

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fear of Missing Out (FoMO) dan topik terkait lainnya dibahas dalam artikel opini bernama McGinnis "*Two FO's: Social Theory in HBS*," yang diterbitkan oleh Patrick J. McGinnis di *The Harbus*, jurnal *Harvard Business School* pada tahun 2004. Kondisi secara umum, orang dengan penderita *Fear of Missing Out* (FoMO) cemas akan ketinggalan informasi terkini, khawatir jika tidak berhubungan dengan orang lain, atau terobsesi dengan tren media sosial. FoMO menjadikan topik perdebatan populer setelah dirilisnya laporan studi JWT *Intelligence* tentang fenomena tersebut pada tahun 2012. Menurut penelitian tersebut, JWT *Intelligence* (Przybylski et al., 2013) FoMO adalah kecemasan dan ketakutan bahwa seseorang akan tertinggal jika mereka memilih untuk tidak berpartisipasi dalam aktivitas tertentu yang menurut mereka lebih menarik daripada apa yang sedang dilakukannya. JWT *Intelligence* menemukan bahwa 40% remaja sering menderita FoMO dan 65% di antaranya pernah mengalaminya dalam waktu kurang dari 4 bulan.

Menurut Przybylski et al (2013) bahwa setidaknya terdapat enam faktor yang menjadi pendorong munculnya FoMO. Salah satu faktor pendorongnya adalah transparansi waktu yang sangat "radikal" di media sosial dan mendorong penggunaannya untuk terus memantau pergerakan dan aktivitas satu sama lain, hal ini membuat apa yang dulu dianggap

sebagai "privasi" kini "terbuka". *fear of missing out* atau perilaku *FoMO*, didefinisikan sebagai keinginan terus-menerus seseorang untuk mengetahui apa yang dilakukan orang lain melalui media sosial, sebagaimana didefinisikan oleh Przybylski et al., (2013) akibatnya orang akan menjadi cemas karena harus kehilangan kegembiraan dan kesenangan dalam lingkaran pertemanannya, kesulitan ini berkembang ketika seseorang percaya bahwa orang lain mempunyai kehidupan yang lebih baik dan lebih menyenangkan, yang membuat mereka merasa tidak berarti dan tidak puas. Menurut GezgİN, et al (2017) tingkat *FoMO* tertinggi dialami oleh mereka yang berusia di bawah 21 tahun, sehingga peneliti memutuskan untuk mempelajari mahasiswa pada angkatan 2021.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Huang & Chang (2004) menjelaskan bahwa mahasiswa yang aktif dalam kegiatan akademik dan kekulikuleran memiliki manfaat dalam penguatan kemampuan berfikir, kemampuan komunikasi, kemampuan interpersonal, dan kepercayaan diri. Namun kenyataan di lapangan keaktifan berorganisasi dipandang sebelah mata oleh sebagian besar mahasiswa. Keaktifan berorganisasi hanya akan merugikan waktu, tenaga dan pikiran. Mahasiswa beranggapan bahwa keaktifan dalam berorganisasi akan menurunkan prestasi belajar sehingga menyebabkan keterlambatan studi. Banyak mahasiswa yang memilih untuk tidak mengikuti organisasi, agar tidak menghabiskan waktu, tenaga dan pikirannya hanya untuk berorganisasi.

Berdasarkan temuan wawancara yang peneliti lakukan kepada tiga mahasiswa psikologi pasif organisasi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta pada tanggal 22 Agustus 2023 dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut akan terus berkeinginan mengakses media sosialnya setiap saat dan akan mencari tau informasi yang sedang tren maupun aktivitas-aktivitas yang dilakukan orang lain melalui media sosialnya, dengan cara itu seseorang akan merasa senang karena tidak dianggap ketinggalan zaman, tidak hanya perasaan senang yang dirasakan, mahasiswa juga sering merasakan perasaan membandingkan diri, sedih, gelisah ketika melihat prestasi atau usaha orang lain. Dari penelitian awal diatas dapat disimpulkan adanya indikasi *fear of missing out* pada mahasiswa psikologi pasif berorganisasi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Temuan wawancara di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Przybylski et al (2013), yang menemukan bahwa perilaku *FoMO* ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, dan takut kehilangan momen yang dialami teman atau rekan sebaya ketika tidak dapat berpartisipasi di dalamnya. Mengingat temuan penelitian ini dan pengetahuan akan fakta bahwa *FoMO* lebih banyak terjadi di kalangan mahasiswa saat ini, maka masuk akal untuk berasumsi bahwa media sosial memudahkan penggunaannya untuk mengakses berbagai informasi mengenai peristiwa, berita, dan percakapan *platform* yang meningkatkan kemungkinan pengguna mengalami *FoMO* Putri et al (2019).

Di bawah ini terdapat ayat Al-Qur'an yang melarang seseorang untuk memiliki perilaku FoMO. Surat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Berdasarkan makna yang terkandung dalam ayat di atas seharusnya manusia bisa mengantisipasi diri agar tidak terjerumus ke dalam perasaan khawatir akan dunia yang fana ini, namun pada kenyataannya di zaman yang canggih ini manusia semakin mendapatkan peluang untuk terjebak pada kekhawatiran duniawi melalui berbagai cara salah satunya adalah media sosial yang kemudian hal ini berdampak pada kesehatan psikologis dan mengakibatkan perilaku *fear of missing out*. Melihat penafsiran ayat diatas memberikan penyelesaian terhadap fenomena *FoMO* agar mahasiswa terhindar dari aktivitas *FoMO* yang merugikan.

Setiadi & Agus (2020) mengemukakan bahwa takut ketinggalan momen bisa berdampak negatif bagi kehidupan mahasiswa, bahwa *fear of missing out* menyebabkan rendahnya kepercayaan diri, jika rasa takut ketinggalan dibiarkan terus menerus, maka seseorang akan mempunyai keinginan yang lebih besar terhadap dunia maya dibanding dengan lingkungan aslinya dan berkeinginan untuk tetap melihat postingan orang lain, mengakibatkan tingginya tingkat ketidakpuasan terhadap hidupnya.

Averill (1973) mendefinisikan pengendalian diri sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur perilakunya, mengontrol cara menerima informasi, dan membuat pilihan berdasarkan keyakinannya. Averill (1973) membedakan tiga komponen pengendalian diri: pengendalian kognitif, pengendalian perilaku, dan pengendalian pengambilan keputusan. Menurut Ali (2020) *self-control* merupakan kesadaran atas kemampuan pengendalian diri seseorang melalui tindakan secara moral dan menjauhi kejahatan, melakukan hal yang baik dan menjauhi hal yang buruk. Diambil dari penelitian Sianipar & Kaloeti (2019) dengan berjudul “Hubungan antara *self-regulation* dengan *fear of missing out (FoMO)* pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro.” Temuan penelitian menunjukkan mahasiswa tahun pertama, *self-regulation* dengan *FOMO* menunjukkan hubungan yang negatif, yang menunjukkan bahwa *FoMO* berkurang ketika *self-regulation* meningkat, sebaliknya berkurangnya regulasi diri mengakibatkan semakin meningkatnya *FoMO*. Ramadona & Mamat, (2019) pada dasarnya pengendalian diri bertugas dalam penyesuaian diri, maka jika pengendalian diri buruk sikap yang ditunjukkan mengarah pada sikap yang buruk, jelas terlihat bahwa seseorang dengan pengendalian diri yang rendah gagal mengatur dan mengendalikan perilaku utamanya, menerima masukan dalam sikap secara keseluruhan, dan tidak mampu memilih tindakan yang sesuai.

Seseorang dengan pengendalian diri yang tinggi merupakan orang yang menjaga dirinya tetap terkendali dalam mematuhi norma dan standar sosial, contohnya adalah kesiapan berinteraksi dengan orang lain dengan baik. Media sosial merupakan salah satu sumber yang mendorong masyarakat untuk mencari informasi, hal ini dapat memberikan dampak negatif ketika seseorang tidak memiliki pengendalian diri untuk mengontrol waktu dan menyaring informasi yang diperoleh dari media sosial. Faktor ketakutan akan ketinggalan momen merupakan suatu bentuk aksi untuk mencari dan mendapatkan informasi, sehingga mengakibatkan seseorang ingin mengetahui berita-berita terkini. Seseorang yang kurang memiliki pengendalian diri akan mempunyai peluang lebih besar untuk melakukan tindakan *FoMO*.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, peneliti mengambil *self-control* menjadi variabel bebas pada penelitian ini. Secara teoritik, *fear of missing out* diasumsikan memiliki hubungan dengan *self-control*, dengan kata lain *self-control* dapat memfasilitasi terjadinya *FoMO*. Permasalahan yang terjadi saat ini yaitu apakah asumsi yang dibangun secara teoritik tersebut selaras dengan kenyataan yang ada. Oleh karena itu rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan *self-control* dengan perilaku *fear of missing out* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta?

B. Keaslian Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian yang dijalankan secara terstruktur untuk menjawab dari fenomena yang akan penulis angkat. Banyak peneliti yang meneliti terkait *self-control* dengan FoMO baik peneliti dari dalam maupun luar negeri. Berikut beberapa penelitian terkait FoMO dan *Self-Control*:

1. Wahyunindya & Silaen, (2021) dalam judul "Kontrol Diri dengan *Fear Of Missing Out* Terhadap Kecanduan Media Sosia", menyimpulkan bahwa kontrol diri dan *FoMO* memiliki hubungan relevan dengan ketergantungan sosial media kelompok pemuda karang taruna Bekasi Utara. Perbedaan dalam penelitian terletak pada subjek kajian, subjek penelitian yang dilakukan oleh Wahyunindya et al., (2021) adalah remaja karang taruna Bekasi Utara. Sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Persamaannya terletak pada variabel tergantungnya dan metode penelitiannya yaitu *FoMO* dengan metode kuantitatif.
2. Berdasarkan riset yang berjudul "*Problematic Mobile Phone Use Increases with the Fear of Missing Out Among College Students: The Effects of Self-Control, Perceived Social Support and Future Orientation*" Sun et al., (2022) Hasil riset menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *FoMO* dan penggunaan ponsel, ketika skor dukungan sosial yang dirasakan dan orientasi masa depan tinggi, efek negatif *FoMO* pada penggunaan

ponsel yang bermasalah rendah. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada subjeknya, penelitian oleh Changkang Sun, Binghai Sun, dan Yishan Lin Hui Zhou menguji subjek pada mahasiswa China. Sedangkan penelitian ini menguji subjek pada Mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Persamaannya variabel terganggunanya yaitu *fear of missing out*. Untuk metode penelitian keduanya menggunakan metode kuantitatif.

3. Menurut penelitian Akbar et al., (2018) berjudul “Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda.” Hasil dari penelitian tersebut adalah adanya hubungan negatif antara rasa takut tertinggal atau *FoMO* dengan penggunaan media sosial pada *smartphone*. Perbedaan terletak pada subjek dan metode penelitiannya, subjek penelitian tersebut adalah remaja kota Samarinda. Sedangkan penelitian ini menguji subjek pada Mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Persamaannya terletak pada variabel terganggunanya yaitu *Fear of Missing Out*.

C. Tujuan Penelitian

Untuk menguji korelasi antara *Self-Control* dengan perilaku *Fear of Missing Out* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memajukan ilmu pengetahuan, sebagai tolak ukur pandangan dan rujukan berkaitan dengan *self-control* pada perilaku *Fear of Missing Out* dan ikut andil dalam perkembangan pengetahuan ilmu psikologi perkembangan serta psikologi klinis dan psikologis kesehatan.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai wadah ilmu pengetahuan yang dipelajari secara teoritis dan dapat digunakan sebagai bahan tolak ukur dalam menjadikan individu yang baik, sebagai bahan masukan bagi mahasiswa mengenai pengetahuan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan *fear of missing out* sehingga dapat mangantisipasi dan mengurangi perilaku *FoMO* tersebut.