

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Salah satu perkembangan teknologi dan informasi yang sangat akrab dengan kehidupan mahasiswa adalah media sosial. Media sosial adalah sebuah aplikasi berbasis internet yang diciptakan atas dasar teknologi *web 2.0* yang memungkinkan adanya komunikasi melalui media sosial dan menghasilkan sebuah postingan yang dipublikasikan (Andreas & Michael, 2010). Fungsi utama dari media sosial yaitu agar pengguna dapat berkomunikasi dengan pengguna lain secara mudah dan efektif (Zuniananta, 2021). Penelitian dari Brown (dalam Zdnetasia, 2011) menggambarkan media sosial di Indonesia sebagai alat untuk memperoleh pengakuan secara sosial dalam bentuk pengakuan dan pujian, media sosial juga digunakan untuk berbagi momen – momen tertentu dan mengakrabkan diri dengan orang lain. Menurut Brown (dalam Zdnetasia, 2011) dampak positif (kelebihan) dari media sosial adalah memudahkan kita untuk berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, jarak dan waktu bukan lagi masalah, lebih mudah dalam mengekspresikan diri, penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat, biaya lebih murah. Sedangkan, dampak (kekurangan) dari media sosial adalah menjauhkan orang-orang yang sudah dekat, interaksi secara tatap muka

cenderung menurun, membuat orang-orang menjadi kecanduan terhadap internet, menimbulkan konflik, masalah privasi, rentan terhadap pengaruh buruk orang lain (Cahyono, 2017).

Pada Januari tahun 2024, Menurut Humas Bandung menyebutkan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 139 juta, atau 49,9% dari total populasi nasional. Jawa Barat menjadi provinsi dengan jumlah pengguna media sosial terbesar di Indonesia. Pada April 2019 menyebutkan data jumlah pengguna media sosial di Jawa Barat menunjukkan 16,4 juta jiwa. Lalu menurut APJII, pada tahun 2022, pengguna internet yang mengakses sosial media di Bandung sebanyak 84,53%. Data tersebut diperkuat dengan adanya media sosial menjadi suatu platform yang banyak diminati oleh pengguna internet, faktanya survey yang dilakukan APJII kepada 2500 responden pengguna internet menemukan bahwa 87,13% masyarakat Indonesia pengguna internet memiliki media sosial (dalam Shodiq et.al, 2020). Hal ini menjadikan individu dalam menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi, berinteraksi, bertukar ide dan pemikiran, atau hanya sekedar berbagi pengalaman (Bailey, dkk, 2013).

Oleh sebab itu, media sosial menjadi bagian penting untuk berkomunikasi dan berinteraksi, khususnya pada individu berusia 18 – 25 tahun. Pada usia 18 – 25 tahun, diawali dengan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal. Masa transisi ini adalah masa dimana individu mulai mengeksplor identitas dirinya, memikirkan pekerjaan

dan juga cinta, tetapi belum mencapai taraf stabil, (Arnett dalam Santrock, 2012). Usia 18-25 tahun pada umumnya merupakan usia mahasiswa S1 (dalam Shodiq et.al, 2020). Menurut *Vice President* PR XL Axiata Rd. Sofia Purbayanti, menyatakan bahwa pertumbuhan penggunaan layanan meningkat dengan pesat pada mahasiswa di Bandung sebagai pengguna terbanyak dalam menggunakan media sosial (Rachmawati, 2019). Hal tersebut dapat diketahui bahwa pengguna internet di Bandung didominasi oleh mahasiswa.

Mahasiswa yang dikatakan sebagai pengguna aktif media sosial (Aziz, 2020) terbanyak tersebut termasuk kedalam generasi Z. Generasi Z atau yang kemudian banyak dikenal dengan generasi digital merupakan generasi muda yang tumbuh dan berkembang dengan ketergantungan yang besar pada teknologi digital (Chou, 2012). Menurut (Chou, 2012) mahasiswa sebagai generasi Z, akan mampu mengaplikasikan seluruh kegiatan dalam satu waktu, menjalankan sosial media melalui *android* atau ponsel, membuka *browser* dengan PC, mendengarkan musik menggunakan *headset*. Oleh karena itu, sejak kecil generasi Z sudah diperkenalkan dengan teknologi salah satunya adalah media sosial, sehingga mereka akan bergantung pada media sosial tersebut, seperti takut tertinggal akan suatu informasi, *hot news*, *trending* topik, atau berita yang sedang viral hal ini akan dapat berdampak terhadap pengaruh sosialnya, terutama aktivitas sehari –

hari salah satunya mahasiswa akan rentan mengalami *fear of missing out* (FoMO).

Menurut McGinnis, FoMO adalah perasaan takut yang timbul karena persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya hal ini dialami melalui media sosial (McGinnis, 2020). Ia juga mendefinisikan FoMO sebagai sebuah tekanan sosial yang datang dari perasaan akan tertinggal suatu peristiwa atau tersisih dari pengalaman kolektif yang positif atau berkesan (McGinnis, 2020). Dari definisi FoMO tersebut dapat disimpulkan bahwa FoMO dapat semakin terpicu karena adanya media sosial, generasi Z yang semakin sering mengakses media sosialnya untuk melihat postingan-postingan dari teman, kerabat, ataupun keluarganya akan semakin banyak mendapatkan tekanan kecemasan dalam dirinya. Seketika generasi Z yang terkena FoMO seperti merasakan kekhawatiran, ketakutan karena berfikir mengapa dirinya tidak bisa ikut andil dalam momen tersebut (Wardani et al., 2023). Hal ini akan membuat mahasiswa mengalami *fear of missing out* (FoMO) dikarenakan munculnya perasaan takut dan tertinggal pada diri individu akan suatu informasi yang *up to date* yang muncul di media sosial (Syawal, 2023).

Przyblylski, dkk serta *JWT Intelligence* (dalam Sianipar dan Kaloeti 2019) menjabarkan *fear of missing out* (FoMO) ialah sesuatu yang terjadi ketika individu merasa takut apabila orang lain memiliki

pengalaman yang menyenangkan. Namun, individu tersebut tidak dapat terlibat langsung dalam kegiatan tersebut dan menyebabkan individu ingin terus terhubung dengan kegiatan orang lain yang dilakukan dalam internet dan media sosial. Przybylski, Murayama, DeHan dan Gladwell (2013) mengungkapkan, *fear of missing out* (FoMO) ditandai oleh keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, agar tidak ketinggalan. Ketakutan akan ketinggalan momen dikaitkan dengan suasana hati dan kepuasan hidup yang lebih rendah. FoMO mengakibatkan semua orang merasa perlu untuk terjun secara langsung dalam diskusi *online* dan menjaga hubungan dengan orang lain tanpa terkecuali (Sayrs, 2013). Ada berbagai dampak yang diakibatkan oleh level FoMO yang tinggi pada mahasiswa yaitu rentan akan menghabiskan waktunya untuk memeriksa media sosial secara terus – menerus, tujuannya agar selalu terhubung dengan orang lain maupun dengan peristiwa yang sedang terjadi atau disebut sebagai *trending* topik, *up to date*, dan viral. Hal ini yang kemudian menyebabkan mahasiswa melakukan aktivitas yang tidak ada kaitannya dengan tugas kuliah, skripsi, pekerjaan akademik lainnya, atau menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik (Balqis et al., 2022).

Terdapat fenomena - fenomena *fear of missing out* (FoMO) terhadap mahasiswa seperti pada fenomena yang dilakukan oleh Fitri et al., (2023) perilaku FoMO merupakan perasaan tidak percaya diri

yang timbul akibat melihat aktivitas dan pencapaian orang lain. Ketika kita merasa tidak berada di level yang sama dengan orang lain, muncul perasaan malu, takut, dan minder dalam diri kita. Selanjutnya, pada fenomena yang dilakukan oleh Budiman (2024) terdapat data & asumsi teoritis, pada *fear of missing out* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dengan melakukan observasi, survei, dan wawancara kepada 15 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, bahwa mayoritas sebanyak 11 responden, mengalami tekanan sosial dan memiliki keinginan yang kuat untuk terus terhubung dengan aktivitas teman-teman mereka di media sosial. Mereka mencatat bahwa FoMO, atau rasa takut ketinggalan, memiliki dampak negatif. Sebagian dari mereka merasa tertarik untuk tetap *uptodate* dengan yang terjadi di *circle* sosial mereka. Mendorong mereka untuk lebih aktif dalam menggunakan media sosial.

Selanjutnya terdapat fenomena yang dilakukan oleh Fitri et al., (2024) terdapat tiga orang subjek generasi Z (mahasiswa) yang aktif menggunakan media sosial, mereka menggunakan empat sampai lima platform media sosial yang berbeda seperti Tiktok, Instagram, Whatsapp, Youtube dan X dengan durasi lebih dari 8 jam per hari. Mereka merasakan ketakutan dan kekhawatiran ketika jauh dari ponsel karena tidak dapat mengakses berita atau informasi yang ada di media sosial, merasa harus mengetahui apa yang sedang terjadi, informasi

ataupun *trending* yang sedang terjadi di media sosial, hal ini dapat dikatakan sebagai FoMO. Ketiga subjek tersebut mengakui dan menyadari banyaknya hal negatif yang diakibatkan dari penggunaan media sosial yang akan berdampak menjadi rentan terkena perilaku FoMO, karena berawal terlalu fokus terhadap apa yang sedang terjadi di media sosial, yang membuat aktivitas dan prioritas mahasiswa menjadi tidak efektif seperti membuang-buang waktu, penundaan pekerjaan pada tugas – tugas akademik, perasaan malas, bahkan mengganggu fokus saat belajar dan mengganggu waktu tidur mereka.

Beberapa fenomena FoMO yang telah dipaparkan diatas, terdapat dampak negatif dari FoMO itu sendiri salah satunya seperti penundaan pekerjaan. Muhid (dalam Telaumbanua, 2016) penundaan inilah yang disebut prokrastinasi. Cenderung menimbulkan kebiasaan dalam menunda – nunda pekerjaan terutama dibidang akademik, hal ini disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut Muhid (dalam Telaumbanua, 2016) prokrastinasi akademik merupakan kegiatan menunda-nunda penyelesaian tugas secara berulang-ulang dengan melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan pengerjaan tugas-tugas akademik. Menurut Heraefa, (2020) prokrastinasi akademik merupakan kegiatan menunda-nunda yang memiliki dampak buruk/kurang baik pada pelakunya. Berdasarkan (Wicaksono, 2017) Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan kegiatan-kegiatan akademik. Pada tingkat Perguruan Tinggi prokrastinasi

akademik ini sangat merugikan, karena dapat mengganggu bahkan menurunkan prestasi akademik mahasiswa. Sehingga, menimbulkan bentuk - bentuk prokrastinasi akademik seperti mengabaikan tugas yang diberikan dosen, meremehkan atau menganggap tugas tersebut terlalu mudah untuk dikerjakan, menggunakan waktu yang lama untuk menjelajah internet yang tidak ada kaitannya dengan tugas akademik/kuliah, mengganti aktivitas tugas utama dengan aktivitas/kegiatan lain yang sebenarnya kurang begitu penting.

Prokrastinasi akademik menurut Ghufron & Risnawati (2012) adalah : “jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik”. Sedangkan, menurut Husetiya (dalam Savira & Suharsono, 2013): “Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang - ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik”. Lebih lanjut McCloskey (dalam Ardina & Wulan, 2016), mengemukakan bahwa “Prokrastinasi akademik merupakan sebuah kecenderungan untuk menunda kegiatan dan perilaku yang terkait dengan pendidikan”.

Adapun fenomena – fenomena prokrastinasi akademik yang akan berakibat penundaan pada tugas akademik yaitu terdapat fenomena yang dilakukan oleh Reza (2015), bahwa mahasiswa Bandung melakukan penundaan terhadap tugas dan menyelesaikan tugas

tersebut mendekati batas waktu pengumpulan. Hal ini, menyebabkan tugas diselesaikan secara tergesa-gesa bahkan sampai mengalami keterlambatan dalam pengumpulannya. Kecenderungan menunda-nunda tugas dapat disebabkan oleh adanya kesenjangan antara niat dengan kenyataan, hal ini sering kali dialami oleh mahasiswa. Pada fenomena yang dilakukan oleh Yunelti et al. (2013), berdasarkan observasi dan wawancara bahwa mahasiswa Bandung cenderung mengakses situs lain yang tidak berhubungan dengan perkuliahan ketika sedang mencari informasi terkait perkuliahan, sehingga menyebabkan waktu yang dimiliki mahasiswa Bandung menjadi tersita karena mengakses situs yang tidak berhubungan dengan perkuliahan. Hal itu menyebabkan tugas-tugas akademik mahasiswa Kota Bandung tidak dapat terselesaikan secara tepat waktu.

Oleh karena itu, fenomena – fenomena prokrastinasi akademik sering terjadi di kalangan mahasiswa. Adapun dampak negatif yang muncul berupa perasaan menyesal pada diri sendiri, karena terbiasa menunda pekerjaan akademik, kurang optimalnya tugas yang dikerjakan, disebabkan sedikitnya waktu untuk melakukan revisi atau perbaikan terhadap tugas yang dikerjakan, terakhir adanya sanksi atau hukuman dari dosen mata kuliah (Burhan et al.,2019). Hal ini diperkuat dengan hasil survey pendahuluan dilapangan. Peneliti yang melakukan penyebaran survey melalui *google form* dan terdapat 15 responden yang masuk (mereka adalah mahasiswa Bandung yang

menggunakan semua media sosial seperti Youtube, X, Tiktok, Whatsapp, Instagram, dan sebagainya), 4 diantaranya tidak mengalami rasa takut atau khawatir tertinggal akan sebuah informasi di media sosial. Bahkan, tidak mengganggu mahasiswa Bandung dalam mengerjakan tugas – tugas perkuliahannya. Sedangkan, 11 responden lainnya cukup takut dan khawatir tertinggal akan informasi yang ada di media sosial seperti *hot news*, informasi terkini, berita yang menarik atau *trending* topik. Mereka (mahasiswa Bandung) merasa terganggu ketika sudah bermain media sosial seperti menunda tugas kuliah, menjadi malas mengerjakan tugas akademik, terdistraksi dengan jangka waktu yang cukup lama, bahkan sampai tidak tuntas dalam mengerjakan tugas kuliah.

Hal ini, dikarenakan mahasiswa yang lekat dan tidak lepas dengan media sosial, serta keinginan yang terus terhubung sehingga menimbulkan perilaku FoMO yang mampu mempengaruhi aktivitas – sehari – hari terutama dalam peran akademiknya. Timbullah perilaku menunda – nunda tugas akademik yang disebut dengan prokrastinasi akademik, bahkan dampak besarnya dapat mengakibatkan prestasi belajar menurun, aktivitas akademik menjadi tidak efektif, serta lulus kuliah tidak tepat waktu. Berdasarkan pemaparan diatas, hal ini dapat menjadi urgensi penelitian bagi peneliti, agar dapat diteliti kembali. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh

*Fear Of Missing Out* (FoMO) Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Kota Bandung”.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Media sosial menjadi salah satu media yang banyak digunakan untuk berkomunikasi maupun menyebarkan informasi (Pratiwi et.al, 2024). Provinsi Jawa Barat selama tahun 2019 - 2020 menjadi penyumbang terbesar dalam penggunaan media sosial termasuk salah satunya berasal dari kota Bandung (APJII, 2020). Banyaknya pengguna media sosial terutama di kota Bandung akan rentan mengalami *fear of missing out* (FoMO) (dalam Supriatna et al.2024).

*Fear of missing out* (FoMO) adalah perasaan takut akan tertinggal, kurang partisipasinya dalam aktivitas tertentu/perasaan takut dan khawatir melewatkan hal-hal baru seperti berita dan *trend*. Rasa takut ini berkaitan dengan pandangan bahwa orang lain lebih bahagia, lebih menarik, lebih sukses karena memiliki kehidupan dan profesi yang lebih baik (Taswiyah, 2022). Individu yang lebih rawan dalam mengalami *fear of missing out* (FoMO) adalah mahasiswa, temuan mengungkapkan bahwa mahasiswa menghabiskan waktunya di media sosial. Mahasiswa dilaporkan sering mencari konten yang tidak berhubungan dengan perkuliahannya (Jacobsen & Forste, 2011). Mereka secara bersamaan melakukan kuliah dengan membuka *Email*, *Facebook*, menelpon atau berkirim pesan (Wood et al., 2011). Adanya

teori dan fenomena ini, akan membuat mahasiswa lebih berfokus pada media sosial, karena tidak ingin tertinggal informasi atau disebut dengan *up to date* yang akan berdampak menjadi *fear of missing out* (FoMO) serta dapat mengganggu perkembangan akademik mahasiswa seperti waktu belajar tidak efektif, skripsi tidak dikerjakan dan tugas – tugas kuliah semakin tertunda bahkan terbengkalai.

Ketertundaan ini disebut sebagai prokrastinasi akademik. Ferrari, Johnson dan McCown (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi. Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tetapi dalam kurun waktu yang tidak sesuai dengan harapan (Sennecal, Koestner, & Vallerand, 1995). Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Ghufron, 2011). Berdasarkan pada penelitian sebelumnya, bahwa mahasiswa banyak melakukan prokrastinasi akademik karena dipengaruhi oleh *fear of missing out* (FoMO) yang secara langsung berdampak dalam menyelesaikan tugas akademik ataupun tugas kuliah. Sedangkan, peneliti akan mengangkat permasalahan tersebut dengan perbedaan pada subjek dan metode penelitian. Penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab pertanyaan apakah ada pengaruh *fear*

*of missing out* (FoMO) terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa di Kota Bandung?.

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui “Pengaruh *Fear Of Missing Out* (FoMO) Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Kota Bandung”.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Dari pemaparan tujuan diatas, maka dalam penelitian ini terdapat manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis diharapkan penelitian ini memberi manfaat berupa ilmu pengetahuan baru dalam bidang ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi klinis, terkait dengan permasalahan *fear of missing out* (FoMO) dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di kota Bandung.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Dengan diadakan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi terkait pengaruh *fear of missing out* (FoMO) dengan prokrastinasi akademik, serta dapat menurunkan perilaku *fear of missing out* (FoMO) dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di kota Bandung.

Selain itu, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya, yang ingin melengkapi atau memperkaya data terkait dengan penelitian mengenai fear of missing out (FoMO) dan prokrastinasi akademik.