

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kegunaan internet memberikan bentuk-bentuk yang semakin berlimpah dalam memberikan informasi bagi para penggunanya. Dari internet, informasi dapat diperoleh bukan hanya dari aplikasi *searching* melainkan juga melalui media sosial. Melalui internet, individu mampu mencari dan bertukar informasi dengan mudah dalam waktu yang sesungguhnya atau tepat sesuai kejadian sebenarnya (*real-time*) tentang suatu kegiatan, peristiwa dan informasi apapun yang beragam (Fitri & Chairael, 2019)

Disadari bahwa kehadiran teknologi internet dan pemanfaatannya dalam lembaga pendidikan adalah sebagai media atau sumber pembelajaran yang dapat dimanfaatkan oleh masing-masing mahasiswa dan dosen, khususnya para mahasiswa guna memanfaatkannya untuk kebutuhan pembelajaran. Hadirnya fasilitas internet telah memberikan kemudahan tersendiri bagi mahasiswa untuk mencari referensi-referensi untuk menunjang keperluan pembelajaran. Selain dalam bidang pendidikan, teknologi internet juga digunakan hampir disegala kalangan untuk mendapatkan informasi juga hiburan yang ditawarkan oleh gawai sehingga tidak dapat dimungkiri lagi pengguna internet semakin banyak.

Di Indonesia, pengguna internet dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), Pada tahun 2017 data statistik jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 143,26 juta pengguna dari 262 juta orang total populasi penduduk Indonesia dengan jumlah sebelumnya pada tahun 2016 sebesar 132,7 juta pengguna (APJII, 2018). Berdasarkan data APJII tentang data penetrasi pengguna internet berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, angka persentase terbesar yang miliki oleh S3/S2 (88,24%) dan diikuti oleh S1/Diploma (79,23%). Dengan kata lain,

mahasiswa merupakan orang-orang yang mengakses internet berdasarkan tingkat pendidikan terakhir. Dari hasil survey ini juga dikemukakan bahwa layanan yang diakses terbesar adalah *chatting* (87,13%) dan diikuti dengan *social media* (74,84%) sedangkan pemanfaatan internet bidang gaya hidup menunjukkan sosial media memiliki persentase terbesar yaitu 87,13% diantara bidang gaya hidup lainnya yaitu *download music*, *download/nonton film*, *berita/entertainment/hobi*, *baca cerita*, *bermain game* dan *berita olahraga*.

Menurut penelitian yang dilakukan *We Are Social*, perusahaan media asal Inggris yang bekerja sama dengan Hootsuite mengungkapkan bahwa rata-rata orang Indonesia menghabiskan tiga jam 23 menit sehari untuk mengakses media sosial (Kompas, 2018). Berdasarkan survey tersebut diperoleh bahwa media sosial paling banyak diakses di Indonesia berdasarkan klaim pengguna adalah YouTube (43%) menempati posisi pertama dengan Facebook (41%), WhatsApp (40%), dan Instagram (38%) dan Line (33%) sebagai posisi kelima. YouTube, Facebook dan Instagram merupakan platform media sosial untuk *social network* sedangkan WhatsApp dan Line merupakan *messenger/chat app/voip* (Kompas, 2018).

Media sosial adalah media berbasis internet yang memungkinkan pengguna berkesempatan untuk berinteraksi dan mempresentasikan diri baik secara seketika ataupun tertunda dengan khalayak luas maupun tidak yang mendorong nilai dari *user-generated content* dan persepsi interaksi dengan orang lain (Caleb T. Carr & Rebecca A. Hayes, 2015). Dilain hal, tujuan utama penggunaan media sosial adalah untuk mempermudah berkomunikasi dan memperoleh informasi. Sehingga langsung mengena ke sasaran utama tanpa adanya *waiting time* yang lama dalam berkomunikasi dan berbagi informasi. Penggunaan media sosial yang tepat dalam dunia pendidikan dapat dimanfaatkan untuk proses belajar mengajar, administrasi di perguruan tinggi dan berbagi informasi penting seputar dunia pendidikan. Dalam hal tersebut di atas tentu berdampak pada prestasi belajar mahasiswa selama di perguruan tinggi.

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018), pengguna internet di Indonesia berdasarkan gender terdapat paling banyak penggunanya adalah laki-laki yaitu sekitar 51.43%. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan penggunaan media sosial berdasarkan gender, selain perbedaan jumlah pengguna, diperoleh bahwa wanita memiliki lebih banyak jumlah media sosial dibandingkan dengan laki-laki (UKessay, 2017). Dalam penggunaan media sosial terdapat perbedaan yang antara laki-laki dan perempuan, dimana perempuan memiliki tujuan terhubung dengan orang-orang yang pada umumnya menggunakan *visual platforms* dengan inti utama pembahasan berupa *personal issues* dan menggunakan lebih banyak *emoticons* sedangkan laki-laki memiliki tujuan untuk menemukan informasi yang pada umumnya menggunakan forum dan *text platforms* dengan inti utama yang *abstract* dan menggunakan lebih banyak kata (Socialmediatoday, 2016).

Menurut survei oleh Pew Research Center mayoritas pengguna internet merupakan kelompok remaja (12-17 tahun) dan dewasa muda (18-29 tahun) dan lebih dari 70% kelompok usia tersebut menggunakan internet untuk mengakses situs jejaring sosial. Kelompok usia ini termasuk ke dalam golongan *digital natives* atau generasi Z. Istilah *digital natives* sering digunakan untuk menyebut kelompok usia yang lahir setelah pertengahan tahun 1990-an dan memiliki pengetahuan mengenai teknologi dan keterampilan menggunakan teknologi. Pengaruh usia terhadap penggunaan situs jejaring sosial dapat dikaitkan dengan kebutuhan remaja dan dewasa muda untuk bersosialisasi, kebutuhan untuk mempresentasikan diri, dan mengikuti tren yang ada di kalangannya. Hal ini sejalan dengan hasil survey APJII (2018) bahwa mahasiswa merupakan pengguna terbesar dimana rentang usia mahasiswa juga berada pada usia *emerging adulthood* yang berada pada rentang usia tersebut.

Ada hal yang menarik dari keberadaan internet yang dapat diibaratkan pedang bermata dua, di satu sisi internet memiliki banyak keunggulan dan manfaat namun di sisi lain internet juga dapat memiliki dampak negatif bagi penggunanya. Dampak negatif dari penggunaan internet

antara lain adalah munculnya kejahatan dunia maya yang lebih dikenal sebagai *cyber crimes*. Teknologi internet telah mengubah beberapa bentuk kejahatan sehingga merasuk dalam dunia maya. Beberapa bentuk kejahatan dunia nyata yang dapat ditemui di dunia maya antara lain penipuan, prostitusi, pedofilia, pembajakan, terorisme dll. (Bossler & Holt, 2012). Menurut Vasylenko(2012), kerugian yang muncul akibat *cybercrime* pada tahun 2009 sekitar \$ 1 triliun, selain kerugian materi ada pula konsekuensi emosional dan psikologis yang signifikan terkait dengan korban *cybercrime*, terutama bagi anak-anak yang terkena dampak pornografi dan pedofilia. Selain itu, dalam penggunaan internet timbul gejala baru yang dinamakan *fear of missing out (fomo)*.

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) *fear of missing out (fomo)* merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Penelitian yang dilakukan oleh JWTIntelligence (2012) menunjukkan bahwa sebanyak 40% pengguna internet di dunia mengalami *fear of missing out (fomo)* (JWTIntelligence, 2012). Sebuah survei tahun 2012 yang dilakukan oleh MyLife.com mengungkapkan bahwa 56% individu takut kehilangan peristiwa, berita dan *update* status penting jika mereka berada jauh dari jejaring sosial (Azmil, 2013). Penelitian lain yang dilakukan di Amerika dan Inggris pada tahun 2012 menemukan bahwa sekitar 65% dari remaja pernah mengalami *fear of missing out (fomo)* dan 40% diantaranya sering mengalami *fear of missing out (fomo)* dalam kurun waktu kurang dari 4 bulan ke belakang (JWTIntelligence, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, (2013) menyebutkan bahwa *fear of missing out (fomo)* menimbulkan perasaan kehilangan, stres, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu lain. Dengan demikian, seseorang akan sangat terfokus dengan dirinya sendiri dan bisa menjadi sangat terserap aktivitasnya

dalam menggunakan internet serta merasakan sensasi-sensasi kesenangan yang memunculkan ketertarikan yang kuat untuk tetap menggunakan internet bahkan secara berlebih. Hal tersebut juga menimbulkan perasaan-perasaan tidak nyaman, cemas ataupun gelisah ketika tidak dapat menggunakan internet karena takut tertinggal informasi dan merasa kurang *up to date*. Ketakutan tertinggal informasi merupakan salah satu ciri dari *fear of missing out (fomo)*. Rasa takut akan tertinggal informasi ataupun merasa kurang *up to date* menyebabkan individu meningkatkan intensitas waktu dalam penggunaan internet agar tidak merasa ketinggalan informasi. Sehingga, individu yang mengalami *fear of missing out (fomo)* memiliki kecenderungan mengalami kecanduan internet karena menggunakan internet secara berlebih. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Kuss & Griffiths pada tahun 2017 bahwa *fear of missing out (fomo)* dapat menjadi prediktor yang signifikan dari adiksi media sosial.

Individu yang memiliki tingkat *fear of missing out (fomo)* yang tinggi akan cenderung lebih sering menggunakan internet untuk mencari berbagai informasi melalui berbagai aplikasi dalam internet seperti media sosial, *searching* maupun *instan messaging* di saat bangun tidur, makan, sebelum tidur bahkan saat berkendara melalui gadget seperti *smartphone*, laptop, *netbook* (dalam Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Hasil yang ditampilkan individu yang memiliki *fear of missing out (fomo)* adalah keterikatan individu terhadap internet yang menyebabkan individu sangat sering mengakses internet dimanapun dan kapanpun yang merujuk pada kecanduan internet sedangkan kecanduan internet itu sendiri dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja (Ybarra, Alexander, & Mitchell, 2005; Yen, , Chou, Liu, Yang, & Hu, 2014; Wee, Zhao, Yap, Wu, Shi, Price, Du, Xu, Zhou, & Shen, 2014).

Menurut Department of Psychology, School of Social Sciences, Nottingham Trent University *fear of missing out (fomo)* adalah suatu kondisi yang bisa menyebabkan orang

berlaku di luar batas kewajaran di media sosial. Selain takut ketinggalan berita di media sosial, mereka juga kadang sengaja memasang gambar, tulisan, atau bahkan mempromosikan diri yang belum tentu jujur hanya demi terlihat update. Ironisnya, hal ini bisa dianggap sebagai cari sensasi dan kebahagiaan mereka di media sosial palsu. Ciri-ciri social media *freak* adalah sangat panik kalau handphone ketinggalan di rumah. Selalu online di semua media sosial. Bahagia kalau ada yang mengomentari status atau foto-fotonya hingga akan menomorduakan kehidupan nyatanya bagi orang yang terserang *fear of missing out (fomo)* dengan derajat yang tinggi (Indonesia Imaji.com, 2019).

Dari fenomena *fear of missing out (fomo)* yang telah dipaparkan diatas terlihat bahwa terdapat hubungan positif *fear of missing out (fomo)* dengan kecanduan internet, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Marlina (2017) yang mengungkapkan hal yang serupa pada subjek *emerging adulthood*. Selain itu, hasil penelitian dari. Przybylski et al (2013) mengatakan *fear of missing out (fomo)* berhubungan dengan rendahnya tingkat kepuasan terhadap kebutuhan dasar psikologis seperti kompetensi, autonomi, dan relasi sehingga tingginya *fear of missing out (fomo)* dapat menandakan rendahnya kesejahteraan psikologis seseorang. Lebih lanjut lagi, penelitian yang dilakukan oleh Przybylski pada tahun 2016 mengungkapkan bahwa laki-laki lebih cenderung mengalami derajat *fear of missing out (fomo)* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Milyavskaya pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa tidak terdapat efek yang signifikan terhadap gender pada *fear of missing out (fomo)* yang dialami demikian halnya dengan penelitian yang Tomczyk pada tahun 2018 yang mengungkapkan hal yang serupa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa yang terdiri dari 5 orang mahasiswa laki-laki dan 5 orang mahasiswa perempuan, diperoleh bahwa baik mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan menggunakan media sosial lebihh dari 5 jam namun mahasiwa perempuan memiliki jumlah media sosial yang lebih banyak dibandingkan

dengan mahasiswa laki-laki. Tujuan dari menggunakan media sosial adalah mencari informasi, mencari hiburan dan mengisi waktu senggang walaupun keseluruhan responden mengaku media sosial juga menjadi distraksi dalam melakukan aktivitas seperti belajar, menonton tv dan terbiasa mengecek telepon genggam mereka untuk melihat chat dan informasi dari media sosial bahkan disaat sebelum tidur dan saat terbangun dari tidur. Hasil yang diperoleh dari seluruh responden, 4 (2 mahasiswa laki-laki dan 2 mahasiswa perempuan) dari 10 responden mengaku tidak dapat lepas dari media sosial mereka karena tanpa terhubung dengan media sosial merasa diri terasing dan mereka khawatir melewatkan informasi yang penting yang sedang terjadi.

Przybylski et al (2013) *fear of missing out (fomo)* berkaitan dengan terdistraksinya mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan, penelitian yang dilakukannya menunjukkan mahasiswa terdistraksi dengan media sosial yang digunakan saat perkuliahan sedang berlangsung. Dampak negatif dari *fear of missing out (fomo)* ini tentunya dapat menjadi masalah yang dapat dihadapi oleh mahasiswa dalam menjalani perkuliahan, seperti kurang berkonsentrasi dan mudah terdistraksi dengan media sosial untuk melihat hal terbaru atau sekedar mengecek *notification* atau justru terjatuh dalam kecanduan internet sehingga membuat mahasiswa dapat kurang memahami apa yang dijelaskan dalam proses belajar mengajar dan mengurangi waktu belajar mahasiswa yang dapat mempengaruhi prestasi mahasiswa. Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti menganggap penting untuk mengukur derajat *fear of missing out (fomo)* pada mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut lagi mengenai derajat *fear of missing out (fomo)* yang dialami oleh mahasiswa pria dan mahasiswa wanita. Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Universitas "X" Bandung. Universitas "X" adalah salah satu universitas swasta tertua di Indonesia yang menanam karakter ICE yaitu Integritas (*Integrity*) yang merupakan nilai dalam ranah menjadi diri sendiri (*value of being*). Integritas adalah sebuah kualitas dari yang mendorong seseorang

untuk menjadi jujur, hidup bermoral dan dapat diandalkan/dipercaya, dimana kata-kata dan perbuatannya merupakan suatu keutuhan/bersesuaian (tidak kontradiksi) kapan saja dan sewaktu bersama siapa saja. Kepedulian (*Care*) yang merupakan nilai dalam ranah berelasi (*value of relating*). Kepedulian adalah sebuah keseriusan hati dan tindakan yang lahir dari kasih yang mendalam dalam rangka memelihara relasi yang berkesinambungan dan mencegah terjadinya kerusakan relasi tersebut. Terakhir, Keprimaan (*Excellence*) yang merupakan nilai dalam ranah berkarya (*value of working*). Keprimaan adalah sebuah kualitas diri untuk mencapai hasil terbaik dan berbeda (*exceptional good/distinguished*) melalui ketekunan, sikap yang autentik dan standar yang dinamis.

Berdasarkan fenomena-fenomena dan berbagai penelitian terkait yang telah dipaparkan di atas, peneliti memandang bahwa penting untuk dilakukan penelitian lebih dalam mengenai derajat *fear of missing out (fomo)* antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan universitas “X” Bandung.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui derajat *fear of missing out (fomo)* pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan universitas “X” Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai derajat *fear of missing out (fomo)* pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan universitas “X” Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji perbedaan derajat *fear of missing out (fomo)* yang dialami oleh mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan Universitas “X” Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoretis

- Memberikan informasi tambahan bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis mengenai derajat *fear of missing out (fomo)* dan juga perbedaan derajat *fear of missing out (fomo)* pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan Universitas “X” Bandung.
- Memberikan masukan dan saran kepada peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai derajat *fear of missing out (fomo)* pada mahasiswa Universitas “X” Bandung, mengingat fenomena *fomo* masih belum banyak dikaji di Indonesia.

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi bagi mahasiswa mengenai ada tidaknya perbedaan derajat *fear of missing out (fomo)* yang dialaminya, agar dapat memiliki kesadaran mengenai derajat *fear of missing out (fomo)* yang dialami.

- Memberikan informasi kepada orangtua yang merupakan pihak yang terdekat dengan mahasiswa dan menjadi pihak yang memberikan fasilitas dalam kemajuan teknologi sehingga mengetahui ada tidaknya perbedaan derajat *fear of missing out (fomo)* yang dialami oleh anaknya sehingga dapat mengantisipasi atau memberikan penanganan akan *fear of missing out (fomo)* seperti mengawasi penggunaan gadget dan bimbingan menggunakan internet dengan bertanggung jawab.
- Memberikan informasi kepada kaprodi, dosen wali dan bidang kemahasiswaan akan adanya fenomena *fear of missing out (fomo)* yang dialami oleh mahasiswa yang dapat mengganggu mahasiswa dalam proses belajar dan mengajar.

1.5. Kerangka Pemikiran

Teknologi informasi dan komunikasi tentunya memberikan kemudahan dalam komunikasi dan memperoleh informasi yang terbaru yang ditawarkan dari penggunaan internet, dimana salah satunya adalah media sosial. Dalam perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet timbul gejala baru yang dinamakan *fear of missing out (fomo)*, dimana perilaku ini disebabkan oleh penghindaran konsekuensi negatif seperti tidak memperoleh informasi dari lingkungan sosial memunculkan perasaan takut untuk tertinggal informasi.

Menurut Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) *fear of missing out (fomo)* merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Secara sederhana *fear of missing out (fomo)* dapat didefinisikan sebagai ketakutan akan ketertinggalan

informasi yang sedang terjadi. Dalam mendefinisikan *fear of missing out (fomo)* ini, Przyblyski mengacu pada *Self Determinant Theory (SDT)*. *Self Determinant Theory* merupakan sebuah makro teori dari motivasi seorang individu, berkembang dan *wellness* (Deci and Ryan, 2018 dalam Swar B. 2017) yang menjelaskan *basic psychological need satisfaction* dari individu. Berdasarkan SDT, *self-regulation* yang efektif dan kesehatan psikologis didasari oleh *basic psychological need satisfaction* yang dimiliki oleh individu itu sendiri, yaitu *competence*, *autonomy* dan *relatedness*.

Competence yang merupakan kemampuan untuk secara efektif dalam bertindak dan berinteraksi dengan lingkungannya. *Autonomy* yaitu individu adalah inisiator dan sumber dari perilakunya (inisiatif pribadi). Terakhir, *relatedness* yaitu kecenderungan yang melekat pada individu untuk merasa terhubung dengan orang dan mendapat dukungan oleh orang lain. Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) berpendapat bahwa rendahnya *basic psychological need satisfaction* yang dimiliki oleh seseorang yaitu *competence*, *autonomy* dan *relatedness* menyebabkan seseorang mengalami *fomo*. Semakin rendah *basic psychological need satisfaction* maka semakin tinggi pula level *fomo* yang akan dialami.

Aspek-aspek dari *fear of missing out (fomo)* menurut Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) dipengaruhi oleh perspektif *Self Determinant Theory* yang telah dipaparkan sebelumnya. Aspek-aspek dari *fear of missing out* yaitu kebutuhan psikologis akan *relatedness* (kedekatan dengan individu lain) dan kebutuhan psikologis akan *self*. Aspek pertama adalah kebutuhan psikologis akan *relatedness*. *Relatedness* (kedekatan atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain) adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Kondisi seperti pertalian yang kuat, hangat dan peduli dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian, sehingga individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya dan apabila kebutuhan psikologis individu akan

relatedness tidak terpenuhi menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain, salah satunya melalui media sosial.

Mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan yang kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi akan *relatedness*, akan merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain dengan salah satunya melalui internet yang dapat berupa sosial media, melihat apa yang sedang dilakukan sehingga merasa tetap terhubung, hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki kebutuhan untuk merasa tergabung, terhubung dan kebersamaan dengan orang lain, dimana dengan menggunakan sosial media dan penggunaan internet lainnya mahasiswa tidak akan tertinggal momen peristiwa menarik yang sedang terjadi di lingkungan sosialnya serta dapat menjadi kesempatan memperdalam ikatan sosial.

Aspek kedua adalah kebutuhan psikologi akan *self*. Kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* didefinisikan sebagai keinginan yang melekat pada individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya mencerminkan kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan yang optimal (Deci & Ryan, 2015). Kebutuhan *competence* ini berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara efisien dan efektif. Rendahnya kepuasan terhadap *competence* akan memungkinkan individu merasa frustrasi dan putus asa. Sementara *autonomy* adalah pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, memelihara dan mengakhiri keterlibatan perilaku (Deci & Ryan, 2015). *Autonomy* bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain (individu adalah inisiator dan sumber dari perilakunya).

Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui internet untuk memperoleh berbagai macam informasi dan

berhubungan dengan orang lain dan menyebabkan individu terus berusaha untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui internet. Mahasiswa yang kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi akan *self* akan menyalurkannya melalui internet untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain dimana internet dijadikan sebagai alat untuk mahasiswa dapat mengontrol informasi apa yang ingin diketahui dan meningkatkan kompetensi sosial individu serta menjadi kesempatan untuk mendalami lingkungan sosial individu.

Usia faktor yang mempengaruhi *fear of missing out* dimana salah satunya adalah usia dimana individu pada masa *emerging adulthood* merupakan usia yang paling banyak mengakses internet dibandingkan usia lain, karena pada masa ini memiliki karakteristik ingin mengeksplorasi jati diri, ketidak-stabilan, eksplorasi dan eksperimen (Marlina, 2017). Mahasiswa pada umumnya berusia 17-25 tahun yang berada pada masa *emerging adulthood*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arnett (2013) yang menjelaskan bahwa pada masa *emerging adulthood* merupakan masa mencoba berbagai hal-hal baru untuk memperluas pengalaman pribadi dengan ikut serta menggunakan internet sebagai media untuk berkomunikasi dan mencari berbagai informasi.

Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell menemukan beberapa fakta mengenai *fear of missing out (fomo)* diantaranya adalah *fear of missing out (fomo)* merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan media sosial khususnya, tingkat *fear of missing out (fomo)* tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal (*emerging adulthood*), rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong *fear of missing out (fomo)* yang tinggi dan *fear of missing out (fomo)* yang tinggi disebabkan karena terlalu sering mengakses internet ketika sedang menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi maupun sedang belajar didalam kelas.

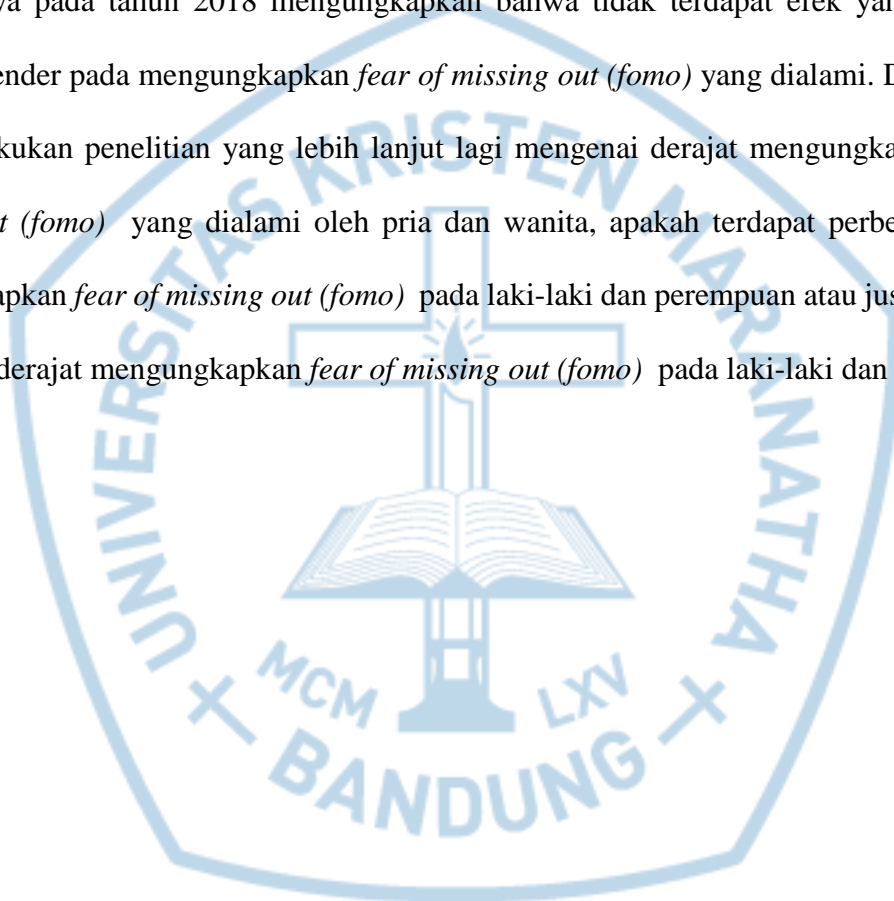
Ketika individu yang memiliki tingkat *fear of missing out (fomo)* yang tinggi akan cenderung lebih sering menggunakan internet untuk mencari berbagai informasi melalui berbagai aplikasi dalam internet seperti media sosial, *searching* maupun *instan messaging* di saat bangun tidur, makan, sebelum tidur bahkan saat berkendara melalui gadget seperti smartphone, laptop, netbook dan lain sebagainya (dalam Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

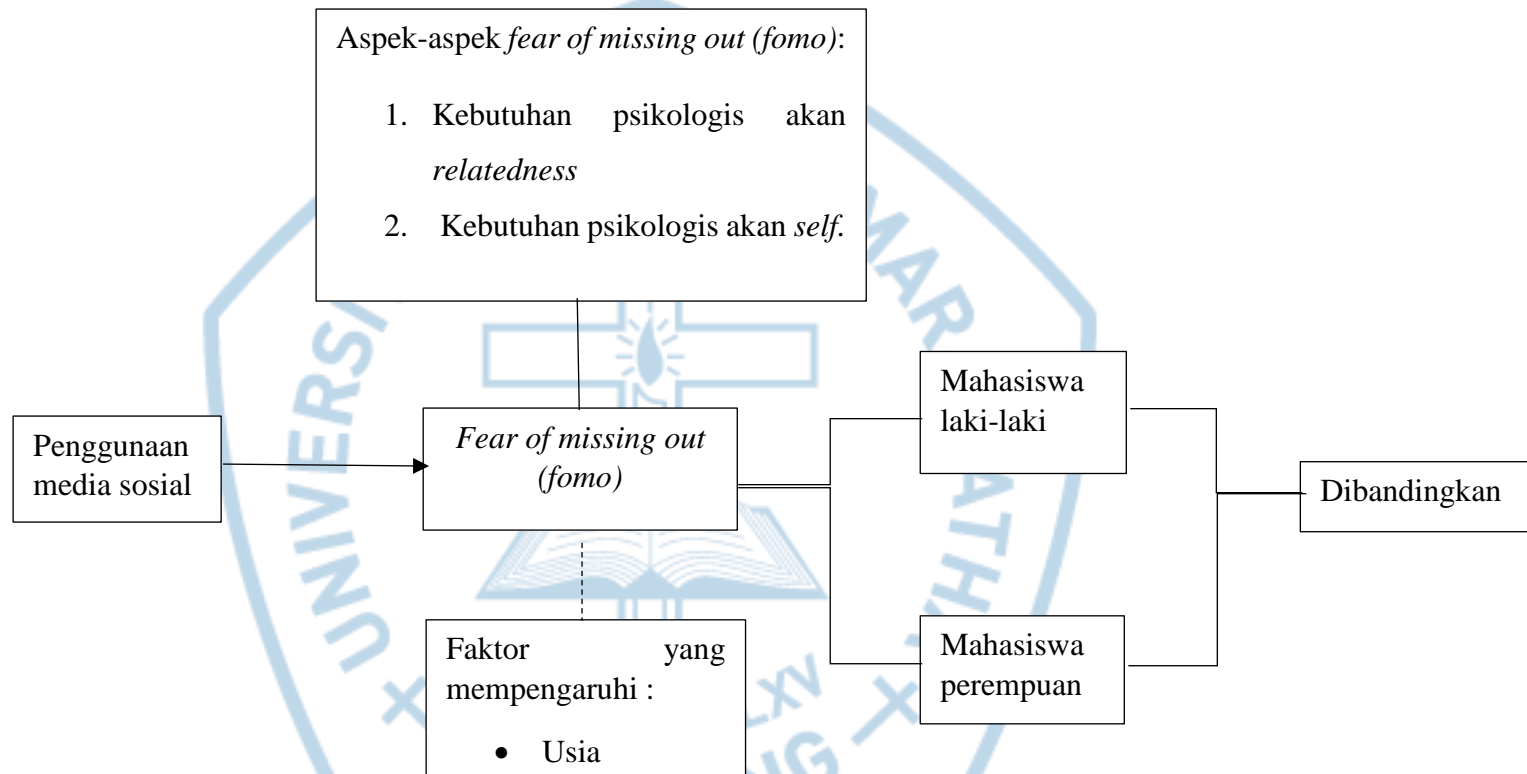
Fear of missing out (fomo) yang rendah berkaitan dengan terpenuhinya kepuasan terhadap kebutuhan dasar psikologis seperti kompetensi, autonomi, dan relasi sehingga rendahnya *fear of missing out (fomo)* dapat menandakan kesejahteraan psikologis yang dialami seseorang. Sehingga individu dengan derajat *fear of missing out (fomo)* yang rendah akan menggunakan media sosial dengan takaran yang sesuai yaitu sesuai dengan yang dibutuhkan tanpa mengganggu aktivitas yang dilajani seperti belajar, berkendara dan sebagainya.

Przybylski et al (2013) juga mengungkapkan *Fear of missing out (fomo)* yang tinggi berkaitan dengan rendahnya tingkat kepuasan terhadap kebutuhan dasar psikologis seperti kompetensi, autonomi, dan relasi sehingga dengan kata lain tingginya *fear of missing out (fomo)* dapat menandakan rendahnya kesejahteraan psikologis seseorang. Lebih lanjut lagi, menurut Przybylski et al (2013) *fear of missing out (fomo)* berkaitan dengan emosi yang ambivalent dalam menggunakan media sosial, terdistraksi disaat proses belajar dan juga terdistraksi saat menyetir. Disini, hal yang dapat terlihat jelas dapat mengganggu mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan berupa terdistraksi disaat proses belajar, dimana dari penelitian yang dilakukannya menunjukkan mahasiswa dengan *fear of missing out (fomo)* yang tinggi cenderung menggunakan facebook saat perkuliahan sedang berlangsung. Milyavskaya et al (2018) juga mengungkapkan *fear of missing out (fomo)* memberikan dampak yang negatif yaitu meningkatkan *fatigue*, tingkat stress yang lebih tinggi, gangguan tidur dan *physical symptoms* yang lebih besar. Dampak negatif dari mengungkapkan *fear of missing out (fomo)* ini tentunya

dapat menjadi masalah yang dapat dihadapi oleh mahasiswa dalam menjalani perkuliahan karena jika mahasiswa terdistraksi maka pelajaran yang diajarkan tidak dapat dimengerti oleh mahasiswa dan berdampak pada prestasi mahasiswa itu sendiri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Przybylski pada tahun 2016 mengungkapkan bahwa laki-laki lebih cenderung mengalami derajat mengungkapkan *fear of missing out (fomo)* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Milyavskaya pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa tidak terdapat efek yang signifikan terhadap gender pada mengungkapkan *fear of missing out (fomo)* yang dialami. Disini peneliti ingin melakukan penelitian yang lebih lanjut lagi mengenai derajat mengungkapkan *fear of missing out (fomo)* yang dialami oleh pria dan wanita, apakah terdapat perbedaan derajat mengungkapkan *fear of missing out (fomo)* pada laki-laki dan perempuan atau justru tidak ada perbedaan derajat mengungkapkan *fear of missing out (fomo)* pada laki-laki dan perempuan.





Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran