

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada zaman modern saat ini teknologi berkembang secara cepat dan pesat. Salah satu dampak yang dapat dirasakan adalah mudahnya mendapatkan informasi dari dalam negeri maupun luar negeri. Kemudahan penyebaran informasi tersebut tentu saja tidak terlepas dari perkembangan internet yang dibuktikan dengan semakin meningkatnya penggunaan internet. Berdasarkan hasil survey APJII (2020) menunjukkan data pengguna internet di Indonesia mencapai 196,71 juta jiwa dari total populasi 266,91 juta jiwa penduduk di Indonesia atau sekitar 73,7% dengan persentase penggunaan media sosial menjadi pilihan paling banyak yaitu sebesar 51,5%. Perkembangan internet yang didominasi oleh penggunaan media sosial tersebut akan berdampak pada kehidupan sehari-hari individu dari berbagai kalangan di masyarakat. Salah satu kalangan yang juga tidak luput dari pengaruh perkembangan tersebut adalah mahasiswa. Mahasiswa saat ini menjadi pengguna dengan penetrasi paling tinggi pada teknologi sehingga penggunaan teknologi bukan lagi didasarkan pada fungsinya (Maysitoh et al., 2020). Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan Kuss & Griffiths (2017) bahwa penggunaan media sosial terutama jejaring sosial menjadi aktivitas yang paling populer dilakukan oleh kalangan anak muda. Berdasarkan laporan Statista pada tahun 2020, tercatat bahwa rentang usia 18-24 tahun menjadi salah satu rentang usia pengguna media sosial terbanyak di Indonesia (Annur, 2020). Sementara itu, jika dilihat lagi rata-rata usia mahasiswa jenjang strata 1 di Indonesia berada pada rentang usia 18-24 tahun

(Paramita, 2010). Oleh karena itu, para mahasiswa jenjang strata 1 memiliki potensi yang besar masuk ke dalam kategori pengguna media sosial terbanyak di Indonesia. Hal tersebut didukung dengan adanya kebutuhan dan dorongan akan aktivitas *online* dari pihak kampus serta kemudahan untuk mengakses kapan saja seperti melalui laboratorium komputer, asrama ber-wifi, dan perangkat seluler yang dapat terhubung dengan internet (Young, 2004).

Media sosial menjadi hal yang tidak terpisahkan dengan mahasiswa. Media sosial dapat menjadi tempat berinteraksi sosial dengan cara berbagi pengalaman mengenai kehidupan perkuliahan, acara pendidikan yang diadakan universitas, bertukar informasi dan memperluas jaringan (Hussain, 2012). Penggunaan media sosial tersebut diharapkan mampu untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dengan cara mempermudah dan meningkatkan produktivitas dalam kegiatan sehari-hari melalui berbagai *platform* media sosial yang tersedia (Purba et al., 2021). Salah satu kesejahteraan yang diharapkan dapat meningkat adalah tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa. Tingkat *psychological well-being* yang baik diharapkan dapat membuat individu hidup bahagia karena dapat hidup dengan sehat baik secara fisik maupun mental (Kurniasari et al., 2019). Menurut Ryff & Keyes (1995) *psychological well-being* adalah keadaan dimana individu tidak hanya memiliki kebebasan dari tekanan atau gangguan-gangguan mental, namun juga memiliki keadaan mental yang dianggap sehat dan dapat berfungsi secara maksimal. Selain itu, *psychological well-being* memiliki 6 dimensi di dalamnya yaitu *self-acceptance, personal growth, purpose in life, positive relations with others, environmental mastery, autonomy*. Namun pada faktanya internet dan media

sosial tidak selalu dapat meningkatkan tingkat kesejahteraan penggunanya, khususnya *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis. Penggunaan media sosial dapat memberikan efek negatif terhadap tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa (Ostic et al., 2021). Pernyataan tersebut juga didukung oleh Twenge, Martin, & Campbell (2018) yang menjelaskan bahwa media sosial menjadi salah satu kemungkinan penyebab terjadinya penurunan kesehatan mental yang dialami oleh individu usia dewasa muda.

Adanya dampak negatif pemakaian media sosial juga didukung oleh beberapa perilaku mahasiswa yang menggunakan media sosial secara berlebihan bahkan saat sesi perkuliahan. Mahasiswa dilaporkan sering mengirimkan email untuk tujuan besenang-senang, membuka facebook, mengirim pesan saat pembelajaran (Wood et al., 2012). Kegiatan multitasking dengan media sosial yang dilakukan oleh para mahasiswa seperti menggunakan facebook, mengirim pesan teks saat pembelajaran, dan menggunakan media sosial untuk mencari informasi diluar kebutuhan akademik dapat menurunkan nilai IPK yang didapatkan oleh mahasiswa (Junco & Cotten, 2012). Selain itu, penggunaan media sosial juga seringkali dimaksudkan untuk melarikan diri dari masalah, namun penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif yang dapat berpengaruh terhadap tingkat *psychological well-being* penggunanya. Dampak tersebut antara lain seperti mengisolasi diri untuk berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata sehingga dapat meningkatkan kesepian (Kim et al., 2009). Selain itu, dampak lain yang biasanya dirasakan oleh pekerja profesional dan mahasiswa yang menggunakan media sosial berlebih yaitu adanya penurunan kinerja akibat

multitasking antara kinerja dan menggunakan media sosial (Brooks, 2015). Selain itu, efek lain yang muncul secara tidak langsung dari media sosial adalah munculnya gejala depresi akibat dari sikap sering membandingkan diri terhadap pengguna lainnya sehingga berdampak pada timbulnya pandangan negatif terhadap diri sendiri (Al Aziz, 2020). Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa mahasiswa memiliki tingkat *psychological well-being* yang kurang baik karena adanya beberapa gangguan psikologis yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial.

Fenomena penggunaan internet ini juga terjadi di kalangan mahasiswa di Universitas Airlangga. Penelitian yang dilakukan oleh Agus (dalam Novianto, 2013) menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Airlangga banyak yang menggunakan pencarian informasi dengan menggunakan internet daripada membaca buku teks meskipun pencarian informasi melalui internet tidak selengkap di dalam buku teks. Selain itu, dilaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa strata 1 di Universitas Airlangga dengan persentase sebesar 44% mengakses internet dengan durasi 6-10 jam sehari (Sari, 2019). Penggunaan internet ini pada akhirnya akan berdampak pada *psychological well-being* mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan Azzahra & Ariana (2021) menunjukkan hasil adanya perbedaan tingkat *psychological well-being* dengan waktu penggunaan internet. Peserta dengan durasi pemakaian internet kurang dari 1 jam memiliki tingkat *psychological well-being* paling tinggi. Sementara untuk peserta dengan waktu penggunaan internet berkisar antara 3-4 jam memiliki *psychological well-being* rendah. Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa mahasiswa jenjang strata 1 di Universitas Airlangga berpotensi untuk

memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah akibat dari pemakaian internet yang berlebihan.

Dorongan untuk terus menggunakan internet, khususnya media sosial salah satunya disebabkan oleh *fear of missing out* (Przybylski et al., 2013). Menurut Turkle (dalam Przybylski et al., 2013) menyatakan bahwa *fear of missing out* memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat *psychological well-being* individu karena adanya keinginan terus menerus terhubung dengan media sosial yang akan membuat individu kehilangan pengalaman sosial yang penting disekitarnya. *Fear of missing out* adalah kekhawatiran yang ada pada diri individu bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman bermanfaat yang tidak diketahuinya, *fear of missing out* biasanya ditandai dengan keinginan terus menerus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski et al., 2013). Oleh karena itu, apabila *fear of missing out* dialami oleh mahasiswa maka para mahasiswa akan terus memantau media sosial yang dimilikinya akibat dari rasa takut kehilangan informasi berharga mengenai orang lain. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, pemakaian media sosial memiliki keterkaitan dengan tingkat *psychological well-being* individu. Oleh karena itu, tentu saja dengan adanya *fear of missing out* pada diri individu maka akan berdampak pada *psychological well-being*nya. Individu yang mengalami *fear of missing out* yang tinggi akan cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat *fear of missing out* rendah atau tidak sama sekali (Savitri, 2019). Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Beyens, Frison, & Eggermont (2016) bahwa *fear of*

missing out memiliki hubungan negatif dengan *psychological well-being* yang disebabkan oleh perasaan takut, kecemasan dan kekhawatiran yang timbul akibat *fear of missing out* sehingga membuat individu tersebut tidak mampu untuk mengendalikan lingkungan eksternal, membangun hubungan positif dengan orang lain dan adanya penerimaan diri yang rendah. *Fear of missing out* memiliki konsekuensi lebih negatif pada kesejahteraan mahasiswa tanpa adanya efek positif, seperti peningkatan stres, penurunan intensitas tidur, penurunan tingkat konsentrasi, menciptakan banyak gangguan, dan menghasilkan penyesalan di masa depan (Milyavskaya et al., 2018). Sebaliknya, hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Laato, Islam, & Laine (2021) bahwa *fear of missing out* tidak memiliki hubungan terhadap *psychological well-being*. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Roberts & David (2019) juga menunjukkan bahwa *fear of missing out* tidak selalu memberikan dampak negatif saja, namun juga adanya dampak positif tidak langsung dari *fear of missing out* terhadap tingkat *psychological well-being* individu pada aspek koneksi sosial melalui intensitas media sosial.

Berdasarkan hasil studi ditemukan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat *psychological well-being* adalah *fear of missing out*. Namun, pada beberapa penelitian mengenai hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* menunjukkan hasil yang tidak konsisten sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Selain itu, penelitian mengenai *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa di Universitas Airlangga masih sangat minim dan jarang ditemukan. Peneliti telah

melakukan penelusuran melalui portal Repository Universitas Airlangga dengan kata kunci “*fear of missing out*” hanya ditemukan 4 penelitian dengan *fear of missing out* sebagai variabel penelitian dan hanya terdapat 1 penelitian yang meneliti tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa di Universitas Airlangga yaitu penelitian yang dilakukan oleh Bestari (2018) yang berjudul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial pada Mahasiswa Universitas Airlangga”. Sementara itu, keempat penelitian tersebut tidak meneliti mengenai hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being*.

1.2 Identifikasi Masalah

Fenomena penggunaan media sosial yang semakin populer di kalangan mahasiswa menjadi salah satu bentuk perkembangan teknologi. Hadirnya fenomena tersebut tentu saja diharapkan dapat memberikan dampak positif berupa meningkatnya *psychological well-being* bagi mahasiswa. Twenge, Martin, & Campbell (2018) menjelaskan bahwa media sosial menjadi salah satu kemungkinan penyebab terjadinya penurunan kesehatan mental yang dialami oleh individu usia dewasa muda. Sementara itu, dorongan untuk terus menggunakan media sosial salah satunya disebabkan oleh *fear of missing out* (Przybylski et al., 2013). Menurut Turkle (dalam Przybylski et al., 2013) menyatakan bahwa *Fear of missing out* memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat *psychological well-being* individu karena dengan adanya keinginan terus menerus terhubung dengan media sosial akan membuat individu kehilangan pengalaman sosial yang penting disekitarnya. Bahkan Turkle (dalam Przybylski et al., 2013) juga menjelaskan

keadaan tersebut akan berbahaya karena mendorong individu untuk terus menggunakan media sosial bahkan saat berkendara.

Fenomena penggunaan internet ini juga terjadi di kalangan mahasiswa di Universitas Airlangga. Penelitian yang dilakukan oleh Agus (dalam Novianto, 2013) menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Airlangga banyak yang menggunakan pencarian informasi dengan menggunakan internet daripada membaca buku teks meskipun pencarian informasi melalui internet tidak selengkap di dalam buku teks. Selain itu, dilaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa strata 1 di Universitas Airlangga dengan persentase sebesar 44% mengakses internet dengan durasi 6-10 jam sehari (Sari, 2019). Penggunaan internet ini pada akhirnya akan berdampak pada *psychological well-being* mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan Azzahra & Ariana (2021) menunjukkan hasil adanya perbedaan tingkat *psychological well-being* dengan waktu penggunaan internet. Peserta dengan durasi pemakaian internet kurang dari 1 jam memiliki tingkat *psychological well-being* paling tinggi. Sementara untuk peserta dengan waktu penggunaan internet berkisar antara 3-4 jam memiliki *psychological well-being* rendah. Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa mahasiswa jenjang strata 1 di Universitas Airlangga berpotensi untuk memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah akibat dari pemakaian internet yang berlebihan.

Individu yang mengalami *fear of missing out* yang tinggi akan cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat *fear of missing out* rendah atau tidak sama sekali (Savitri, 2019). Pada penelitian tersebut menunjukkan Hasil uji statistik F dengan

nilai F hitung sebesar 43.753 dengan probabilitas nilai sig, $0.001 < \alpha$ (0.05) yang berarti bahwa *fear of missing out* dapat memprediksi *psychological well-being* dengan sumbangan efektif variabel X terhadap variabel Y sebesar 9.9%. Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Beyens, Frison, & Eggermont (2016) bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan negatif dengan *psychological well-being* yang disebabkan oleh perasaan takut, kecemasan dan kekhawatiran yang timbul akibat *fear of missing out* sehingga membuat individu tersebut tidak mampu untuk mengendalikan lingkungan eksternal, membangun hubungan positif dengan orang lain dan adanya penerimaan diri yang rendah. *Fear of missing out* memiliki konsekuensi lebih negatif pada kesejahteraan mahasiswa tanpa adanya efek positif, seperti peningkatan stres, penurunan intensitas tidur, penurunan tingkat konsentrasi, menciptakan banyak gangguan, dan menghasilkan penyesalan di masa depan (Milyavskaya et al., 2018).

Keinginan terus terhubung tersebut akan memberikan berbagai dampak pada individu yang mengalaminya. Salah satunya adalah berdampak pada proses pengambilan keputusan yang dilakukan oleh individu. Menurut Abel, Buff, & Burr (2016) menyatakan bahwa jika individu telah mengalami kecenderungan untuk terus memeriksa media sosial dalam berbagai kondisi setiap waktu, membuat keputusan dengan mempertimbangkan masukan teman-teman di media sosial bahkan individu tersebut tidak jarang mengambil keputusan yang kurang tepat akibat dari rasa takut kehilangan kesempatan maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut mengalami *fear of missing out* yang tinggi. Dampak lain yang ditimbulkan oleh *fear of missing out* adalah tingginya intensitas penggunaan media sosial. Pada

akhirnya hal tersebut akan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari individu, bahkan dapat menghambatnya. Individu yang mengalami *fear of missing out* dapat memberikan dampak pada terlewatnya makan atau makan lebih cepat agar segera dapat terhubung dengan teman-teman melalui media sosial akibat dari rasa takut tertinggal acara yang sedang dilakukan oleh teman sebayanya (Beyens et al., 2016).

Fear of missing out merupakan salah satu aspek yang berhubungan negatif dengan *psychological well-being*. Beyens, Erison, & Eggermont (2016) menyatakan bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan negatif dengan *psychological well-being* yang disebabkan oleh perasaan takut, kecemasan dan kekhawatiran yang timbul akibat *fear of missing out* sehingga membuat individu tersebut tidak mampu untuk mengendalikan lingkungan eksternal, membangun hubungan positif dengan orang lain dan adanya penerimaan diri yang rendah. Sementara itu, Alt (2015) menyatakan bahwa *fear of missing out* dapat menjadi pendorong bagi mahasiswa untuk mengakses media sosial saat proses pembelajaran di kelas. Hal tersebut dikarenakan *fear of missing out* dapat memunculkan emosi negatif yang dapat mendorong intensitas pemakaian media sosial (Alt, 2016). *Fear of missing out* yang dialami mahasiswa juga dapat berdampak pada citra diri yang positif, sehingga mahasiswa dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi seringkali mengunggah aktivitas yang berkelas menengah atas agar eksistensinya dapat diakui oleh masyarakat media sosial padahal tidak semua yang ditampilkan adalah fakta (Putri et al., 2019).

Hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Laato, Islam, & Laine (2021) menunjukkan hasil $p > 0,05$ sehingga bisa dilihat bahwa *fear*

of missing out tidak memiliki hubungan terhadap *psychological well-being*. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Roberts & David (2019) juga menunjukkan bahwa *fear of missing out* tidak selalu memberikan dampak negatif saja, namun juga adanya dampak positif tidak langsung dari *fear of missing out* terhadap tingkat *psychological well-being* individu pada aspek koneksi sosial melalui intensitas media sosial. Pendapat lain juga mendukung adanya dampak positif yang ditimbulkan oleh *fear of missing out* yang berhubungan dengan dimensi *personal growth*, dimana ketika individu melakukan kegiatan menggunakan media sosialnya, individu tersebut akan merasa mendapatkan pengalaman baru yang dapat menyadarkan individu tersebut untuk mengenali potensinya dan mengembangkannya ke arah yang lebih baik (Sutanto et al., 2020). Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa hasil penelitian mengenai *fear of missing out* dan *psychological well-being* mengalami ketidakkonsistenan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti memberikan batasan ruang lingkup dari penelitian yang akan dilakukan. Adapun yang akan menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Fear of Missing Out*

Fear of missing out didefinisikan sebagai kekhawatiran yang ada pada diri individu bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman bermanfaat yang

tidak diketahuinya, *fear of missing out* biasanya ditandai dengan keinginan terus menerus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain.

2. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being adalah kemampuan individu yang meliputi 6 aspek yaitu *self-acceptance* (evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalu individu), *personal growth* (berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan seorang individu), *purpose in life* (berhubungan dengan keyakinan seorang individu bahwa hidup memiliki tujuan dan makna), *positive relations with others* (adanya hubungan yang berkualitas dengan individu lain), *environmental mastery* (kemampuan seseorang untuk mengelola kehidupan dan dunia sekitarnya secara efektif), *autonomy* (dapat menentukan nasib diri individu tersebut secara mandiri).

3. Mahasiswa

Mahasiswa menurut UU No.12 Tahun 2012 adalah peserta didik yang berada pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan anggota Sivitas Akademika yang memiliki posisi sebagai individu dewasa yang memiliki kesadaran pribadi dalam mengembangkan potensinya di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi dan/atau profesional. Untuk pengembangan potensi tersebut mahasiswa secara aktif dilakukan dengan kegiatan pembelajaran, melakukan penelitian untuk mencari kebenaran ilmiah, dengan menguasai dan mengembangkan suatu cabang ilmu pengetahuan, serta mengemalkan ilmu

tersebut. Selain itu, mahasiswa juga memiliki hal untuk mendapatkan pelayanan untuk mengembangkan bakat, minat, potensi dan kemampuan yang dimilikinya. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa program sarjana di Universitas Airlangga. Pemilihan mahasiswa program sarjana di Universitas Airlangga didasarkan pada penelitian terdahulu mengenai intensitas penggunaan internet yang berkisar antara 6-10 jam perhari dan beresiko memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada penjelasan pada poin-poin sebelumnya, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Airlangga?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Airlangga.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi mengenai hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being*.

- b. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi tambahan aset penelitian khususnya pada bidang psikologi klinis dan sosial mengenai *fear of missing out* dan *psychological well-being*.
- c. Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi tambahan aset penelitian pada bidang psikologi positif mengenai *psychological well-being*.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Untuk Universitas

Manfaat praktis pada penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi terhadap pihak universitas mengenai gambaran kondisi psikologis mahasiswa yang dapat digunakan sebagai dasar pemberian intervensi kepada mahasiswa.

b. Untuk Praktisi Psikologi

Penelitian ini juga diharapkan mampu digunakan sebagai bahan baku atau landasan bagi penciptaan atau pengembangan intervensi terkait *psychological well-being* bagi mahasiswa dan orang pada umumnya.