

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir pada saat ini, sangat membutuhkan pengaturan dan pengendalian diri dari berbagai hal baik dari perilaku pribadi, pengaruh pertumbuhan usia, pertemanan di lingkungan kampus, kondisi dan situasi lingkungan, interaksi sosial, hubungan dengan orang tua maupun kondisi ekonomi. Interaksi sosial, maupun pertemanan secara pribadi maupun kelompok dalam lingkungan sosial merupakan peluang untuk mencari informasi dan memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk mengetahui aktivitas atau *moment* yang sangat dan berharga yang dilakukan oleh orang lain di banding dengan pengalaman yang di milikinya.

Mahasiswa tingkat akhir mempunyai tantangan tersendiri dalam menyelesaikan tugas akhir, menghadapi ujian akhir dan merencanakan langkah karier setelah lulus. Permasalahan yang sering muncul pada mahasiswa tingkat akhir adalah karena kesulitan dalam menghadapi berbagai kendala seperti menentukan topik penelitian, dan kesulitan mencari referensi yang sesuai dengan topik penelitian. Selain itu permasalahan lain yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir adalah revisi yang berulang- ulang, waktu bimbingan dosen yang sedikit dan respons yang diberikan dosen pembimbing yang lama (Kurniawati & Setyaningsih, 2022).

Menurut Rita Zahara (2018), dalam menjalani pendidikan, mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan perkuliahan dengan tepat waktu, yaitu 3,4, atau sampai 5 tahun. Tuntutan untuk mencapai target kelulusan tepat waktu sebesar 75% bisa menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa yang sedang menjalankan studinya. Ada mahasiswa yang mampu menyelesaikan studinya dengan tepat waktu, tetapi ada pula mahasiswa yang membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan studinya.

Sri Sulastri (2019) mengatakan, mahasiswa yang akan menyelesaikan studinya akan diberikan waktu selama 14 semester untuk menyelesaikan kuliahnya. Apabila masa studi yang diberikan sudah lebih dari batas waktu yang diberikan, maka mahasiswa tersebut mau tidak mau harus di Drop Out (DO) dari perguruan Tinggi tersebut. Maka dari itu mahasiswa sangat menginginkan lulus tepat waktu dalam menyelesaikan studinya.

Merujuk dokumen (Statistik Pendidikan Tinggi 2022) yang dirilis oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi (Ditjen Dikti), Kementerian Pendidikan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), berdasarkan jumlahnya, di 2022 tercatat ada sebanyak 375.134 mahasiswa dari semua jenjang pendidikan tinggi yang putus kuliah/Drop Out (DO) dari kampus, baik dikeluarkan maupun mengundurkan diri.

Mahasiswa tingkat akhir yang umum diketahui yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi di masa akhir perkuliahan untuk mendapatkan gelar sarjana. Pada tahapan mengerjakan skripsi, tentunya setiap mahasiswa akhir memiliki kesulitannya masing-masing, ada yang sudah seminar

proposal atau sidang akhir, ada yang masih *stuck* di penyusunan skripsi, bahkan ada yang sudah wisuda dan mendapatkan pekerjaan yang tentunya tidak lepas dari mengunggah pencapaian yang telah dilaluinya melalui media sosial seperti *insta story* atau *feed instagram*.

Media sosial instagram dan *whatsapp* merupakan aplikasi media sosial yang paling banyak digemari oleh berbagai kalangan terutama kalangan anak muda dengan data pengguna aktif Instagram mencapai 2 Miliar pada tahun 2023. Sementara itu, menurut data yang dikutip dari *Data Report* menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 194, 4 juta pada bulan Januari 2022. Angka ini meningkat 21 juta atau 12, 6 % dari tahun 2021 dengan riset data pengguna Instagram di Indonesia mencapai 99, 15 juta atau setara 35, 7% dari total populasi. Selain itu, berdasarkan laporan Bank Digital yang berjudul *Harnessing Digital Technologies for Inclusion in Indonesia 2021* menunjukkan bahwa rata-rata waktu harian yang digunakan penduduk Indonesia dalam mengakses internet yaitu 6 jam/hari atau mencapai 28% lebih tinggi dibandingkan rata-rata 3 jam/hari. Dengan demikian, penduduk Indonesia sebagai pengguna aktif media sosial memiliki rata-rata intensitas yang tinggi (*Data reportal, Global digital insights*).

Mahasiswa tingkat akhir banyak memiliki tekanan yang dialami salah satunya adalah penyelesaian skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun dari hasil penelitian oleh calon sarjana dalam rangka melengkapi syarat kelulusan pada program studi di universitas (Saifuddin et al., 2018). Permasalahan yang sering muncul pada mahasiswa adalah kesulitan dalam menghadapi berbagai hambatan dalam menentukan ide atau topik untuk mencari referensi. Selain itu, kendala lain

yang di hadapi mahasiswa antara lain sulit untuk menentukan sampel, alat ukur, sedikitnya waktu penelitian, revisi yang di lakukan berulang kali, dosen pembimbing yang memiliki sedikit waktu untuk bimbingan, dan lamanya respon yang diberikan oleh dosen pembimbing (Imandiri et al., 2017).

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa tersebut harus dapat diatasi secara baik agar mahasiswa dapat bertahan dan menyelesaikan tugas belajarnya sebagai mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk bangkit dalam menghadapi permasalahanya skripsinya berarti memiliki kemampuan untuk bangkit dalam menghadapi masalah. Mahasiswa memiliki hambatan yang dihadapi dalam membuat skripsi baik dari awal sampai akhir hambatan tersebut di anggap sebagai tuntutan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa rentang menalami stres (Kinansih, 2011).

FOMO tidak terbatas pada hal-hal yang kita lihat di media sosial. *FOMO* lebih mendalam dari pada itu, jebakan *FOMO* sebetulnya bisa hadir tanpa kita terpaku pada ponsel sepanjang hari. *FOMO* bisa timbul saat kita menghabiskan waktu dan energi yang tidak wajar untuk berandai-andai tentang apa yang kita miliki atau pun yang kita capai dari pada mensyukuri yang telah benar benar terjadi, dan tidak mencari langkah atau berusaha untuk mewujudkan yang diandaikan. *FOMO* bisa menyebabkan rasa tertekan, minder, iri bahkan depresi. *FOMO* juga dapat mengancam kesuksesan seseorang. Sederhananya, *FOMO* bisa sangat mengacaukan konsentrasi dan menghabiskan waktu serta energi (McGinnis, 2020). Begitu pula pada mahasiswa tingkat akhir yang belum dapat menyelesaikan tugas akhir pada perkuliahan yaitu skripsi, ketika melihat teman yang telah

menyelesaikan dan memposting pencapaian tersebut ke instagram akan timbul rasa iri, minder dan ditambah adanya hambatan-hambatan saat mengerjakan skripsi maka memicu terjadinya stres bahkan depresi.

JWT Marketing Communication (dalam Abel, 2016) mengungkapkan bahwa *Fear Of Missing Out (FOMO)* adalah keadaan takut ketinggalan aktivitas yang berharga dari orang lain dan juga membuang waktu untuk mencari tahu tentang kegiatan yang dilakukan oleh rekan-rekannya di karena kan ketakutan dalam melewati suatu yang sedang dilakukan oleh orang lain. Menurut Sayrs (dalam Sianipar, 2019) juga menyebutkan bahwa perilaku *FOMO* akan berdampak kepada semua orang untuk terlibat secara online di media sosialnya baik untuk berkomunikasi dan lainnya. Pada suatu penelitian oleh DeWall, dkk (2007) melaksanakan survei pada Mahasiswa Amerika. Didapati hasil dari pemaknaan konsep diri yang tidak efektif akan menimbulkan suatu tindakan yang tidak diinginkan seperti perilaku agresif, namun pada mahasiswa yang memiliki konsep diri yang baik atau efektif mereka cenderung bisa mengontrol perilaku di dalam dirinya, untuk itu regulasi diri sangat memberikan dampak untuk mencapai suatu keberhasilan pada seseorang tersebut yaitu dengan cara mampu mengendalikan perilakunya sendiri dengan baik, pastinya perilaku yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Maka pada Mahasiswa yang mempunyai tingkat *FOMO* yang tinggi, maka memberikan dampak pada produktivitas dalam menjalani aktivitas di kehidupan sehari-hari, tidak adanya motivasi dalam belajar, memperoleh akademik, kesejahteraan dari segi emosional, dan terjadinya peningkatan dalam menggunakan

smarthphone Samaha & Hawi,dkk (dalam sianipar, 2019). Survei yang di lakukan Przybylski, dkk (2013) mereka mengatakan *Fear Of Missing Out (FOMO)* akan menyebabkan gejala berupa perasaan hampa, stres, merasa kesepian apabila tidak mampu terhubung dengan kegiatan yang orang lain lakukan. Mahasiswa tingkat akhir ini juga mengalami proses untuk hidup mandiri dengan melepaskan diri dari dominasi maupun pengaruh orang tua serta berusaha mengembangkan identitas diri. Meningkatnya “*ego ideal*” berupa cita-cita maupun harapan di masa depan. Hal ini menyebabkan mahasiswa memiliki perkembangan sosial yang unik dalam mengembangkan identitas diri, sosialisasi lebih luas dan berkembang sehingga mahasiswa akan berusaha lebih mengeksplorasi dirinya secara aktif berproses dalam sosialisasi guna mengembangkan identitas diri, dan bagaimana ia ingin mengungkapkan identitas diri.

Fear Of Missing Out (FOMO) dapat di definisikan secara sederhana adalah sebagai ketakutan akan kehilangan momen atau aktivitas yang berharga yang di lakukan oleh orang lain. Ketakutan akan kehilangan momen di sini adalah konstruksi sosial yang memperlihatkan apakah individu tersebut mengalami rasa khawatir apabila tidak ikut serta dalam kegiatan yang di lakukan oleh individu lain. Kemudian bisa di lihat ternyata hubungan ini memiliki dampak apabila kegiatan tersebut hilang dari kehidupan mereka sehari-hari (Hetz, 2015).

Istilah *FOMO* pertama kali *booming* pada tahun 2004 oleh McGinnis, seorang penulis dan pengusaha bisnis terkenal Amerika Serikat. McGinnis memakai konsep *FOMO* tersebut untuk menjelaskan situasi psikologis dirinya saat berkuliah *Business School*. Pada saat di perkuliahan, ia sering tertekan karena harus

mengikuti begitu banyak kegiatan dan acara yang diadakan oleh kampus dan juga harus mengerjakan tugas tugas di perkuliahan. Di satu sisi ia kelelahan dan di sisi yang lain, McGinnis menganggap bahwa kehadirannya sangat penting karena ia tidak ingin melewatkan banyak hal saat acara. Berbagai benturan perasaan itulah yang membuat dirinya sering merasa cemas dan takut melewatkan momentum apa pun (McGinnis, 2020).

Menurut Hurlock (1980), konsep diri adalah gambaran seseorang tentang dirinya sendiri yang terdiri dari keyakinan, perasaan, dan pemikiran. Konsep diri ini terbentuk melalui proses belajar sepanjang hidup. Konsep diri menurut Hurlock meliputi: Keyakinan fisik, Keyakinan psikologis, Keyakinan sosial, Keyakinan emosional, Prestasi yang dicapai. Konsep diri dapat dibagi menjadi konsep diri positif dan negatif. Konsep diri positif ditandai dengan penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki seseorang.

Dengan berbagai dilema yang dialami mahasiswa pada tingkat akhir harus mempunyai konsep diri sebagai alat untuk mengontrol diri dalam mengatur, merancang, kemudian mengarahkan perilaku, dan selanjutnya mengontrol tindakan agar tercapai tujuan yang diinginkan, hal tersebut tentu akan mempengaruhi unsur fisik, kognitif, emosional, dan interaksi sosial pada lingkungan sekitarnya. Alwisol (dalam Alfiana, 2013) menyatakan ada pula beberapa faktor pengendalian diri dengan berupaya memiliki berbagai macam faktor internal seperti mampu mengobservasi diri dengan baik, mampu menilai perilaku, kemudian reaksi diri melalui perilaku kemudian faktor eksternal seperti

interaksi diri dengan kelompok lain dan juga dalam bentuk penguatan (*Reinforcement*).

Dari beberapa pengertian diatas peneliti menyimpulkan konsep diri, Konsep diri adalah persepsi tentang siapa diri kita, dan bagaimana kita menilai diri sendiri. Konsep diri merupakan pemikiran atau perasaan yang dimiliki seseorang mengenai diri sendiri yang terlahir dari pengalaman atau interaksi sosialnya dari masa kanak-kanak hingga dewasa hingga dapat menentukan tindakan atau tingkah lakunya serta bagaimana cara memhami dirinya sendiri berdasarkan pengalaman, interaksi sosial . Positif atau negatifnya konsep diri dapat dilihat dari kepercayaan diri, kesejahteraan emosional, kualitas hubungan dan penerimaan diri.

Asri wulandari (2020) dalam penelitiannya Pada generasi *post-millennial* yang dihadapkan dengan kemajuan teknologi, khususnya media sosial, serta transparansi waktu yang ada di dalam media sosial memberikan kesempatan pada individu untuk melihat aktivitas orang lain. Dalam hal ini generasi *post-millennial* diminta untuk mampu membatasi diri, serta mengontrol diri agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan *Fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial. Subjek pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Angkatan 2017 Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berjumlah 69 orang yang dipilih menggunakan teknik *Proportional Sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu skala *Fear of missing out* dan skala kontrol diri. Skala *Fear of missing out* berjumlah 32 item ($\alpha = 0,909$) dan

skala kontrol diri berjumlah 30 item dengan ($\alpha = 0,915$). 53 tahun terakhir di Universitas Islam Riau akan tinggi pula *Fear of missing out (FOMO)*.

Terkait dengan Dampak *Fear of missing out* Przybylski *et al* (dalam Putra, 2018) menemukan bahwa level *Fear of missing out (FOMO)* yang tinggi sangat berkorelasi pada suasana hati serta kepuasan diri yang rendah pada kebutuhan dasar psikologis individu dalam hal otonomi, kompetensi, serta relasi. Hal tersebut menyebabkan individu kurang mampu mengendalikan rasa cemas, dan takut kehilangan sesuatu di dalam dirinya. Sehingga dampak yang ditimbulkan berhubungan dengan ketidakmampuan pribadi dalam perilaku dan emosi dengan lingkungan sekitarnya munculnya dorongan agar dapat tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, teman sebaya, teman sekampus, dan kelompok pertemanan lainnya.

Pada diri seseorang yang dilanda *FOMO* tidak memiliki interaksi yang baik dengan lingkungan sekitarnya, menimbulkan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan, rentan merasakan suasana hati yang buruk, merasa lelah bahkan sampai ke titik stres karena merasakan tertinggal dari pencapaian orang lain, terus merasakan kekhawatiran yang berlebih sehingga larut akan hal tersebut dan tidak mampu memperoleh pencapaian pada dirinya. Jadi bagaimana cara individu tersebut mengambil arti dari sebuah kesuksesan dan kebahagiaan dengan tepat dan mampu untuk mengubah pola pikirnya lebih baik, individu harus mampu untuk memahami bahwa fase dalam kehidupan tidak hanya satu arah dan hal tersebut tidak akan cocok dengan kehidupan yang dimiliki oleh individu lain.

Konsep diri dalam Islam adalah pandangan seseorang tentang dirinya sebagai hamba dan khalifah tuhan di bumi. Konsep diri yang baik dapat mempengaruhi perilaku, pengalaman, perasaan, dan persepsi seseorang. Dalam teori tasawuf, seseorang harus mampu melepaskan pandangannya terhadap dirinya sendiri. Hal ini dilakukan agar seseorang dapat memusatkan pandangannya kepada tuhan, sehingga terjalin kesatuan antara hamba dan tuhan.

Dalam Qs. Adz-Dzariyat:20-21

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Artinya :

“Dan di bumi terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin. Dan juga pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?” (Q.S. Adz-Dzariyat: 20-21)

Dalam Qs. Al - Baqarah : 15

اللَّهُ يَسْتَهْزِئُ بِهِمْ وَيَمُدُّهُمْ فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ

Artinya:

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (Departemen Agama RI, 2007).

Sebagaimana telah kita ketahui bahwa Al-Qur'an adalah kitab suci yang berfungsi untuk menuntun hamba-Nya ke jalan yang benar. Al-Qur'an adalah pedoman yang menyajikan solusi untuk segala permasalahan yang dialami manusia, termasuk juga solusi bagi fenomena *FOMO* (*Fear of Missing Out*) yang mengganggu kesehatan psikologis manusia. Jika kita terlalu mengikuti rasa atau perasaan kita akan ketidakbisaan kita dalam hadir atau mengikuti momen - momen

yang orang lain lakukan, maka kita akan terbawa ke dalam situasi pelampiasan agar kita sama merasakan apa yang mereka rasakan. Pelampiasan tersebut biasanya kita curahkan dengan terus berselancar pada media sosial kita yang terkadang mengakibatkan kita lupa akan kewajiban kita sebagai hamba-Nya untuk beribadah dan bertakwa kepada Allah SWT. Sehingga dengan adanya kajian ini kita dapat belajar bersama serta introspeksi diri akan dosa - dosa yang pernah diperbuat.

B. Rumusan Masalah

Dilihat dari latar belakang diatas, maka dapat di tarik sebuah rumusan masalah apakah terdapat Hubungan Konsep diri Dengan *Fear of missing out (FOMO)* Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang sedang mengerjakan studi akhir.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah digunakan dengan tujuan untuk memfokuskan penelitian agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa tinggi tingkat *Fear of missing out (FOMO)* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Kategorisasi konsep diri pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang tingkat akhir.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Melihat kategorisasi konsep diri pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)*.

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang baik kepada semua pihak, antara lain sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa diharapkan dapat menjadi rujukan atau referensi bagi penelitian lain untuk mengetahui Hubungan konsep diri dengan *Fear of missing out* pada mahasiswa tingkat akhir. Serta dapat digunakan untuk pemberian masukan atau informasi kepada Universitas untuk dapat mengadakan penyuluhan yang membahas pentingnya konsep diri positif bagaimana hal tersebut dapat mengurangi dampak , khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi atau rujukan bagi peneliti selanjutnya tentang konsep diri dan *FOMO* serta penelitian ini akan menjadi lebih memuaskan jika dapat dilihat dari variabel lain seperti tingkat kecemasan dan dukungan sosial.

F. Sistematika Penulisan

- BAB I** : Pendahuluan meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.
- BAB II** : Landasan teori yang meliputi Konsep diri, *Fear Of Missing Out*, penelitian relevan, kerangka konseptual, hipotesis penelitian
- BAB III** : Metode penelitian yang meliputi jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional, instrumen penelitian.
- BAB IV** : Hasil dan pembahasan yang meliputi deskripsi data penelitian, deskripsi variabel penelitian, hasil uji asumsi klasik, uji hipotesis, pembahasan.
- BAB V** : Penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.