

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Mahasiswa

2.1.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

2.1.2 Batasan Usia Mahasiswa

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan ialah sebagian mahasiswa yang berusia 18-21 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif.

2.1.3 Tahapan Usia Mahasiswa

Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada tiga tahap perkembangan pada masa remaja. Ketiga bagian tersebut, yaitu:

a. Remaja awal (*early adolescent*)

Tahap ini dimulai dari usia 12 sampai 14 tahun. Pada tahap ini, remaja mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak memiliki ketergantungan pada orang tua. Selain itu, remaja merasa aneh dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorong-dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru dan cepat tertarik pada lawan jenis.

b. Remaja menengah (*middle adolescent*)

Tahap ini dimulai dari usia 15 sampai 18 tahun. Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman sebaya dan merasa senang kalau banyak teman yang menyukainya. Selain itu, remaja lebih bersifat *narcistic*, yaitu mencintai diri sendiri dengan menyukai teman-teman yang memiliki kesamaan sifat dengan dirinya. Adapun ciri-ciri lain pada usia ini adalah remaja berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak bias mengetahui untuk memilih mana yang peka atau tidak peduli, ramai atau sendiri, dan optimis atau pesimis.

c. Remaja akhir (*late adolescent*)

Tahap ini dimulai dari usia 19 sampai 22 tahun. Pada tahap ini remaja merupakan masa menuju periode dewasa awal dan ditandai dengan pencapaian.

2.1.4 Ciri – Ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (dalam Siregar, 2016), mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain:

1. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelektual.
2. Yang karena kesempatan di atas diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
3. Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
4. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional.

2.1.5 Peran Mahasiswa

Mahasiswa sebagai agen perubahan sosial selalu dituntut untuk menunjukkan peranannya dalam kehidupan nyata. Menurut Siallagan (2018), ada tiga peranan penting dan mendasar bagi mahasiswa yaitu intelektual, moral, sosial.

1. Peran intelektual

Mahasiswa sebagai orang yang intelek, jenius, dan jeli harus bisa menjalankan hidupnya secara proporsional, sebagai seorang mahasiswa, anak, serta harapan masyarakat.

2. Peran moral

Mahasiswa sebagai seorang yang hidup di kampus yang dikenal bebas berekspresi, beraksi, berdiskusi, berspekulasi dan berorasi, harus bisa menunjukkan perilaku yang bermoral dalam setiap tindak tanduknya tanpa terkontaminasi dan terpengaruh oleh kondisi lingkungan.

3. Peran sosial

Mahasiswa sebagai seorang yang membawa perubahan harus selalu bersinergi, berpikir kritis dan bertindak konkret yang terbingkai dengan kerelaan dan keikhlasan untuk menjadi pelopor, penyampai aspirasi dan pelayan masyarakat.

2.2 Konsep Fear of Missing Out

2.2.1 Pengertian Fear of Missing Out

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi munculnya ketakutan saat kebutuhan psikologis seseorang untuk terhubung dengan orang lain tidak terpenuhi, ditandai dengan munculnya kecemasan tentang apa yang akan ia lewatkan di sosial media ketika ia tidak memiliki waktu maupun uang yang cukup, atau karena ia memiliki keterbatasan lainnya untuk terus terhubung dengan jaringan internet sepanjang waktu (Alwisol, 2014).

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena dimana individu merasa ketakutan orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan namun tidak terlibat secara langsung sehingga menyebabkan individu berusaha untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media dan internet. Secara lebih sederhananya, *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat diartikan sebagai ketakutan ketinggalan hal-hal menarik di luar sana dan atau takut dianggap tidak eksis dan *up to date* (Alt, 2015).

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out*

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)* diantaranya (Przybylski, 2013):

1. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

Relatedness (kedekatan atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain) adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung di dalam kelompok, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Kondisi seperti pertalian yang kuat, hangat dan peduli dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian, sehingga individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi dapat menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain, salah satunya melalui media sosial.

2. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*

Kebutuhan psikologis akan *self* penting untuk kompetensi, keterkaitan, dan otonomi, serta penurunan tingkat suasana hati yang positif dan kepuasan hidup secara signifikan terkait dengan tingkat *FoMO* yang lebih tinggi. Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui media sosial untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut akan menyebabkan individu terus berusaha untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui

media sosial.

3. Jenis kelamin

Dalam hal ini terdapat perbedaan yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *Fear of Missing Out* laki-laki dengan perempuan.

Penelitian Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt (2019) menunjukkan partisipan dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat *Fear of Missing Out* lebih tinggi dibandingkan jenis kelamin perempuan.

4. Usia

Beberapa penelitian seperti penelitian Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt (2019) serta Tomczyk, L., & Selmanagic-Lizde (2018) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa partisipan dengan usia lebih muda (rata-rata 13 tahun) menunjukkan tingkat *FoMO* lebih tinggi daripada peserta yang lebih tua. Hal ini terjadi karena usia remaja lebih tertarik terhadap hal-hal yang dapat membantunya untuk memperoleh penerimaan dalam kelompok serta penghargaan diri oleh teman sebaya dan kelompok.

5. Komunikasi orang tua dengan anak

Faktor komunikasi orang tua dengan anak (ibu-anak atau ayah-anak) sangat berkaitan dengan faktor *FoMO*. Keterbukaan dan hubungan komunikasi yang erat antara orangtua dengan anak dapat mengurangi tingkat *Fear of Missing Out* pada remaja (Alt, D., & Boniel-Nissim, 2018).

2.2.3 Dampak Fear of Missing Out

Menurut Przybylski (2013) ada beberapa ciri khusus tentang

dampak *FoMO*. Pertama, individu selalu mewajibkan diri untuk mengecek media sosial. Seorang yang mengalami *FoMO* memiliki rutinitas untuk melihat media sosial milik rekan lain. Ia merasa harus selalu *up to date* dengan apa yang sedang diperbincangkan, apa yang dilakukan, dan apa yang dipublikasikan di media sosial oleh *user* lainnya. Misalnya, mereka memiliki rasa takut yang berlebihan apabila dikatakan sebagai “kudet” (kurang *update*). Juga, mereka akan menderita jika status media sosialnya sepi dari pengunjung, sedikitnya jumlah *like* dan komentar. Mereka akan merasa senang bahkan bangga jika ada yang memberikan komentar di akun media sosialnya dan mereka memiliki kebutuhan untuk selalu eksis dan ada setiap saat di dunia virtual. Kebutuhan ini seolah-olah menjadi hantu yang selalu muncul setiap bangun dan menjelang tidur (Przybylski, 2013).

FoMO membuat individu selalu merasa terikat dengan media sosial. *FoMO* membuat individu menjadi kesulitan tidur (Adams et al, 2016). Hal ini dikarenakan individu merasa takut dan cemas ketika melewatkan waktu untuk membuka media sosial dan orang lain akan memiliki pengalaman yang lebih berharga dibanding dirinya sendiri, sehingga individu selalu ingin terkoneksi dengan media sosialnya.

Alt (2015) menemukan bahwa *FoMO* sangat berhubungan dengan minimnya motivasi belajar pada seseorang, dan sebaliknya Beyens et al (2016) rendahnya *FoMO* pada diri individu akan membuat individu tersebut menjadi tidak stres dalam menggunakan media sosial, karena individu akan lebih dapat memahami dampak positif dan negatif dalam

menggunakan media sosial, tidak mudah sensitif dengan apapun yang dilakukan orang lain dalam penggunaan media sosial, dan tidak menghiraukan umpan balik yang diberikan orang lain didalam unggahannya.

2.2.4 Aspek FoMO

Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) sebagaimana di atas maka aspek-aspek dari *FoMO* adalah sebagai berikut:

1. Ketakutan dan kecemasan akan kehilangan momen berharga dari individu. Keadaan emosional yang timbul pada seseorang yang merasa terancam, cemas ketika sedang terhubung atau tidak dengan suatu kejadian, pengalaman atau percakapan dengan orang lain lalu selalu mengecek media sosial. Hal ini juga ditandai dengan kegiatan membagikan kegiatan pribadi dengan orang lain secara *online* dan merasa penting bagi orang lain mengetahui kegiatan yang dilakukan olehnya.
2. Ketakutan dan kecemasan akan kehilangan momen berharga dari kelompok lain. Perasaan yang timbul saat menemukan bahwa orang lain mengalami peristiwa menyenangkan tanpa dirinya dan merasa kehilangan suatu kesempatan bertemu dengan mereka. Hal ini ditandai dengan kegiatan selalu menyaksikan hal yang dibagikan oleh orang lain secara *online* agar tetap merasa bagian dari orang tersebut.
3. Keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan. Respons tidak menyenangkan seperti cemas, gelisah ketika

seseorang tidak terhubung dengan suatu kejadian, berbagi pengalaman, ataupun melakukan percakapan dengan orang lain sehingga individu akan selalu mencek gawai miliknya.

2.2.5 Indikator *Fear of Missing Out* (FoMO)

Berdasarkan penelitian Przybylski et al (2013) peneliti mendapatkan tiga indikator *Fear of Missing Out* (FoMO). Indikator-indikator ini didasarkan pada rangkuman dari tulisan populer dan survei industri oleh Przybylski et al tentang *Fear of Missing Out* (FoMO) (JWT, 2012; Morford, 2010; Wortham, 2011). Indikator-indikator tersebut adalah sebagai berikut:

1. Ketakutan

Ketakutan diartikan sebagai keadaan emosional yang timbul pada seseorang yang merasa terancam ketika seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian atau pengalaman atau percakapan dengan pihak lain.

2. Kekhawatiran

Kekhawatiran diartikan sebagai perasaan yang timbul ketika seseorang menemukan bahwa orang lain sedang mengalami peristiwa menyenangkan tanpanya dan merasa telah kehilangan kesempatan bertemu dengan orang lain.

3. Kecemasan

Kecemasan diartikan sebagai respons seseorang terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan ketika seseorang sedang terhubung atau

tidak terhubung pada suatu kejadian, pengalaman, serta percakapan dengan pihak lain.

2.2.6 Alat Pengukuran *Fear Of Missing Out (FoMO)*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkat *FoMO* individu. Instrumen dibuat berdasarkan modifikasi dan alih bahasa dari *Fear of Missing Out scale (FoMOs)* yang dibuat Przybylski, tahun 2013. Instrumen *FoMOs* berbahasa Inggris kemudian dilakukan *Translate Judgement* pada segi bahasa Inggris oleh Dr. Doddy Rusmoyo MILS (surat pernyataan melakukan *expert judgment* terlampir) seorang dosen ahli bahasa Inggris. Kemudian dilakukan *Expert Judgement* terhadap isi psikologis oleh tiga orang dosen ahli psikologi yaitu, Helli Ihsan, M.Si sebagai ahli dalam bidang psikometri, M. Ariez Musthofa, M.Si sebagai ahli dalam bidang psikologi sosial, Sitti Chotidjah M.Psi sebagai ahli dalam bidang psikologi klinis. Hasil dari instrumen berupa 10 item pernyataan bahasa Indonesia yang telah divalidasi isi dan dirubah redaksionalnya setelah pelaksanaan uji coba dengan reabilitas sebesar 0.74 atau reliabel.

Pada penelitian ini, semakin tinggi skor total *FoMO* yang diperoleh individu, semakin tinggi pula tingkat *FoMO* individu dan sebaliknya. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *FoMO* diadaptasi dari alat Universitas Sumatera Utara ukur yang dikembangkan oleh Przybylski (2013) dengan lima alternatif jawaban, yaitu: SS (Sangat Setuju), TS (Tidak Setuju), N (Netral), S (Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju) sehingga data akan berbentuk ordinal.

Penyekoran jawaban sampel pada *Fear of Missing Out Scale* dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Setiap pernyataan dalam kuesioner disertai alternatif jawaban yang terdiri atas lima kategori yang harus dipilih sampel. Jawaban dari setiap pernyataan tersebut dinilai dengan angka sebagai berikut.

Tabel 3.3 Penyekoran Kuesioner

Pilihan Jawaban	Skor Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Tidak Setuju	1	5
Sangat Tidak Setuju	2	4
Netral	3	3
Setuju	4	2
Sangat Setuju	5	1

2. Menjumlahkan seluruh skor dari masing-masing item kuesioner yang diperoleh sampel.
3. Menentukan persentil untuk menentukan kategorisasi skala *FoMO*

Kategorisasi skala dilakukan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut kontinuum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2010 hlm. 107). Dalam penelitian ini *FoMOs* dikelompokkan dalam tiga kategori. Secara lebih rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.4 Kategorisasi Skala FoMO

Rentang Nilai	Kategori
$X > \text{mean} + \text{SD}$	Tinggi
$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$	Sedang

$X < Mean - SD$	Rendah
-----------------	--------

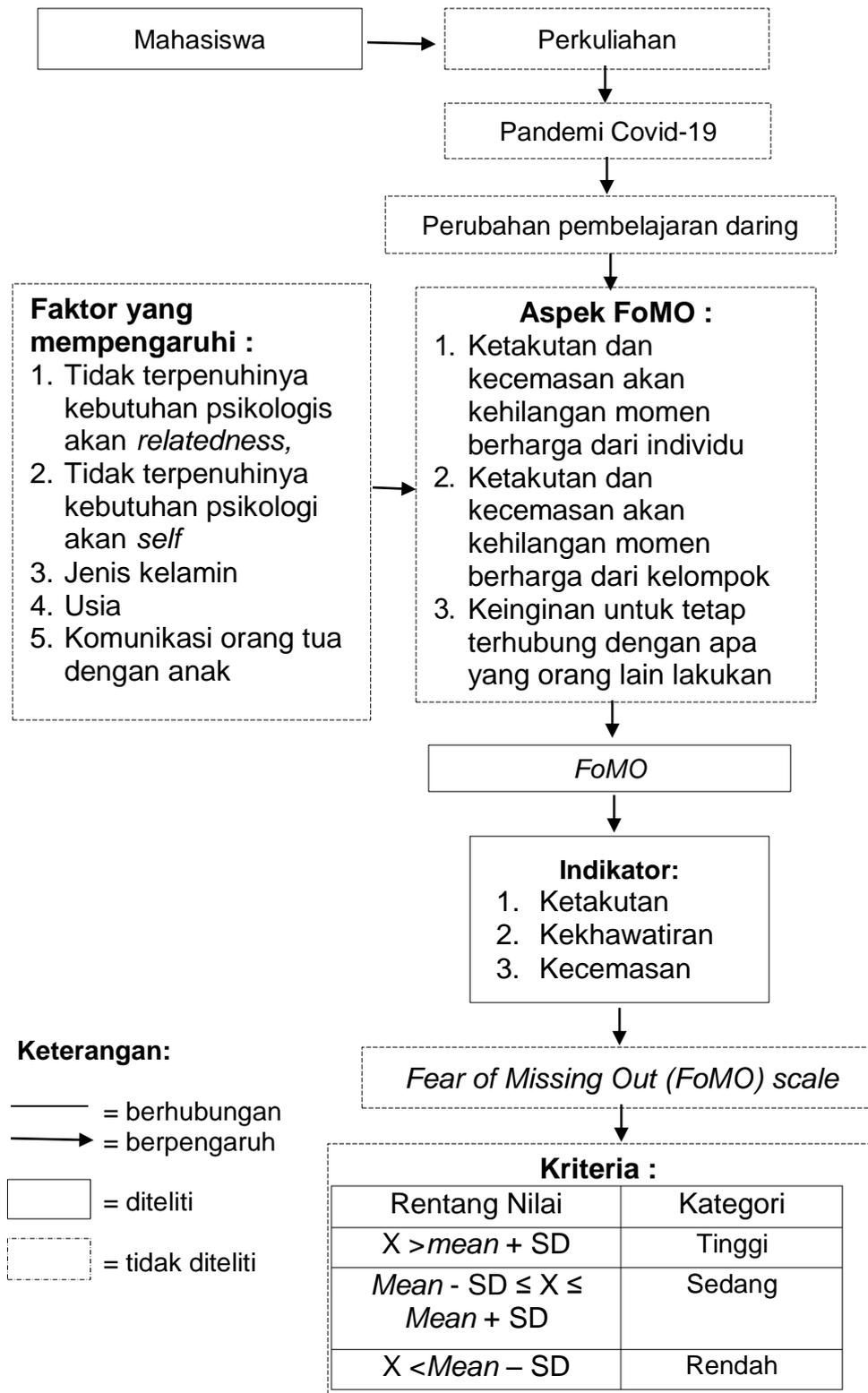
2.2.7 Upaya Pencegahan *Fear Of Missing Out (FoMO)*

Hayley Phelan (2018) dalam artikelnya di majalah *The New York Times* menuliskan: “*Joy is about disconnecting, opting out and being OK just where you are.*” Menurut Hayley, suka atau tidak, pada kenyataannya manusia memang membutuhkan teknologi; hanya saja manusia sejogianya tidak membutuhkan teknologi sebanyak yang dipikirkan oleh manusia dan selanjutnya tentang bagaimana menemukan keseimbangan itu. Kristen Fuller (2018), seorang dokter dan penulis di *Psychology Today*, mengatakan pada dasarnya menghilangkan *FoMO* adalah tentang menjadi puas dengan kehidupan saat ini. Perilaku gaya hidup seperti itu memberikan kesempatan kepada seseorang untuk menjalani hidup dalam ritme yang lebih lambat, lebih terfokus pada relasi dengan sesama manusia, kemampuan untuk mengatakan ‘tidak’, memberikan ruang khusus terhadap diri sendiri yang terlepas dari ketergantungan teknologi, serta memberi kesempatan kepada diri sendiri untuk merasakan segala emosi yang ada.

Robert Waldinger (2015), seorang psikiater Harvard, pendeta zen, dan psikoanalisis yang juga merupakan pemimpin generasi ke 4 dari penelitian *Harvard Study of Adult Development*, dalam suatu *talkshow* di *TEDx Beacon Street* mengungkapkan bahwa penelitian panjang tersebut berujung pada satu kesimpulan bahwa : “*The clearest message that we get from this 75-year study is this: Good relationships keep us happier and*

healthier". Hubungan yang baik membuat kita lebih bahagia dan sehat. Hasil studi tersebut dengan jelas menekankan pada pentingnya menjalin relasi yang mendalam dengan orang-orang yang berada di sekitar kita.

2.3 Kerangka konsep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep Gambaran *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Tingkat 1 Prodi D3 Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen di Masa Pandemi *Covid-19*.

2.4 Deskripsi Kerangka konsep

Fear of Missing Out ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang individu lakukan melalui dunia maya. Faktor yang memengaruhi terjadinya *FoMO* adalah Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*, jenis kelamin, usia, komunikasi orang tua dengan anak. Seseorang yang mengalami *FoMO* akan merasakan Ketakutan kehilangan peristiwa atau aktivitas berharga, ketakutan kehilangan pengalaman berharga, ketakutan kehilangan percakapan dalam lingkaran sosial, selalu membagikan dan mengabadikan kejadian, pengalaman atau percakapan diri sendiri, menyaksikan suatu kejadian dan pengalaman pada kelompok lain, terhubung suatu kejadian dan percakapan pada orang lain. Alat ukur menggunakan *Fear of Missing Out (FoMO) Scale*.