

***HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN
KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO PENGGUNA MEDIA SOSIAL***

Nabella Prinka Zahra Wirawan

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof Mr Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50273

nabellawirawan@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial saat ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sosial manusia. Melalui media sosial kepuasan hidup individu dapat terpengaruhi. Bagi individu yang tidak mampu menjalin relasi positif dengan orang lain, serta sulit menerima diri akan rentan terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*. Penelitian ini telah dilakukan untuk menguji hubungan antara *FoMO* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Dari total 353 mahasiswa, 155 mahasiswa dijadikan sampel penelitian dengan Teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa skala *FoMO-12* ($\alpha = 0,809$, 12 aitem), dan *Satisfaction with life scale (SWLS)* ($\alpha = 0,815$, 5 aitem). Data yang diperoleh dari pengukuran dianalisis dengan JASP for macOS menggunakan teknik spearman rho. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pengguna media sosial ($r_{xy} = 0,337$ $p < 0,01$). Semakin tinggi *FoMO*, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin mengambil judul yang serupa untuk dapat mempertimbangkan penggunaan hasil penelitian ini.

kata kunci: *fear of missing out*, kepuasan hidup, media sosial

THE CORRELATION BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND LIFE SATISFACTION IN FIRST YEAR STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, DIPONEGORO UNIVERSITY'S SOCIAL MEDIA USERS

Nabella Prinka Zahra Wirawan

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof Mr Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50273

nabellawirawan@gmail.com

ABSTRACT

The use of social media is now an inseparable part of human social life. Through social media individual life satisfaction can be affected. For individuals who are unable to establish positive relationships with others, and find it difficult to accept themselves will be vulnerable to Fear of Missing Out (FoMO). This research has been conducted to examine the relationship between FoMO and life satisfaction in first year students of the Faculty of Psychology, University of Diponegoro. From a total of 353 students, 155 students were used as research samples using purposive sampling technique. The measurement tools used are the FoMO-12 scale ($\alpha = 0.809$, 12 item), and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) ($\alpha = 0.815$, 5 item). The data obtained from the measurements were analyzed with JASP for macOS using the Spearman rho technique. The results of the study found that there was a positive relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and life satisfaction in first year students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University who used social media ($r_{xy} = 0.337$ $p < 0.01$). It is suggested to future researchers who wish to take a similar research to be able to consider the use of the results of this study.

keywords: *Fear of Missing Out, life satisfaction, social media*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan komunikasi dan teknologi kini menjadikan internet sebagai salah satu bagian terbesar dalam kehidupan individu. Secara global, pengguna internet telah meningkat 4,95 miliar pada awal tahun 2022. Data menunjukkan bahwa pengguna internet telah bertumbuh sebesar 192 juta selama setahun terakhir dengan keterbatasan bahwa penelitian dilakukan pada Pandemi Covid-19 yang memungkinkan pertumbuhan aktual melebihi angka yang ditetapkan (We are social, 2022). Di Indonesia dengan total penduduk 277,7 juta, terdapat 370,1 juta perangkat *mobile* yang terhubung dimana 204,7 juta dari mereka menggunakan internet dan 191,4 juta merupakan pengguna media sosial aktif. Menurut survei yang dilakukan, seseorang rata-rata mengakses internet sebanyak 8 jam 36 menit setiap hari dengan rata-rata waktu 3 jam 17 menit untuk mengakses media sosial (We are social, 2022). Sebelumnya survei juga telah dilakukan pada tahun 2020 oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang menyatakan sebanyak 196 juta penduduk atau 737 persen dari total populasi menjangkau internet (APJII, 2021).

Media sosial merupakan wadah bagi individu untuk berkomunikasi aktif dengan orang lain serta memudahkan individu untuk mengakses informasi terbaru (Burke ,

Marlow , & Lento, 2010). Hal ini menjadikan media sosial sebagai inti dari kehidupan sosial saat ini terutama bagi generasi abad 21 yang harus tumbuh ditengah perubahan sosiokultural yang diakibatkan oleh perkembangan internet dan media sosial yang pesat (McLean, Syed, & Manago, 2015). Arnett (2013) mengklasifikasikan *emerging adulthood* atau masa transisi remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun dengan contoh mahasiswa sebagai individu yang sedang berada pada periode ini. Periode ini memberikan mahasiswa kesempatan untuk mengeksplorasi jati diri mereka dalam hidup. Pada masa eksplorasi, mahasiswa penuh dengan ketidakstabilan (Arnett, 2013). Ketidakstabilan dalam mengelola kebutuhan hidup, hubungan interpersonal, dan mengembangkan aspek kognitif (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018).

Data penelitian oleh Ramadhani (2019) menyatakan bahwa sebanyak 60% subjek penelitiannya yang merupakan mahasiswa cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah. Adapun kepuasan hidup yang rendah akan mengakibatkan timbulnya beberapa permasalahan pada diri individu, seperti munculnya masalah kesehatan, penyalahgunaan narkoba, perilaku agresi, dan kejahatan seksual, (Sari, 2019). Apabila kepuasan hidup mahasiswa terus menurun, maka hal tersebut dapat turut berpengaruh pada kehidupan akademiknya seperti stres, penurunan performa, cenderung drop-out tanpa menamatkan kuliahnya, hingga berujung adanya pemikiran untuk mengakhiri hidup, (Djaling & Purba, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Mulya & Indrawati (2016) pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, ditemukan bahwa akibat tuntutan serta tanggung jawab yang muncul, serta keinginan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas

Diponegoro untuk berprestasi dalam kegiatan perkuliahan apabila tidak dikelola dengan baik maka dapat memunculkan stress akademik.

Hollifield & Conger, (2015) menyatakan ketika individu berada pada masa *emerging adulthood* maka kepuasan hidup menjadi sangat penting, karena mampu meningkatkan fungsi psikologis individu secara positif dan mencegah risiko perilaku yang nantinya mengarah pada penurunan kesehatan psikologis yang buruk. Adapun kepuasan hidup pada *emerging adulthood* turut dipengaruhi oleh dukungan yang diberikan oleh saudara yang lebih tua, orang tua, dan juga teman terdekat. Selain itu, karakteristik positif yang dimiliki oleh individu berkaitan dengan kepribadian, seperti tujuan dalam hidup; stabilitas emosi; pengarahan diri; ekstroversi; serta harga diri juga menjadi faktor yang berhubungan dengan tingginya kepuasan hidup pada *emerging adulthood*.

Kepuasan hidup merupakan proses evaluasi saat individu secara subjektif menilai kualitas hidup mereka berdasarkan standar yang dibuat oleh diri mereka sendiri (Pavot & Diener, dalam Vassar, 2012). Kepuasan hidup juga mengacu pada emosi positif yang terbentuk terhadap masa lalu (Hurlock, 2009). Menurut Synder & Lopez (2007) kepuasan hidup muncul dari rasa puas dan nyaman meski terdapat perbedaan antara keinginan dan kebutuhan dengan prestasi dan pencapaian.

Menurut Gilman, dkk (dalam Lopez, 2009) kepuasan hidup merupakan kunci dari kebahagiaan. Secara kolektif telah ditemukan bahwa kebahagiaan tidaklah bersifat unidimensional tetapi dipengaruhi oleh seberapa sering individu merasakan emosi positif, meminimalisir emosi negatif, dan kepuasan hidup. Kepuasan hidup individu

dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas hubungan sosial yang dijalin, pekerjaan, pendapatan (Diener & Ryan, 2009), dan kebermanfaatan individu secara sosial (Maddux, 2018). Bagi mahasiswa yang sedang bertransisi dari remaja menuju dewasa dan tidak dapat menguasai lingkungan, tidak mampu menjalin relasi positif dengan orang lain, serta sulit menerima diri akan rentan terhadap *Fear of Missing Out*. (Pryzbylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Terganggu oleh pikiran dan kecemasan tentang kehilangan pengalaman yang menarik disebut dengan *FoMO (Fear of Missing Out)*.

Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell (2013) mendefinisikan *FoMO* sebagai munculnya rasa takut yang semakin meningkat dikarenakan adanya perasaan bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang lebih berharga dari pada apa yang dialami individu. Pada Mei 2011 JWT Intelligence mengeluarkan laporan penelitian mengenai *FoMO*. Dalam laporan tersebut JWT Intelligence mewawancarai influencer bidang teknologi dan akademis serta melakukan survei di Amerika Serikat dan Britania Raya. Survei yang diisi oleh 1.270 individu dewasa awal (18-34 tahun) dan 110 remaja tersebut menemukan bahwa Generasi millennial sangat terpengaruhi oleh *FoMO*. Sebanyak 70% generasi millennial dewasa (18-34 tahun) menyebutkan bahwa mereka merasakan *FoMO*. Ditemukan bahwa munculnya rasa cemas yang berlebih pada dewasa awal dan remaja generasi millennial dibandingkan dengan generasi lainnya saat melihat media sosial (Pollard, 2011). Penemuan ini sejalan dengan penelitian Pryzbylski, dkk (2013) yang menyatakan bahwa adanya korelasi antara *FoMO* dengan penggunaan komputer dan media sosial.

Kini akses untuk mendapatkan informasi yang sedang terjadi saat itu juga di berbagai tempat menjadi mudah dengan adanya media sosial. Meski memberikan keuntungan bagi masyarakat umum namun kemudahan mengakses informasi nyatanya memberikan dampak negatif bagi individu dengan *FoMO* (Pang, 2021). Penelitian yang dilakukan Beyens, Frison, dan Eggermont (2016) dengan 402 remaja (43% pria) menemukan bahwa adanya hubungan antara kebutuhan untuk selalu ada (*need to belong*) dan kebutuhan akan popularitas (*need for popularity*) dalam penggunaan facebook. Kemudian dijelaskan bahwa kedua hal tersebut dipengaruhi oleh *FoMO* pada individu. Hal ini diperkuat oleh penemuan Triani & Ramdhani (2017) bahwa *FoMO* dapat diprediksi oleh kebutuhan individu untuk berelasi.

Berdasarkan pernyataan diatas, individu pada usia 18-25 tahun yang pada umumnya sedang menjalani pendidikan sebagai mahasiswa tahun pertama memiliki tekanan untuk membangun relasi positif dengan individu lain khususnya untuk kepuasan hidup individu. Penelitian ini sudah dilakukan pada 210 remaja pengguna media sosial (Syabani & Sofia , 2019). Dikarenakan minimnya penelitian yang membahas mengenai *Fear of missing out (FoMO)* dan Kepuasan Hidup pada subjek yang bervariasi, peneliti melihat adanya urgensi untuk meneliti topik yang sama pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro terutama karena pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi universitas diponegoro dalam melakukan kegiatan sehari-hari terhambat oleh penggunaan media sosial yang dapat menjadi sumber utama tempat untuk membandingkan diri dengan individu lain sehingga dapat menimbulkan stress akademik dan iri serta mempengaruhi

psikoemosional individu yang dapat mempengaruhi penilaian subjektif individu terhadap kepuasan pada hidupnya. Terutama dengan meluasnya penggunaan media sosial maka dapat mempengaruhi mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro untuk merasakan *FoMO*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pengguna media sosial.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out (FoMO)* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pengguna media sosial?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out (FoMO)* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pengguna media sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi referensi penelitian dan ide pemikiran dalam keilmuan psikologi sosial yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*, dan diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta *awareness* mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pembaca tentang *FoMO* dan kepuasan hidup pada mahasiswa.