

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Evolusi dunia yang akseleratif telah menghasilkan berbagai dampak perubahan dalam kehidupan manusia. Perkembangan dunia yang sangat cepat telah membawa berbagai perubahan dalam kehidupan manusia. Zaman terus bergerak maju, mulai dari hadirnya alat bantu kerja hingga kemajuan teknologi internet yang membuat hidup menjadi lebih efisien dan praktis. Namun, kemudahan ini juga menimbulkan dampak negatif, seperti meningkatnya konektivitas digital yang justru mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung. Akibatnya, banyak orang mengalami keterasingan sosial, kurangnya dukungan emosional, dan melemahnya rasa keterikatan antar individu.

Di tengah kondisi tersebut, setiap orang tentu menginginkan kehidupan yang layak dan membahagiakan, termasuk dalam hal kesejahteraan. Kesejahteraan tidak hanya mencakup ketenangan pikiran, kesehatan fisik, dan kondisi ekonomi yang cukup, tetapi juga membutuhkan kesejahteraan psikologis agar seseorang dapat menjalani hidup dengan lebih bermakna dan seimbang.

Ryff (1989) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis, yang juga dikenal sebagai *Psychological well-being*, merupakan parameter multidimensi dari perkembangan psikologis dan kesehatan mental, termasuk skala tingkatan kemandirian dan hubungan positif dengan orang

lain. Menurut Ryff (1989) individu dinyatakan memiliki *Psychological Well-Being* jika menunjukkan dampak positif secara psikologis, yang terlihat dari aspek-aspek teorinya, yaitu: (1) Kemampuan menerima diri sendiri, (2) Terjalannya relasi positif dengan sesama, (3) Adanya otonomi atau kemandirian, (4) Keterampilan menguasai lingkungan, (5) Memiliki tujuan hidup yang jelas, (6) Adanya pertumbuhan pribadi.

Dampak *psychological well-being* yang rendah ketika psikologis seseorang, khususnya dalam dimensi penerimaan diri, rendah, individu tersebut cenderung merasa tidak puas dengan dirinya sendiri dan kecewa dengan kejadian masa lalu, sebab kurang menghargai apa yang telah dimiliki (Ryff & Keyes, 1995).

Rina (21 tahun), seorang mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) yang tinggi. Rina secara aktif memantau media sosial seperti Instagram dan TikTok selama 6–8 jam per hari dan merasa cemas jika tidak terhubung. Kecemasannya meningkat saat melihat teman-temannya mengikuti kegiatan sosial atau meraih pencapaian, sehingga memunculkan rasa takut tertinggal dari lingkungan sebayanya. Meskipun demikian, Rina tetap memiliki motivasi berprestasi dan aktif dalam kegiatan kampus. Rina mengikuti lomba ilmiah dan tergabung dalam organisasi mahasiswa.

Kasus Rina menunjukkan bahwa FoMO tidak selalu berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam beberapa situasi, FoMO justru mendorong keterlibatan sosial dan pengembangan diri. Namun, jika tidak diimbangi dengan regulasi emosi yang sehat, kondisi ini tetap berisiko

menurunkan aspek *psychological well-being* seperti otonomi dan penguasaan diri (Ryff, 1989).

Idealnya, mahasiswa dengan *Psychological Well-Being* yang tinggi akan mampu mengarahkan dirinya untuk bisa menggapai targetnya sebagai mahasiswa mulai dari bidang akademik yang cukup, mengatur kebutuhan finansial dengan baik, menemukan lingkungan yang mendukung dalam menjalani kegiatan akademiknya sehingga hasil akhir yang diharapkan dapat tercapai, pernyataan tersebut juga didukung dalam penelitian Eva et al. (2020) menjelaskan bahwa *psychological well-being* pada mahasiswa menjadi salah satu indikator prestasi akademik (Iosua, dkk., 2014), kontrol diri (Udhayakumar dan Illango, 2018), kepuasan hidup, rasa syukur, optimisme, harapan (Kardas, dkk., 2019), dan kebahagiaan (Ghasempour, dkk., 2013). Selain itu, *psychological well-being* juga merefleksikan berbagai dimensi kehidupan mahasiswa, termasuk aspek pribadi-sosial, akademik, dan profesional.

Dampak yang terjadi ketika *psychological well-being* seseorang rendah dalam hal dimensi penerimaan diri yang merasa tidak puas dengan diri sendiri dan kecewa dengan apa yang telah terjadi di masa lalunya karena tidak menghargai apa yang dimilikinya (Ryff & Keyes, 1995).

Peran *psychological well-being* yang ideal merupakan salah satu indikator yang mencerminkan kehidupan mahasiswa, termasuk aspek personal, sosial, akademik, dan karier. Ketika tingkat *psychological well-being* rendah, mahasiswa cenderung mengalami ketidakbahagiaan, perasaan terisolasi, ketidakamanan, serta tujuan hidup yang kabur. Mereka juga rentan mengalami depresi, kepercayaan diri yang rendah, kecurigaan

berlebihan terhadap orang lain, dan perilaku agresif atau destruktif terhadap lingkungan. Selain itu, motivasi untuk menjalani perkuliahan menurun, seperti sering absen dan kesulitan berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas (Utami, 2016).

Dikutip dari Ryff dan Singer (2008) mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi *psychological well-being*, seperti dukungan sosial, kepribadian, usia, jenis kelamin, dan status ekonomi. Menurut Savitri, (2019) bahwa salah satu penyebab rendahnya *psychological well-being* adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Kemudian, pendapat selanjutnya muncul pada penelitian Beyens et al. (2016) yang mendukung pernyataan dari Przybylski, et al., (2013) yang menyatakan bahwa FoMO merupakan indikator menurunnya *psychological well-being* seseorang.

Menurut Przybylski (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai kondisi kebutuhan psikologis dasar yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan tidak terpenuhi. Otonomi mengacu pada perasaan terpaksa atau tidak bisa mengambil keputusan dalam bertindak, kompetensi terkait dengan keinginan untuk selalu lebih unggul dari orang lain, dan keterhubungan merujuk pada kebutuhan untuk terus terlibat dalam interaksi sosial. Ketiga aspek ini, jika tidak tercapai, dapat memicu perasaan gagal dan kecemasan dalam diri individu.

Pada dasarnya, FoMO mencerminkan keinginan individu untuk tetap terlibat dalam aktivitas sosial orang lain (Azizah dan Fahyuni, 1980). *JWT Marketing Communication* (dalam Abel et al., 2016) juga mendeskripsikan dimana *Fear of Missing Out* (FoMO) perasaan khawatir yang berlebihan untuk mencari tahu tentang kegiatan yang orang lain

lakukan tanpa kehadirannya. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* akan menurun seiring dengan meningkatnya fenomena FoMO, atau sebaliknya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Ainiyah dan Palupi (2022) terhadap 226 subjek berusia 18-25 tahun (*emerging adulthood*) di Kota Surabaya, yang menunjukkan korelasi negatif antara FoMO dan *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi FoMO, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis.

Demikian pula, penelitian dari Savitri (2019) dalam penelitiannya terhadap 400 responden di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta, ditemukan adanya hubungan negatif antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *psychological well-being* pada individu yang berada dalam rentang usia *emerging adulthood*. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang rendah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami, maka semakin rendah pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh individu tersebut.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Purba et al., (2021) terhadap 100 siswa SMA YPBK 1 Surabaya juga mengonfirmasi bahwa FoMO yang tinggi berkaitan dengan rendahnya *psychological well-being* dalam penggunaan media sosial. Berbeda dengan studi-studi sebelumnya yang berfokus pada masyarakat umum atau siswa, penelitian ini akan mengkaji mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang menggunakan media sosial lebih dari 5 jam/hari, dengan harapan

memberikan wawasan baru tentang hubungan FoMO dan *psychological well-being* secara lebih mendetail.

Kesimpulan dari beberapa penelitian yang sudah dipaparkan diatas bahwa peneliti lebih terfokus pada sampel penelitian secara umum yang dimaksud adalah masyarakat umum dengan kriteria *emerging adulthood* 18-25 tahun dan siswa pada salah satu sekolah di Surabaya.

Bentuk pembaharuan dari penelitian ini, subjek utama yang lebih spesifik meneliti langsung mahasiswa psikologi Universitas Merdeka Malang. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan subjek penelitian pada siswa atau masyarakat umum. Kemudian ditambah penelitian ini terfokus pada pasca pandemi, dimana menjadi awal mula pergeseran interaksi secara langsung menjadi tidak langsung melalui media sosial. Terakhir, penelitian ini menilai secara langsung hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being*, dimana masih belum banyak ditemukan hasil penelitian yang serupa.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini mengusulkan judul "Hubungan Antara *Psychological Well-being* dan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa" untuk menguji korelasi kedua variabel tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, peneliti menyimpulkan berupa rumusan masalah apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang?.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat dan memaparkan secara ilmiah apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *Psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya dalam ranah psikologi sosial, melalui penyediaan referensi dan informasi terbaru terkait fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Psychological Well-Being* pada populasi mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan terkait *Fear of Missing Out* dan *Psychological well-being* pada mahasiswa. Diharapkan bisa memberikan referensi tambahan sebagai bekal untuk bisa mencapai *Psychological Well-Being* yang ideal dan meminimalisir terjadinya fenomena *Fear of Missing Out* pada khususnya mahasiswa.