuk mengakses berbagai sumber informasi yang relevan dengan studi mereka. Namun, tidak hanya untuk keperluan akademis, mahasiswa juga menggunakan internet untuk mengakses media sosial saat tidak ada hubungannya dengan studi mereka.

Media sosial adalah salah satu aspek terbaik dari ponsel. Melalui media sosial, pengguna dapat dengan mudah mengakses berbagai sumber daya yang memfasilitasi komunikasi melalui ponsel dengan teman, keluarga, dan kerabat jauh. Gemmill & Peterson (dalam Putra, 2018) menyatakan bahwa media sosial memberikan keuntungan, termasuk kemampuan untuk mengelola tekanan sosial di masyarakat, mengatasi masalah yang berkaitan dengan pekerjaan, mengatasi tantangan akademis, dan menawarkan dukungan sosial ketika berada di bawah tekanan. Ada banyak jenis platform media sosial yang tersedia saat ini, termasuk Facebook, Google, Instagram, Twitter, WhatsApp, dan YouTube.

Namun, pada zaman sekarang, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mencari informasi tetapi juga memberikan kesempatan bagi individu untuk melihat aktivitas atau momen berharga orang lain yang dianggap lebih penting daripada pengalaman mereka sendiri. Akibatnya, hal ini dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan jika seseorang merasa tertinggal dalam mengikuti pembaruan media sosial orang lain atau kehidupan sehari-harinya. Fenomena ini dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO) (Papalia et al., 2007).

Ketika seseorang tertarik dengan aktivitas orang lain dan percaya bahwa aktivitas tersebut lebih menyenangkan atau berharga daripada aktivitas mereka sendiri, mereka mungkin mengalami ketidaknyamanan atau perasaan kehilangan yang dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) (Abel et al., 2016). Upreti & Musalay (2018) menyatakan bahwa *fear of missing out* (FoMO) adalah kekhawatiran yang dialami seseorang ketika mereka takut ketinggalan informasi, tren, atau rumor terbaru di media sosial. Jika mereka memilih untuk tidak ikut serta dalam pengalaman menyenangkan yang diikuti oleh orang lain, perasaan ketakutan ini dapat mengakibatkan perasaan tidak aman atau kecemasan.

Menurut penelitian oleh Przybylski (dalam Shodiq et al., 2020), salah satu alasan utama orang menggunakan media sosial adalah agar tidak ketinggalan informasi. Hal ini diperkuat oleh Abel, Buff, dan Burr (dalam Akbar, 2019), yang menyatakan bahwa orang yang menderita *fear of*

missing out (FoMO) sering kali terlibat dalam perilaku yang tidak disadari seperti terus menerus mengecek media sosial, lebih memilih komunikasi daring daripada interaksi langsung, merasa berkewajiban untuk melihat semua hal yang diposting orang lain, dan membagikan aktivitas mereka secara luas untuk konsumsi publik.

Fear of missing out (FoMO) di kalangan mahasiswa dapat menyebabkan konsekuensi negatif seperti kehilangan motivasi untuk belajar, penurunan kinerja akademik, kurang antusias dalam beraktivitas, gangguan kesejahteraan psikologis, kesulitan berkonsentrasi, kecenderungan untuk menunda tidur, dan peningkatan penggunaan smartphone yang intensif saat kuliah atau di luar kuliah (Sianipar & Kaloeti, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian (Aisafitri & Yusriyah, 2021) yang menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) berhubungan dengan penggunaan media sosial yang sering, di mana individu selalu berusaha untuk tetap terupdate dengan informasi di media sosial, yang dapat mengakibatkan pengabaian terhadap tanggung jawab dan kecenderungan untuk malas.

Menurut (L. S. Putri et al., 2019), salah satu kesimpulan tentang bagaimana *fear of missing out* (FoMO) memengaruhi mahasiswa adalah mereka kesulitan untuk tidak menggunakan media sosial. Perilaku ini terjadi dalam berbagai situasi, termasuk saat kuliah di kelas, saat tidak ada dosen, dan saat berkumpul dengan orang yang dicintai. Mereka sering menggunakan media sosial sebagai saluran untuk mengekspresikan emosi, memeriksanya segera setelah mereka bangun atau pergi tidur, saat makan, saat sedang senang, atau bahkan saat sedang tidak senang. Selain itu, seperti yang dicatat oleh Laird (dikutip dalam Sitompul, 2017), orang-orang yang terus-menerus mengambil ponsel mereka untuk memeriksa media sosial biasanya gelisah, ingin tahu, dan gugup karena takut kehilangan semua momen yang dibagikan oleh teman-temannya.

Fear of missing out (FoMO) adalah kecenderungan yang dimiliki oleh setiap orang dan dipengaruhi oleh banyak hal. (Przybylski et al., 2013) melaporkan bahwa ia menemukan hubungan antara *fear of missing out*

(FoMO) dan kepuasan kesejahteraan psikologis dalam penelitiannya. Hubungan antara hal ini dan pemenuhan kebutuhan dasar konsisten dengan hipotesis kebutuhan psikologis sendiri. Menurut Przybylski (Christina et al., 2019), teori kebutuhan psikologis sendiri adalah metode yang berusaha untuk memenuhi tiga tuntutan psikologis yaitu kompetensi, otonomi, dan konektivitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Fear of missing out (FoMO) dapat dikonseptualisasikan sebagai krisis pengaturan diri yang disebabkan oleh kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi. Menurut teori ini, ada tiga hal yang menyebabkan seseorang mengalami *fear of missing out* (FoMO): tidak terpenuhinya kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan-yang semuanya berkaitan dengan kesejahteraan psikologis-dan kegagalan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut.

Menurut Ryff sebagaimana dikutip dalam (L. S. Putri et al., 2019), kesejahteraan psikologis adalah kapasitas seorang individu untuk memiliki pandangan yang positif terhadap kehidupan, mengambil keputusan, mengontrol perilaku mereka, membangun lingkungan yang kondusif untuk diri mereka sendiri, memiliki tujuan hidup, memperdalam rasa tujuan hidup, dan berpartisipasi dalam penemuan dan pertumbuhan diri.

Ketika mahasiswa merasa bahagia dan antusias dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mereka dianggap memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Ciri-ciri ini termasuk memiliki penilaian diri yang positif, percaya diri, bertindak secara mandiri, menguasai lingkungan sekitar, memiliki tujuan yang dapat dicapai, mengalami pertumbuhan pribadi, dan menerima diri sendiri. Di sisi lain, mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah seringkali menunjukkan ciri-ciri termasuk harga diri yang rendah, kesulitan dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, manajemen waktu yang buruk, kurangnya dukungan sosial, dan tujuan hidup yang tidak jelas. (Aulia & Panjaitan, 2019).

Penurunan kesejahteraan psikologis ditunjukkan dengan *fear of missing out* (FoMO). Hal ini disebabkan oleh rasa takut, cemas, dan kekhawatiran yang ditimbulkan oleh rasa takut kehilangan atau *fear of*

missing out (FoMO), yang membuat orang tidak dapat mengendalikan lingkungannya, membangun ikatan yang kuat dengan orang lain, dan menerima siapa dirinya (Sutanto et al., 2020). Akibatnya, rasa takut kehilangan atau *fear of missing out* (FoMO) merupakan tanda dari kesehatan psikologis yang buruk.

Hasil ini konsisten dengan penelitian oleh (Sutanto et al., 2020), yang menunjukkan bahwa kecemasan dapat muncul dari rasa takut ketinggalan atau *fear of missing out* (FoMO) seseorang ketika mereka berusaha untuk mempertahankan koneksi media sosial secara terus-menerus. Kesejahteraan mereka dapat terganggu sebagai akibatnya, yang menyoroti betapa pentingnya bagi orang-orang untuk meningkatkan kesejahteraan mereka secara umum.

Menurut penelitian (Purba et al., 2021), kesejahteraan psikologis dan *fear of missing out* (FoMO) berkorelasi negatif secara signifikan. Hal ini menyiratkan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang menurun seiring dengan meningkatnya tingkat ketakutan akan kehilangan atau *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini juga menunjukkan bagaimana banyak aspek kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi oleh rasa takut ketinggalan atau *fear of missing out* (FoMO). Orang yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) tingkat tinggi biasanya memiliki harga diri yang rendah, kesulitan membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain, kurang mandiri dan mudah terpengaruh oleh orang lain, sulit mengendalikan lingkungan, tidak memiliki tujuan atau arah yang jelas dalam hidup, dan menunjukkan tingkat motivasi yang rendah untuk belajar.

Berdasarkan teori kesejahteraan psikologis yang sudah dibahas sebelumnya, ketika diterapkan pada fenomena *fear of missing out* (FoMO) di kalangan mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, para peneliti mengemukakan bahwa *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa tersebut muncul akibat mereka merasa memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dalam kehidupan mereka. Hal ini mendukung mereka untuk selalu terkini dengan berita yang diunggah di media sosial dan menghindari ketinggalan tren terbaru, gosip, atau

pembaruan berita di media sosial. Perilaku ini bertujuan untuk menjaga mereka tetap terinformasi dan meningkatkan rasa percaya diri. Untuk menguji asumsi ini, peneliti melakukan studi ilmiah dengan judul "Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dan *fear of missing out* (FoMO) pada Pengguna Media Sosial di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta."

B. Rumusan Masalah

Menurut latar belakang dan identifikasi masalah, maka permasalahan yang menjadi kajian pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?”

C. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan secara ilmiah ada tidaknya hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan pengetahuan baru khususnya dalam perkembangan ilmu psikologi yang berkaitan dengan fenomena kesejahteraan psikologis dan *fear of missing out* bagi mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan bisa menggambarkan hubungan antara kesejahteraan psikologis dan *fear of missing out*. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengurangi *fear of missing out* yang dapat menimbulkan gangguan pada kesejahteraan psikologis.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah referensi yang ada dalam melakukan penelitian dengan tema yang sama pada penelitian berikutnya.