

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

*Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu rasa takut karena tertinggal atau tidak mengetahui, informasi, peristiwa, pengalaman, dan orang lain mendapat pengalaman berharga dari sesuatu tersebut. FoMO merupakan kekhawatiran yang dialami seseorang bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya (Przybylski, *et al*, 2013).

Presentase usia pengguna internet di Indonesia berkisar antara 13-60 tahun. Pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 170 juta orang. Menurut data yang diperoleh oleh JWT Intelligence (2012) menunjukkan bahwa 40% pengakses internet di dunia mengalami *Fear of Missing Out*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Z. N, Milatina, L. G Hafidha (2021) Di Indonesia tingkat remaja yang mengalami FoMO tinggi sekitar 49,1% dan dengan FoMO rendah sebesar 50,9%. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada tanggal 15 Maret 2023 pada 8 mahasiswa di ITSK RS dr. Soepraoen Malang, 8 orang tersebut telah mengatakan bahwa waktu makan mereka sambil melihat media sosial, tidak hanya itu mereka juga sebelum tidur dan bangun tidur selalu mengecek media sosial. Mereka juga mengatakan tidak mau tertinggal informasi apapun lewat media sosial mereka.

Peristiwa ini pertama kali terjadi pada tahun 1996 oleh ahli strategi pemasaran dr. Han Derman, beliau juga percaya bahwa konsep itu sebenarnya telah mengalami

perkembangan yang sangat pesat melalui smartphone, sms, dan media sosial (Przybylski, *et al*, 2013).

FoMO dapat dipahami sebagai krisis dalam meregulasi diri sebagai akibat dari tidak terpenuhinya ketiga kebutuhan dasar tersebut (Przybylski, *et al*, 2013). Takut kehilangan momen sering dikaitkan dengan adanya kekurangan di dalam kebutuhan psikologis. Secara psikologi FoMO memiliki efek psikologi yang negatif dalam hati secara menyeluruh serta kurangnya kepuasan terhadap hidup secara umum (Abel, 2016).

Hal ini juga di paparkan dalam suatu penelitian *Psychology today* bahwa FoMO juga menjadi penyebab individu memiliki pengalaman sosial dan emosional negatif, seperti kebosanan dan kesepian. Sehingga FoMO ini dapat mengganggu kesehatan psikologis individu. Ada juga gejala lain yang ditimbulkan yaitu kecenderungan berkomunikasi dan membagikan aktivitas sehari-harinya di media sosialnya, juga menimbulkan adanya kecanduan terhadap postingan dan status pengguna lainnya (Chotpitayasunondh dan Douglas, 2016).

Individu yang mengalami ketakutan kehilangan memiliki keinginan untuk mengetahui aktivitas orang lain secara terus-menerus. Individu tersebut akan kecanduan dan tidak bisa lepas dari telepon genggam. Individu juga timbul akan perasaan cemas jika belum membuka dan mengecek akun media sosialnya (Przybylski, *et al*, 2013).

Perasaan takut kehilangan momen tidak hanya berdampak pada psikologi yang negatif saja, namun juga memiliki dampak pada pola perilaku yang negatif. Perasaan takut kehilangan berasal dari korelasi positif dengan kebiasaan yang negatif di semua kalangan, khususnya pada kalangan remaja (Christina, *et al*, 2019).

Banyak hal yang bisa dilakukan *smartphone* baik itu informasi atau media sebagai hiburan. Kita juga bisa terhubung dengan orang lain tanpa harus bertemu dengan menggunakan media social di *smartphone*, kita juga bisa melihat apa saja pengalaman berharga orang lain lakukan dan kita juga bisa berbagi pengalaman berharga yang kita melalui media sosial. (Safaat, 2013).

Banyak orang yang belum mengetahui tentang dampak *Fear of Missing Out*, oleh karena itu wawasan tentang *Fear of Missing Out* ini harus kita tingkatkan.

Dari peristiwa yang diuraikan diatas peneliti mengambil penelitian yang berjudul “*Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa tingkat-3 prodi D3 Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang*”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari pemaparan pada latar belakang diatas dapat diambil rumusan masalah :  
Bagaimana gambaran *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tingkat-3 prodi D3 keperawatan di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Tingkat 3 Prodi D3 Keperawatan di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini memberikan pengetahuan tentang *Fear of Missing Out* dan sekaligus wacana untuk penelitian selanjutnya

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan/informasi dan referensi ke perpustakaan institusi pendidikan, serta dapat menjadi sumber informasi untuk melakukan penelitian dan pengabdian masyarakat lebih lanjut mengenai *Fear of Missing Out*

##### 2. Bagi Peneliti

Sebagai aplikasi teori yang diperoleh selama pembelajaran serta menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman yang berharga yang dapat menjadi bekal untuk memasuki dunia kerja.

##### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan data dasar dalam penelitian selanjutnya terkait dengan *Fear of Missing Out*

##### 4. Bagi Responden

Penelitian ini dapat membantu memberikan wawasan mengenai *Fear of Missing Out*