

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan tumpuan akhir dari seluruh jenjang pendidikan dan sebagai wahana pembentukan sarjana yang memiliki budi pekerti luhur, melangsungkan nilai-nilai kebudayaan, memajukan kehidupan dan membentuk karakter individu (Harsono, 2022). Perguruan tinggi adalah institusi pendidikan yang memberikan layanan pembelajaran bagi masyarakat untuk penguasaan ilmu tingkat tinggi. Perguruan tinggi memiliki fungsi sebagai penghasil agen-agen perubahan yang mampu mendorong dan memelopori perubahan dalam berbagai aspek menuju masyarakat modern (Sihite & Saleh, 2019). Menurut Sarwono (dalam Dewa & Supriyadi, 2019), setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pendidikan di perguruan tinggi dengan usia sekitar 18-30 tahun dapat disebut sebagai mahasiswa.

Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Sebagai makhluk individu mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya, oleh karena itu mahasiswa disebut sebagai makhluk sosial (Djibran, 2018).

Menurut Blackley mahasiswa atau termasuk kedalam generasi Z ini memiliki intuisi digital, yaitu intuisi yang didasarkan pada penggunaan teknologi digital (Sianipar & Kaloeti, 2019). Teknologi digital ini memungkinkan setiap individu untuk memprediksi informasi dan tren pasar. Belanja online, pemilihan fashion, tempat kuliner dan kebiasaan makan merupakan pengaruh dari penggunaan teknologi saat ini oleh generasi Z (Adam, 2017).

Mahasiswa kebidanan adalah mahasiswa yang mempelajari tentang ilmu cara membantu dan memimpin persalinan, melakukan pemeriksaan kehamilan, dan memantau perkembangan janin di tiap fase, juga merawat dan memberikan asuhan kepada pasien. Mahasiswa menjadi penyumbang terbesar pengguna media sosial saat ini. Banyak mahasiswa yang ingin terus terhubung dengan dunia virtualnya dan membuatnya ingin selalu mengecek media sosialnya (Abdulloh, 2021).

Penggunaan media sosial sangat berguna di masa sekarang. Adapun beberapa manfaat dari media sosial sendiri adalah membantu kebutuhan komunikasi jarak jauh serta proses interaksi antara pengguna satu dengan pengguna lainnya, dan mendapatkan serangkaian informasi melalui pilihan aplikasi. Banyaknya akun media sosial yang seseorang miliki, akan membuat orang tersebut lebih tahu banyak mengenai informasi terbaru (*up to date*) dengan pesat daripada situs yang lain. Selaras dengan penggunaannya, semakin banyak media sosial yang seseorang miliki maka semakin banyak pula waktu yang dihabiskan untuk mengaksesnya (Przyblyski dalam Rossa 2022). Fenomena yang timbul dari efek penggunaan *gadget* dan sosial media berlebihan pada dewasa saat ini salah satunya menimbulkan kecenderungan untuk sibuk melakukan aktivitas di sosial medianya,

seperti mengunggah status, meninggalkan komentar di unggahan akun yang diikutinya pada saat individu sedang melakukan aktivitas lain di kehidupan nyata (dalam Wahyunindya dkk, 2021). Ini terjadi karena adanya usaha untuk tetap menjaga pertemanan di setiap akun medianya (Li & Chen, 2018). Ini menunjukkan bahwa individu menjadi tidak dapat memprioritaskan dan fokus melakukan aktivitas sosial di kehidupan sehari-hari dibandingkan memenuhi keinginannya untuk terus melakukan interaksi virtual di sosial medianya, dimana ini salah satu kecenderungan individu tersebut tidak dapat mengontrol dirinya untuk fokus berinteraksi dengan teman di dunia nyata.

Individu yang mengakses media sosial selama 2 jam atau lebih berisiko tinggi mengalami kecemasan karena membandingkan dengan objek yang mereka anggap ideal, seperti teman atau bahkan selebriti (Christina et al., 2019). Individu memiliki dorongan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Dorongan ini meningkatkan perilaku perbandingan di antara pengguna media sosial dan menunjukkan keinginan untuk terus terhubung satu sama lain di dunia maya (Eddleston dalam Farida, 2021). Hal ini menyebabkan munculnya ketakutan berbasis digital yang disebabkan ketidaktahuan terhadap aktivitas orang lain atau informasi terkini, yang dikenal sebagai *Fear Of Missing out (Fomo)*.

Fear Of Missing Out (FoMo) dapat diartikan sebagai ketakutan yang dirasakan individu ketika individu tersebut ketinggalan atau tidak mengetahui pengalaman atau kegiatan orang lain yang dianggap menarik (Przybylski dalam Kiyassathina & Sumaryanti, 2021). *Fear Of Missing Out (FoMo)* ditandai dengan perasaan takut, khawatir dan cemas yang disebabkan adanya kebutuhan dasar yang

tidak terpuaskan. Dewasa dengan *self esteem* yang rendah, memiliki masalah dalam berinteraksi sosial, dan kecemasan ketika menggunakan media sosial adalah dampak dari tidak terpenuhinya kebutuhan dasar yang berhubungan dengan media sosial. FoMo dialami dewasa ketika mereka memiliki perasaan cemas, takut dan khawatir ketika mereka tidak dapat mengakses sosial media (Abel dalam Kiyassathina & Sumaryanti, 2021).

Memiliki ketakutan tentang ketinggalan informasi mengenai apa yang dilakukan orang lain merupakan hal yang berbahaya, namun tidak memiliki ketakutan tersebut sama sekali dianggap lebih berbahaya. Maka semakin meningkatnya FoMo memungkinkan individu untuk memiliki banyak keinginan untuk melakukan sesuatu dalam hidupnya dan menjadi lebih dari dirinya yang sekarang sehingga individu akan semakin puas dengan dirinya. Individu akan lebih merasa positif secara emosi ketika mereka memposting aspek kehidupan mereka di sosial media, dan mereka mendapatkan pengakuan orang lain melalui like dan komentar (Davis dalam Farida, 2021).

Informasi yang tersedia dalam bentuk *timeline* media sosial semakin menjadikan fenomena *Fear Of Missing Out (FoMo)* sering kita jumpai di sekitar kita. *Fear Of Missing Out (FoMo)* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satu faktor tersebut yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis terkait dengan *relatedness* atau keinginan atau kedekatan untuk terhubung dengan orang lain, dan tidak terpenuhinya kebutuhan *self* atau diri sendiri. Hal tersebut berkaitan dengan penurunan tingkat suasana hati yang positif serta kepuasan hidup secara keseluruhan (Przbylski dalam Daravit, 2021).

Kepuasan hidup adalah merujuk pada proses evaluasi penilaian kognitif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan (Diener dalam Kiyassathina & Sumaryanti, 2021). Individu menilai kepuasan hidupnya menurut Diener dkk dapat dilihat berdasarkan teori kebutuhan dari Abraham Maslow, salah satunya adalah kebutuhan sosial. Jika kebutuhan dasar ini terpenuhi maka dewasa akan dapat merasa puas dengan hidupnya.

Kepuasan hidup berfokus pada pentingnya individu untuk kualitas hidupnya, sehingga banyak orang yang rela mendedikasikan waktu dan tenaganya untuk mencapai kepuasan hidup (Diener dalam Farida 2021). Individu dengan kepuasan yang rendah dari kebutuhan psikologis dasar (*relatedness, competence, autonomy*) memiliki tingkat FoMo yang lebih tinggi.

Kepuasan hidup yang rendah dan kesejahteraan yang rendah dapat meningkatkan FoMo (Jood dalam Kiyassathina & Sumaryanti, 2021). Individu yang tidak memiliki ikatan persahabatan akan mengalami tingkat kepuasan yang rendah, sehingga hal ini dapat menyebabkan terjadinya FoMo (Xie et al., 2018). Individu dengan kepuasan hidup yang rendah mengalami peningkatan perilaku yang selalu ingin berhubungan dengan media sosial, tidak dapat memisahkan diri dari *smartphone* dan media sosial sama sekali, serta merasa galau jika tidak tahu berita terbaru sehingga memunculkan FoMo.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 11 orang mahasiswa jurusan kebidanan di Stikes Alifah Padang pada tanggal 07 November dan 28 November 2023 di gedung lantai 1 Stikes Alifah Padang di Khatib Sulaiman Padang, diperoleh keterangan bahwa setiap tren atau berita viral

yang muncul akan memunculkan rasa kekhawatiran atau kecemasan akan ketertinggalan setiap tren atau berita viral pada mahasiswa. Mahasiswa mengungkapkan jika dirinya tanpa ada alasan yang jelas ia merasakan cemas. Mahasiswa juga merasa dimanapun ia berada, apapun yang ia lakukan, ia merasa ada hal lebih baik yang sedang terjadi di tempat lain sehingga untuk mengurangi rasa khawatir atau rasa cemas mahasiswa tersebut tidak bisa lepas dari *smartphone* miliknya. Apalagi jika mahasiswa tersebut mengalami kesusahan dalam mendapatkan sinyal *smartphone*, maka mahasiswa itu akan mengalami kecemasan yang membuat mahasiswa itu mondar-mandir untuk mencari sinyal bahkan ada mahasiswa yang membawa kemana saja *smartphonenya* karena ia akan memeriksa *smartphone* tersebut setiap saat. Mahasiswa beranggapan jika ia hanya menetap pada suatu tren atau berita itu saja maka, ia akan dianggap ketinggalan zaman oleh teman-temannya. Mahasiswa menyebutkan bahwa ia juga akan mengikuti perkembangan dari tahu ke tahun bahkan setiap bulannya selalu muncul tren baru maupun berita viral. Selain itu ada mahasiswa menyebutkan bahwa ia akan merasa ketertinggalan suatu tren atau berita viral jika ia mengobrol dengan temannya sementara ia tidak mengetahui apa yang dikatakan teman-temannya. Kemudian beberapa mahasiswa mengatakan ketidakpuasan mereka sebagai akibat dari tekanan sosial, terutama di era digital di mana mereka merasa tertinggal dalam hal prestasi, gaya hidup, dan hubungan sosial. Faktor lain yang menyumbang terhadap ketidakpuasan adalah perbandingan diri dengan teman-teman seumuran mereka yang terlihat sukses dan bahagia di media sosial. Beberapa mahasiswa menyadari bahwa hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka, namun sulit untuk

menghindari godaan untuk terus menerus memeriksa dan membandingkan diri dengan orang lain. Dapat disimpulkan bahwa fenomena ini memang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka secara signifikan. Beberapa responden mengungkapkan bahwa tekanan untuk mencapai standar yang ditetapkan oleh lingkungan sosial, terutama melalui media sosial, memberikan kontribusi besar terhadap perasaan tidak puas ini. Mereka merasa tertinggal dan tidak mencapai apa yang dianggap sebagai “kehidupan yang sukses” oleh teman-teman seumuran mereka. Hasil wawancara juga mencerminkan kesesuaian dengan teori Przbylski yang menekankan bahwa pengalaman psikologis positif, seperti kepuasan hidup dapat terkikis oleh tekanan sosial, terutama melalui perbandingan sosial dan ekspektasi yang tidak realistis.

Penelitian tentang kepuasan hidup dengan *Fear Of Missing Out (FoMo)* sudah pernah dilakukan oleh Daravit (2021). “Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan *Fear Of Missing Out (FoMo)* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Pengguna Media Sosial”. Dari hasil penelitiannya menunjukkan dimana terhadap hubungan yang sangat signifikan antara Kepuasan Hidup dengan *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Fakultas Psikologi UIN Malang. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Novia Rosa (2022) dengan judul “Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan *Fear Of Missing Out* Remaja Pengguna Sosial Media Di Gampong Blang Baroe Kabupaten Aceh Jaya”. Perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian yang sebelumnya adalah dari segi tempat penelitian, sampel penelitian, teknik pengambilan sampling, dan tahun penelitian.

Berdasarkan pemaparan teori dan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan di Stikes Alifah Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah Apakah terdapat Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan di Stikes Alifah Padang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Stikes Alifah Padang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menggali informasi dan pengetahuan yang memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu diharapkan menambah pengetahuan dan dapat menjadi bahan masukan empiris untuk menambah informasi di bidang Psikologi, khususnya Psikologi Sosial dan Psikologi Pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan pemahaman baik tentang kepuasan hidup dengan *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa.

b. Bagi Jurusan

Agar dapat mengetahui tingkat kepuasan hidup dan tingkat *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa jurusan kebidanan Stikes Alifah Padang.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini hendaknya dapat bermanfaat dalam pengembangan keilmuan psikologi dan menambah wawasan khususnya tentang kepuasan hidup dengan *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa.