

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *STUDENT ENGAGEMENT* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS DIPONEGORO

Riyani¹, Dinni Asih Febriyanti¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

riyaniwins@gmail.com

ABSTRAK

Keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses pembelajaran sangat penting untuk mencapai tujuan akademik. Mahasiswa yang kurang terlibat aktif cenderung mengalami berbagai dampak negatif, seperti perasaan cemas atau tertekan akibat fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Rendahnya keterlibatan aktif ini bisa berujung pada perilaku prokrastinasi, penurunan motivasi belajar, dan bahkan penurunan prestasi akademik. Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara FoMO dengan *student engagement*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan populasi penelitian adalah 349 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2022. Penelitian ini melibatkan 207 mahasiswa sebagai peserta, dengan rentang usia 18-22 tahun. Pendekatan studi kasus digunakan, di mana semua elemen dalam latar penelitian diteliti secara menyeluruh. Metode pengumpulan data dilakukan dengan Skala FoMO (12 aitem, $\alpha = 0,849$) dan Skala *Student Engagement* (23 aitem, $\alpha = 0,860$). Hasil analisis *Spearman-Rho* menunjukkan bahwa korelasi yang dimiliki oleh FoMO dan *student engagement* bernilai sangat kecil dan dimaknai tidak signifikan ($p = 0,086$, $R = -0,121$). Kecilnya kontribusi ini bisa dijelaskan karena generasi Z, yang umumnya lebih introspektif dan memiliki kesadaran yang tinggi terhadap kesehatan mental, cenderung lebih mampu mengenali dan mengelola perasaan negatif, termasuk kecemasan yang berkaitan dengan FoMO.

Kata kunci: *Fear of missing out*, *student engagement*, mahasiswa

CORRELATION BETWEEN FEAR OF MISSING OUT AND STUDENT ENGAGEMENT AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS OF THE 2022 COHORT AT DIPONEGORO UNIVERSITY

Riyani¹, Dinni Asih Febriyanti¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

riyaniwins@gmail.com

ABSTRACT

Active engagement of students in the learning process is crucial for achieving academic goals. Students who are less actively engaged tend to experience various negative impacts, such as feelings of anxiety or stress due to the phenomenon of *Fear of Missing Out* (FoMO). Low active engagement can lead to procrastination, decreased learning motivation, and even a decline in academic performance. This study explores the relationship between FoMO and student engagement. This research is a quantitative study with a population of 349 psychology students from the 2022 cohort at Universitas Diponegoro. This study included 207 students as participants, with an age range of 18-22 years. A case study approach was used, where all elements within the research setting were thoroughly examined. The data collection method was carried out with the FoMO Scale (12 items, $\alpha = 0.849$) and the Student Engagement Scale (23 items, $\alpha = 0.860$). Spearman-Rho analysis results indicated a very small and non-significant correlation between FoMO and student engagement among 2022 cohort students in the Faculty of Psychology at Diponegoro University ($p = 0.086$, $R = -0.121$). The limited contribution can be explained by the fact that Generation Z, who are generally more introspective and highly aware of mental health, tend to be better at recognizing and managing negative feelings, including anxiety related to FoMO.

Keywords: Fear of missing out, student engagement, students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lembaga pendidikan tinggi, seperti universitas, institut, sekolah tinggi, politeknik, dan akademi, menyediakan pendidikan lanjutan di atas jenjang sekolah menengah. Lembaga-lembaga ini berfungsi sebagai pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya melalui pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Sebagai katalisator pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas, lembaga-lembaga ini tidak hanya mentransfer ilmu pengetahuan tetapi juga menghasilkan wawasan baru yang memenuhi kebutuhan masyarakat dan industri melalui misi inti mereka, yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Data dari PDDikti (2023) menunjukkan jumlah perguruan tinggi di Indonesia mencapai 4.523 yang terdiri dari 31.399 program studi.

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar di institusi pendidikan tinggi, seperti universitas atau akademi, dengan tujuan mengejar program studi tertentu guna memperoleh gelar akademik. Tugas mahasiswa mencakup berbagai tanggung jawab yang bertujuan untuk mendukung pembelajaran dan pengembangan pribadi mereka selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, seperti mengikuti kegiatan akademik dan perkuliahan, mengerjakan tugas dan proyek, dan membaca dan memahami materi. Oleh karena itu, keterlibatan mahasiswa menjadi hal yang penting dalam proses pembelajaran. Keterlibatan mahasiswa selama pembelajaran disebut juga dengan istilah *student engagement*. Mahasiswa yang terlibat aktif akan

dapat memaksimalkan kemampuan mereka. Pembelajaran tidak dapat berjalan dengan baik tanpa adanya keterlibatan didalamnya. (Kurnaedi, Sugiharto, & Sunawan, 2020).

Semua mahasiswa harus berpartisipasi dalam kegiatan dan aktivitas kampus. Partisipasi ini juga mencakup mengikuti peraturan, mengikuti pelajaran dengan baik, dan berinteraksi dengan pihak-pihak terkait di dalam sekolah untuk meningkatkan proses belajar. Konstruksi keterlibatan siswa juga dapat membantu pendidik dalam membuat strategi untuk meningkatkan prestasi akademik siswa dan memberikan hasil yang signifikan bagi siswa yang berisiko mengalami kegagalan akademik (Finn & Zimmer, 2012).

Zhoc dkk. (2019) menggambarkan *student engagement* sebagai upaya dan investasi psikologis yang berfokus pada aktivitas pendidikan dan pembelajaran yang relevan yang berkontribusi langsung pada hal yang diinginkan. Keterlibatan siswa dijelaskan sebagai suatu konsep yang bersifat multidimensi, yang memperluas pemahaman tentang pembelajaran dengan mencakup partisipasi dalam kegiatan kampus maupun di luar kelas (Groccia, 2018). *Student engagement* juga merupakan usaha positif dalam mengabdikan diri, baik secara fisik maupun psikis, untuk memperoleh pengalaman akademik dari segi perilaku, sosial, afektif, kognitif, maupun emosi yang dimiliki mahasiswa. Sehingga mahasiswa dengan keterlibatan yang tinggi biasanya cenderung memiliki wawasan yang lebih memadai, nilai akademik sesuai dengan yang diharapkan, dan dapat menyelesaikan studinya tepat waktu.

Student engagement dapat ditunjukkan dengan perilaku belajar akademis, seperti kehadiran di kelas, persiapan, dan upaya dan ketekunan, berprestasi lebih baik daripada siswa yang tidak terlibat secara akademis (Finn & Zimmer, 2012). Hambatan-hambatan dalam keterlibatan masih banyak dialami oleh mahasiswa. Hal ini dikarenakan saat pembelajaran berlangsung, tidak sedikit siswa yang melakukan aktivitas lain yang akhirnya mengganggu konsentrasi atau fokus selama pembelajaran. Penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa selama perkuliahan memainkan handphone, mengobrol dengan teman, membolos kuliah, menunda-nunda pengumpulan tugas yang diberikan dosen, dan bersikap pasif (Syahra, Diana, & Azahra, 2023). Bahkan data dari Mid-Western University menunjukkan tingkat ketidakhadiran mahasiswa di universitas tergolong tinggi jika dibandingkan dengan ketidakhadiran siswa pada kelas menengah (Khanal, 2019).

Mahasiswa dianggap memiliki peran penting dalam menjalankan tanggung jawab sebagai bagian dari komunitas akademik di sebuah universitas. Permasalahan *student engagement* yang sering ditemui yaitu mahasiswa yang merasa mengantuk di kelas, bosan selama perkuliahan, tidak fokus pada materi, berbicara dengan teman, serta sering menunda tugas (Hidayah, 2022).

Permasalahan rendahnya motivasi belajar mahasiswa, yang menyebabkan kecenderungan mereka untuk malas berkuliah, sering membolos, kurang antusias dalam mengikuti perkuliahan, serta menganggap beberapa mata kuliah tidak penting, diungkapkan oleh Masni (2015). Beberapa riset menunjukkan dampak negatif dari *student engagement* yang tidak optimal pada mahasiswa. Dharma (2020) melalui penelitiannya menyebutkan mahasiswa yang kurang terlibat aktif

dalam pembelajaran di kelas cenderung mengalami adanya prokrastinasi akademik. Selain itu, kurangnya keterlibatan dalam pembelajaran juga bisa jadi penyebab terjadinya stres secara akademik (Moawad, 2020). Penelitian sebelumnya memaparkan hasil bahwa keterlibatan pada siswa terutama dalam aktivitas sekolah dapat memperkuat hubungan antara rasa optimis dengan stres secara akademik pada siswa. Siswa dengan keterlibatan yang tinggi cenderung memiliki motivasi tinggi dalam belajar sehingga saat stressor muncul, mereka dapat menghadapinya dan mencari penyelesaian masalah tersebut begitupun sebaliknya (Skinner, Pitzer & Steele, 2016; Sari, 2019).

Perilaku paling umum yang dapat ditemukan di lingkungan kampus yaitu banyaknya mahasiswa yang menggunakan sosial media seperti *whatsapp* atau *instagram* selama proses belajar berlangsung, padahal perilaku ini sama sekali tidak menunjang pembelajaran. Peneliti juga melakukan wawancara pada mahasiswa psikologi angkatan 2021 pada tanggal 3 Agustus 2023, berikut kutipan wawancara yang dilakukan pada dua responden yang berinisial L dan A.

Cuplikan wawancara dengan mahasiswa L:

“.....L merasa di akademis ini tuh di semester 5 itu L tuh banyak merasa burnout jadi L tuh cenderung memaksimalkan jatah bolos jadi ya bener jadi semester 5 itu sangat memanfaatkan jatah bolos....”

Cuplikan wawancara dengan mahasiswa A:

“.... kenapa yaa ga taau, kayak e ga fokus gitu. Mungkin juga karena aku kurang minat sama matkul itu. Kadang juga suka tiba-tiba ga fokus gitu entah karena kecapean atau gimana jadi pas pelajaran tidur....”

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti mahasiswa psikologi di Universitas Diponegoro khususnya pada tahun ketiga diketahui bahwa mahasiswa psikologi juga mengalami permasalahan pada *student engagement*. Hal ini dapat dilihat dari subjek yang tidak fokus saat pembelajaran berlangsung. Selain itu, pada saat semester lima akhir subjek menyampaikan bahwa biasanya akan memanfaatkan jatah bolos karena merasa *burnout*.

Salah satu faktor yang belakangan ini banyak diperbincangkan adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Pada mahasiswa, FoMO dapat menyebabkan gangguan dalam fokus akademik, karena perhatian mereka lebih sering tersita oleh aktivitas digital yang tidak berhubungan dengan studi. FoMO juga dapat memicu perilaku *checking* yang berlebihan terhadap media sosial, yang pada akhirnya mengurangi waktu dan energi yang seharusnya digunakan untuk belajar atau berpartisipasi dalam kegiatan akademik. Dalam konteks ini, FoMO dikhawatirkan dapat mengurangi tingkat keterlibatan siswa dalam proses belajar.

Apabila mahasiswa menggunakan media sosial secara tidak sehat dalam kesehariannya, akan ada banyak masalah yang ditimbulkannya, terutama akan berdampak negatif terhadap pendidikannya. Mahasiswa akan menjadi malas-malasan dalam belajar, sering mengakses hal-hal yang bukan bagian dari pelajaran, dan mengikuti apa yang dilihat di media sosial, seperti sinetron, film, drama Korea, dan lain sebagainya. Sesuai dengan pendapat Landri (2015) dimana mahasiswa yang sering mengakses situs media sosial selama kelas cenderung memiliki IPK yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak pernah mengunjungi situs media sosial di kelas. Hal ini disebabkan karena berkurangnya fokus,

partisipasi, dan kecermatan mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliahnya, sehingga dapat menimbulkan gangguan yang signifikan selama proses pembelajaran berangsung dan berdampak pada prestasi mahasiswa (Alt, 2017).

Media sosial menjadi fasilitator dimana seseorang yang mengalami FoMO bisa terus terhubung dengan informasi atau pengalaman orang lain. Sebaliknya, ketakutan kehilangan informasi atau FoMO dapat muncul sebagai akibat dari dorongan dalam diri seseorang untuk terus terlibat dengan aktivitas orang lain. Menurut Przybylski, dkk (2013) memiliki keinginan kuat untuk tetap terhubung dengan apa pun yang dilakukan orang lain di internet adalah ciri orang yang takut kehilangan (FoMO).

Przybylski dkk. (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* menjadi suatu kondisi situasional ketika individu tidak bisa memenuhi kebutuhan secara psikologis pada *autonomy*, *competence* dan *relatedness*. Mahasiswa dengan FoMO akan cenderung merasa cemas dan takut jika salah satu dari ketiga kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi. Hal ini yang juga menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat keterlibatan mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian Komala, Rafiyah, & Widyawati (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa jurusan keperawatan mengalami sindrom takut kehilangan sesuatu, dengan prevalensi 67,8%, dengan kategori rendah hingga tinggi. Penelitian lain menemukan bahwa tingkat ketakutan kehilangan sesuatu pada mahasiswa umumnya berada pada kategori rendah, diikuti oleh kategori cukup tinggi (Maysitoh & Ardi, 2020). Studi alternatif yang dilakukan oleh Alt dkk.

(2017) memperoleh hasil bahwa para mahasiswa menggunakan media sosial untuk mencari bantuan dari teman selama kuliah dan takut tertinggal akan informasi baru.

Menjadi mahasiswa dengan sindrom *Fear of Missing Out* selama masa perkuliahan akan memberikan dampak baik secara positif atau negatif. Wiesner (2017) menyebutkan bahwa rasa takut kehilangan sesuatu dapat menyebabkan perasaan hampa, kelelahan fisik, dan rasa dikucilkan secara sosial karena tidak dapat melihat apa yang dilakukan pihak lain. Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan pada mahasiswa berisiko terjadi prokrastinasi, mudah terdistraksi, menjadi malas, dan bahkan menurunkan prestasi akademik (Wang, Chen, & Liang, 2011). Menurut penelitian Przybylski dkk. (2013) siswa dengan tingkat ketakutan kehilangan sesuatu yang tinggi cenderung teralihkan dari kegiatan akademik, seperti kegiatan perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh Lin, T. H., Yin, X. R., & Liu, C. H. memperoleh hasil bahwa FoMO memiliki hubungan negatif dengan keterlibatan siswa. (Lin, Yun & Liu, 2024). Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa bahwa FoMO dan *student engagement* memiliki hubungan yang negatif.

Dari paparan beberapa penelitian di atas, maka penelitian ini memiliki perbedaan seperti subjek penelitian ini berfokus pada mahasiswa psikologi angkatan 2022. Tugas mahasiswa tahun ketiga semakin bertambah dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. Semakin padatnya aktivitas yang dimiliki mahasiswa tahun ke tiga, diantaranya sibuk berorganisasi, beban akademik bertambah, dan persiapan magang membuat mahasiswa mengalami *burnout* atau penurunan keterlibatan siswa. Pada penelitian Nugraha, Budiono & Jaenuri (2022)

ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat semester mahasiswa diprediksi akan semakin mengalami kelelahan atau *burnout*. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai FoMO dan *student engagement* terutama pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2022.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *student engagement* pada mahasiswa psikologi angkatan 2022 Universitas Diponegoro ?”

C. Tujuan Penelitian

Ditinjau dari rumusan masalah sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah memahami hubungan antara FoMO dan *student engagement* dikalangan mahasiswa psikologi angkatan 2022 Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan literatur guna memperkaya studi ilmiah pada bidang keilmuan psikologi pendidikan terutama yang terkait dengan variabel *student engagement*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa, diharapkan hasil penelitian ini akan memberi informasi kepada mahasiswa terkait tingkat keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran di kelas dan keterkaitan antara variabel FoMO dan *student engagement*.
- b. Bagi Fakultas, diharapkan penelitian ini mampu memberikan gambaran tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa psikologi Universitas Diponegoro terutama angkatan 2022 kaitannya dengan keterlibatan mahasiswa.
- c. Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi untuk penelitian dikemudian hari yang berkaitan dengan *student engagement* dan *fear of missing out* pada mahasiswa.