BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berkembangnya teknologi komunikasi telah mengubah cara individu berinteraksi, terutama di kalangan generasi muda. Sebanyak 68,9% populasi Indonesia menggunakan media sosial setiap hari (Data Reportal, 2025). Di lingkup mahasiswa Kota Malang, fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) semakin marak seiring tingginya penggunaan media sosial seperti Instagram dan TikTok. Penelitian Putri (2019) menunjukkan bahwa 61,9% mahasiswa di Kota Malang mengalami FoMO tingkat tinggi, yang berdampak pada kualitas interaksi sosial mereka. Riyandini (2023) juga menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial mahasiswa tergolong adiktif (5–8 jam/hari) dengan diiringi relasi sosial dan rendahnya *mindfullness* akan memperkuat FoMO. FoMO sendiri merupakan mediator utama antara tekanan sosial dan ketergantungan digital, serta munculnya rasa takut tertinggal akibat pemahaman bahwa pengalaman orang lain di media sosial lebih menyenangkan dibandingkan milik sendiri (Syawalli, 2023; Shabrina, 2023; Riyandini, 2023).

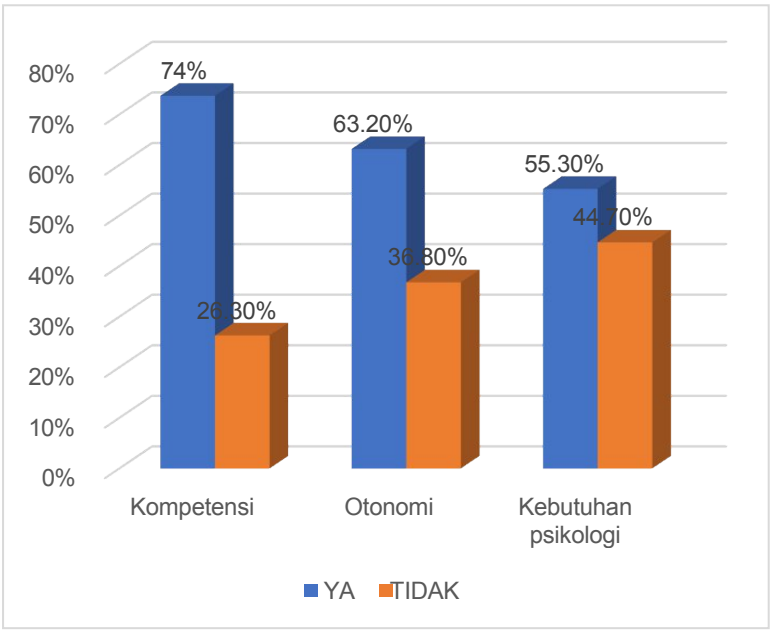
Tingginya presentase FoMO pada mahasiswa Kota Malang membuat penulis tertarik untuk melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa Universitas Merdeka Malang. Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa aktif Universitas Merdeka Malang menunjukkan bahwa fenomena FoMO sangat nyata mereka rasakan. Pada wawancara yang dilakukan penulis pada tanggal 16 Juni 2025 terdapat salah satu mahasiswa, A (22 tahun, Fakultas Ilmu Komunikasi), mengaku merasa ditinggalkan jika teman-temannya berkumpul tanpa dia. Hal tersebut menunjukkan indikasi FoMO yang cukup kuat, terutama

ketika merasa tidak dilibatkan dalam aktivitas sosial. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengaku merasa kurang berharga ketika unggahan mereka tidak mendapat respon yang banyak. Aktivitas ini mencerminkan kondisi psikologis yang tidak stabil, di mana mahasiswa merasa perlu terus-menerus terkoneksi agar tidak tersisih secara sosial maupun akademik.

Penulis melakukan survei pra penelitian pada 23 April 2025 melalui sebaran kuesioner pra penelitian terhadap 38 partisipan menggunakan 3 aspek FoMO untuk mengetahui dan memperkuat fenomena mengenai *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Universitas Merdeka Malang yang memperoleh hasil

Gambar 1
Hasil Survei Pra Penelitian Fear of Missing Out pada mahasiswa Universitas Merdeka Malang

sebagai berikut:



Gambar 1 menunjukkan bahwa pada aspek kompetensi terdapat 28

(74%) Mahasiswa merasa ragu akan kemampuan sendiri ketika mengerjakan tugas- tugas tertentu. Pada aspek otonomi terdapat 24 (63,20%) mahasiswa merasa sulit mengambil Keputusan sendiri. Pada aspek kebutuhan psikologi terdapat 21 (55,30%) mahasiswa merasa sulit untuk menjalin kedekatan dengan orang lain. Seharusnya mahasiswa pengguna media sosial mampu menghindari *Fear of Missing Out* supaya tidak menimbulkan rasa cemas. Akan tetapi berdasarkan hasil survei awal, sebagian besar mahasiswa yang menggunakan media sosial di Universitas Merdeka Malang masih menunjukkan adanya kecenderungan *Fear of Missing Out*.

Terdapat dampak negatif apabila mahasiswa mengalami *Fear of Missing Out*. Menurut Suryani dan Silvianetri (2024), *Fear of Missing Out* dapat menyebabkan terganggunya aktivitas, mahasiswa mengalami insomia, dan kesehatan menjadi terganggu. Dampak negatif *Fear of Missing Out* bagi pengguna media sosial ialah merasa khawatir jika tertinggal informasi, merasa menyesal ketika ketertinggalan *moment*, secara tidak langsung membuat individu merasa tertinggal akan informasi, individu yang mengakses media sosial dengan intensitas tinggi menyebabkan *toxic* dengan melihat postingan teman-temannya, merasa khawatir jika tertinggal informasi, merasa menyesal ketika ketinggalan moment, secara tidak langsung membuat individu merasa tertinggal akan informasi, individu yang mengakses media sosial dengan intensitas tinggi menyebabkan *toxic* dengan melihat postingan teman-temannya, dan ketergantungan dengan media sosial. Namun di sisi lain terdapat dampak positif apabila individu merasa iri, minder, atau bahkan tersaingi ketika melihat postingan orang lain di media sosial justru membuat mereka merasa bersyukur dengan apa yang mereka punya (Aisafitri & Yusriyah,

2021).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Fear of Missing Out* dalam diri individu menurut Przybylski et al., (2013) antara lain tidak terpenuhinya *relatedness* sebagai kebutuhan psikologis mengacu pada keinginan untuk merasa dekat dan terhubung dengan orang lain dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan diri yang berhubungan dengan *competence* dan *autonomy.* Menurut Farida et al., (2021) FoMO dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti komunikasi antara orang tua dan anak, usia, harga diri (*Self Esteem*), kecemasan sosial, interaksi sosial, jenis kelamin, kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan aktualisasi diri yang tidak terpenuhi, serta berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup secara signifikan dan penurunan suasana hati.

Penulis mengambil variabel *Self Esteem* sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karena salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *Fear of Missing Out* yaitu *Self Esteem* (Zahirah, 2024). *Self Esteem* adalah evaluasi yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri dan bersifat menetap dalam diri, hal ini dapat memberikan pengertian dan menunjukkan sejauh mana menganggap dirinya dalam memiliki potensi sehingga menyadari kemampuan diri sendiri (Aulia, 2024). Menurut beberapa hasil riset, diketahui bahwa FoMO dipengaruhi oleh *Self Esteem*. Riset oleh Fitri et al., (2024) serta Tombeng dan Yuwono (2023) menyimpulkan bahwa adanya hubungan negatif antara *Self Esteem* dengan FoMO. Namun, Sari (2024) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara FoMO dengan *Self Esteem*.

Penelitian terdahulu, Tombeng dan Yuwono (2023) melakukan penelitian pada peserta JMS Youth siswa Mas NW di Kembang kerang, yang

memperlihatkan hasil bahwa antara kedua variabel terdapat hubungan yang signifikan, adapun penelitian dari Fitri et al., (2024) melakukan penelitian pada generasi Z yang menggunakan sosial media dan pada penelitian tersebut tidak dilakukan penggolongan tertentu hanya dengan kategori yang menggunakan media sosial memiliki pengaruh 5,6% yang signifikan dengan arah negatif. Namun, pada hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Sari (2024) melakukan penelitian pada generasi Z yang tinggal di kota Pekanbaru terdapat hasil signifikansi sebesar 0.200 yang disimpulkan tidak adanya hubungan antara kedua variabel.

Penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat korelasi kedua variabel *Self Esteem* dan FoMO terdapat hubungan signifikan tetapi pada penelitian lain juga terdapat bahwa ada penelitian yang memperlihatkan tidak adanya hubungan antara *Self Esteem* dan FoMO. Hasil yang tidak konsisten ini menjadikan penulis tertarik untuk mengkaji kembali dalam populasi yang berbeda yaitu mahasiswa Universitas Merdeka Malang secara keseluruhan pengguna sosial media yang dipilih untuk memperoleh wawasan baru dan memperkaya pemahaman FoMO berdasarkan hasil survel Pra Penelitian yang menunjukkan bahwa mereka mengalami FoMO yang kuat, terutama saat melihat teman-teman mereka berpartisipasi dalam acara kampus dan aktivitas sosial di media sosial, yang membuat merasa tertekan untuk selalu terlibat.

Berdasarkan penjelasan fenomena di atas, penulis terdorong melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Merdeka Malang”.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini mengajukan rumusan masalah yakni apakah terdapat hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, diharapkan bisa memberi peran serta kemajuan ilmu pengetahuan utamanya pada bidang psikologi dengan memberikan panduan untuk penelitian selanjutnya tentang *Self Esteem* dengan FoMO pada mahasiswa pengguna sosial media.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan bisa memberikan peran kontribusi pada perguruan tinggi dalam memberikan informasi dan mendidik masyarakat dalam menggunakan sosial media agar tidak mengalami FoMO dan merasa memiliki *Self Esteem* yang rendah. Serta penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan yang luas, meningkatkan aspek ilmiah dan menyumbangkan wawasan untuk peneliti selanjutnya dalam topik hubungan *Self Esteem* dengan FoMO mahasiswa pengguuna sosial media. Serta penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman berharga saat pelaksanaannya.