

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

**Nicho Alinton Sianipar
15010114130125**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
nichoal.sianipar@gmail.com

ABSTRAK

Transparansi waktu pada internet memberikan kesempatan bagi setiap orang untuk melihat aktivitas orang lain yang dianggap lebih memuaskan dibandingkan dengan pengalaman dirinya sendiri. Fenomena tersebut menimbulkan sebuah kecemasan yang disebut *Fear of Missing Out* (FoMO). Mahasiswa tahun pertama saat ini, yakni Generasi Z, memerlukan kemampuan mengatur diri, atau yang disebut regulasi diri yang baik agar tidak mengganggu aktivitas di perkuliahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Populasi berjumlah 246 mahasiswa, sebanyak 191 mahasiswa tahun pertama diambil untuk sampel penelitian dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala yaitu Skala Regulasi Diri (24 aitem dengan $\alpha = .895$) dan Skala FoMO (19 aitem dengan $\alpha = .814$). Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FoMO ($r_{xy} = -.169$ dengan $p = .010$), yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah FoMO yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi FoMO pada mahasiswa. Sumbangan efektif yang diberikan regulasi diri kepada FoMO adalah 2.9%. Kecilnya sumbangan tersebut disebabkan karena Generasi Z merupakan generasi yang introspektif sehingga sadar pada dampak dan konsekuensi penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal tersebut juga berkaitan dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi.

Kata Kunci: regulasi diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), mahasiswa tahun pertama, generasi Z

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Terlahir usai kemunculan internet menjadikan Generasi Z (Gen Z) merupakan generasi pertama yang sejak awal akrab dengan teknologi (Adam, 2017). Gen Z yang juga disebut dengan *post-millennial* adalah individu yang lahir dari tahun 1997 hingga seterusnya (Boroujerdi & Wolf, 2015; Dimock, 2018). Hal tersebut dapat diartikan bahwa Gen Z tertua saat ini adalah individu yang berumur 21 tahun dan dapat diasumsikan sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Akrab dengan teknologi sejak lahir menjadikan Gen Z memiliki karakteristik unik dibandingkan generasi-generasi sebelumnya. Blakley (dalam Fromm, 2017) mengungkapkan bahwa Gen Z memiliki karakteristik *digital intuitiveness*, yaitu intuisi yang berdasar pada penggunaan teknologi digital. Hal tersebut menjadikan Gen Z sebagai generasi pertama yang mampu bertatap muka dengan kerabat, menelepon orang tua, dan juga memesan makanan secara bersamaan. Semenjak hidup dalam dunia internet, generasi ini dapat memprediksi sejak dini tren pasar yang sedang hangat dibicarakan. Kelebihan tersebut disebabkan karena generasi ini hidup pada derasnya arus informasi yang selalu baru dan cepat. Sehingga Gen Z dikenal sebagai generasi yang lebih tidak fokus namun lebih serba bisa (Beall, 2017).

Kemudahan dalam mendapatkan informasi saat ini turut berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari Gen Z. Boroujerdi dan Wolf (2015) menyatakan ketika perilaku konsumtif muncul, Gen Z cenderung untuk berbelanja secara daring

agar dapat menghemat dan mendapatkan hasil yang lebih sesuai. Selain pada perilaku konsumtif, kehadiran internet juga mengubah pandangan generasi ini dalam mengambil keputusan seperti mengenai fesyen, kuliner, hiburan, tempat berlibur, hingga pola makan (Adam, 2017; Hasan, 2017). Namun, kemajuan dunia digital juga ikut andil pada intensitas penggunaan teknologi. Cherenson (2015) dalam situs penelitian *SCG Advertising and Public Relation* memaparkan hasil survei terhadap 333 pelajar SMA dan mahasiswa, bahwa responden dapat menyumbangkan sebelas jam dalam sehari untuk daring pada media sosial. Dalam survei tersebut didapatkan data 95% pelajar mengaku memiliki setidaknya tiga akun media sosial pada *platform* dan dapat membuka media sosial sebanyak enam hingga sebelas kali dalam sehari. Individu akan merasa tersingkir dari teman-temannya ketika tidak menggunakan media sosial (Fullerton, 2017). Fenomena ini juga ditemukan dalam data awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2018 terhadap mahasiswa yang dalam hal ini juga termasuk dalam kategori Gen Z.

Peneliti melakukan penggalan data awal dengan metode *Focus Group Discussion* (FGD) kepada sepuluh mahasiswa tahun pertama berusia 18-19 tahun yaitu angkatan 2017 Fakultas Psikologi UNDIP Semarang. Didapatkan bahwa kesepuluh mahasiswa tersebut memiliki aktivitas yang cukup lekat dengan gadget khususnya pemakaian media sosial. Responden mengaku dapat menyumbangkan waktunya untuk bermedia sosial selama tiga sampai enam jam perhari dan dapat lebih lama yaitu diatas delapan jam saat akhir pekan. Ditambah data kepemilikan akun media sosial dengan jumlah terdikit yaitu tiga akun aktif dan terbanyak enam akun aktif. Saat ini terdapat beberapa jenis media sosial yang sedang populer

dikalangan mahasiswa menurut FGD yang telah dilakukan, yaitu: *Instagram*, *Facebook*, *Ask.fm*, *Twitter*, *Whatsapp*, *Line*, dan *Telegram*. Akan tetapi, media sosial yang banyak digunakan oleh mahasiswa tiga bulan terakhir ialah *Line*, *Whatsapp*, dan *Instagram*. Banyaknya jumlah akun media sosial yang dimiliki membuat individu lebih banyak tahu tentang informasi terbaru dengan cepat dan mudah dibandingkan situs jejaring lainnya. Semakin banyak jumlah media sosial yang dikelola oleh pengguna, berbanding lurus dengan waktu yang dibutuhkan untuk mengaksesnya. Hal ini disebabkan karena adanya usaha memelihara pertemanan di masing-masing akun media sosialnya oleh pengguna (Li & Chen, 2014).

Kebutuhan individu untuk mendapatkan informasi yang *up to date* dapat menimbulkan dampak yang tidak baik apabila dilakukan tanpa mengenal waktu dan tempat. Berdasarkan data awal yang diperoleh, responden merasa risih ketika ada satu diantaranya bermain gadget terus-menerus sedangkan yang lain asik bercengkrama dengan teman-teman lainnya. Subjek merasa hal itu dapat mengganggu relasi ketika sedang berkumpul. Chaudhry (2015) menjelaskan pemakaian gadget yang berlebih dan dilakukan saat berkomunikasi di dunia non-virtual dapat berdampak pada putusya hubungan antar individu. Lebih mendalam, hal tersebut disebabkan karena adanya kegelisahan yang dirasakan individu ketika merasa orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dibandingkan dia yang tidak ikut pada momen itu atau yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO). Keterbatasan waktu yang dimiliki oleh seseorang, menyebabkan adanya tuntutan untuk terus mengetahui obrolan, tren dan juga informasi yang sedang terjadi secepat

ungkinan. Sehingga meningkatnya frekuensi pemakaian gadget saat kumpul bersama guna memenuhi kebutuhan dan mengakibatkan kurangnya atensi serta tingkat kepercayaan dalam berkomunikasi yang berujung pada putusnya hubungan antar individu.

FoMO didefinisikan oleh Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell (2013) sebagai kekhawatiran yang pervasif ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan/berharga. FoMO dicirikan dengan adanya dorongan untuk selalu terhubung dengan aktivitas yang sedang dilakukan orang lain. FoMO juga merupakan konstruk psikologis yang paling lekat dengan kesalahan penggunaan telepon pintar serta media sosial yang berlebihan (Przybylski dkk, 2013; White, 2013). Penelitian Elhai, Levine, Dvorak, & Hall (2016) memperkuat pernyataan tersebut bahwa penggunaan telepon pintar yang salah dapat menimbulkan kecemasan, frekuensi yang berlebihan hingga menimbulkan depresi, dan FoMO. Beyens, Frison, dan Eggermont (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kebutuhan untuk selalu berada (*need to belong*) dan dikenal banyak orang (*need to popularity*) meningkat seiring dengan penggunaan media sosial. Keterkaitan ini dimoderatori oleh FoMO, yang juga berasosiasi dengan meningkatnya stres pada penggunaan media sosial. Collins (2013) dan Hato (2013) menemukan tingginya frekuensi penggunaan media sosial dan keterikatan pada telepon pintar telah menjadi indikasi berkurangnya kesejahteraan di masa dewasa awal. Lebih spesifik, Wallace (2014) menjelaskan hal itu terjadi karena meningkatnya perasaan terpisah dari orang lain (*disconnectedness*) dan menimbulkan kecemasan sosial.

Kemunculan FoMO semakin marak semenjak hadirnya teknologi yang menyediakan informasi secara langsung seperti status di media sosial atau foto dan video orang lain. FoMO mengakibatkan semua orang merasa perlu untuk terjun secara langsung dalam diskusi *online* dan menjaga hubungan dengan orang lain tanpa terkecuali (Sayrs, 2013). JWT Intelligence (2012), mengemukakan setidaknya ada enam hal yang memicu munculnya FoMO. Salah satu faktor pendorongnya yaitu adanya transparansi waktu yang sangat “radikal” dalam media sosial yang memacu seseorang untuk terus memperbaharui apa yang sedang dilakukan orang lain, serta memberitahukan dimana lokasi individu berada. Hal ini membuat yang dahulu dipersepsikan sebagai “privasi” kini menjadi “terbuka” dan “ada saat ini”. Fitur *real time* pada media sosial memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk mengunggah apa saja yang sedang terjadi tanpa adanya batasan.

Internet kini tidak lagi sekedar untuk mencari informasi atau berita yang dibutuhkan, namun juga digunakan untuk memamerkan kondisi yang sedang dialami serta melakukan perbandingan antar individu. Festinger (dalam Eddleston, 2009) menyatakan bahwa individu memiliki dorongan untuk melakukan perbandingan pada kemampuan yang dimiliki dengan orang lain. Dorongan tersebut memunculkan adanya perilaku saling membandingkan antar pengguna internet dan mengindikasikan adanya keinginan untuk ingin terus-menerus terkoneksi satu sama lain di media sosial (Cabral, 2011; JWT Intelligence, 2012). Hal ini didukung oleh Triani dan Ramdhani (2017) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kebutuhan berelasi maka semakin tinggi pula kecenderungan FoMO pada individu pengguna media sosial. Individu yang memiliki level FoMO tinggi,

khususnya pengguna media sosial, didapati tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidup yang rendah (Jood, 2017; Przybylski dkk., 2013). Penemuan tersebut memperkuat penelitian Kross dkk, (2013), Burke, Marlow, dan Lento (2010) yang menyatakan bahwa FoMO juga menjadi indikasi dari keadaan sosial dan emosi negatif seperti kebosanan dan kesepian yang berkaitan langsung dengan penggunaan media sosial.

Di sisi lain, FoMO banyak dijumpai pada individu yang masih berusia muda yaitu 13-34 tahun. Hasil survei JWT Intelligence (2012) mengungkapkan bahwa usia 18-34 tahun adalah usia yang memiliki level FoMO tertinggi dibandingkan dengan usia 13-17 tahun atau yang disebut milenial remaja (*teen millennials*), usia 35-47 yaitu Generasi X dan juga usia 48-67 tahun atau yang lebih dikenal sebagai *baby boomer*. Przybylski dkk. (2013) dalam penelitiannya menambahkan bahwa partisipan usia muda khususnya berjenis kelamin laki-laki dilaporkan memiliki kecenderungan FoMO dengan level tertinggi. Lebih spesifik, Gezg n, Hamutoglu, Gemikonakli, dan Raman (2017) menemukan level FoMO tertinggi didapatkan pada usia dibawah 21 tahun dibandingkan usia 24 keatas. Hal ini disebabkan karena sebagian besar dari generasi ini akan masuk pada jenjang studi yang lebih tinggi yaitu menjadi mahasiswa dan mendapati kondisi terpisah dari keluarga sehingga adanya dorongan untuk lebih sering mengecek foto, video, berita, dan pesan yang muncul dari keluarga yang ditinggalkan dan juga teman perkuliahan yang baru.

Mahasiswa tahun pertama memerlukan adaptasi yang baik guna menunjang kebutuhan sosial di lingkungan yang tergolong baru. Berdasarkan data FGD awal, responden memilih media sosial untuk membantu mendapatkan informasi

mengenai akademik, tempat makan, hiburan, serta mendapatkan relasi baru di bangku perkuliahan. Hasil tersebut didukung oleh Hetz, Dawson, dan Cullen (2015) pada penelitiannya kepada calon mahasiswa yang belajar ke luar negeri, yaitu dengan bantuan situs jejaring sosial individu dapat mengetahui informasi yang dibutuhkan saat awal masuk kuliah, hingga sebagai alat untuk tetap menjaga hubungan dari teman dekat, keluarga yang ditinggalkannya, dan juga budaya tempat individu tinggal. Li dan Chen (2014) menyatakan bahwa situs jejaring sosial berperan penting bagi mahasiswa untuk menjaga relasi dan mengembangkan modal sosial seseorang. Individu yang mengetahui informasi lebih banyak, bisa lebih diakui dan diterima oleh lingkungan sosialnya (JWT Intelligence, 2012).

Dawson (Wire, 2014) menjelaskan bahwa penyebab seseorang mengalami FoMO yaitu karena manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan pengakuan dan penerimaan dari kelompoknya. Terlebih saat ini individu tidak hanya ingin eksis di dunia nyata namun juga dunia virtual (Abel, Buff, & Burr, 2016). Demikian halnya pada mahasiswa tahun pertama yang merupakan masa transisi remaja akhir menuju dewasa awal atau yang disebut *emerging adulthood*, yang memiliki karakteristik unik antara lain adanya eksplorasi jati diri, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, ambiguitas, serta mempunyai berbagai kemungkinan untuk melakukan eksplorasi dan eksperimen tersendiri (Arnett, 2012). Jika mahasiswa tahun pertama memiliki level FoMO yang tergolong tinggi maka akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri. Alt (2015) mengungkapkan adanya hubungan yang linier antara FoMO dengan tidak termotivasi dalam belajar, dimana hal tersebut menyebabkan meningkatnya penggunaan gadget saat pelajaran

dalam kelas berlangsung. Penelitian ini diperkuat kembali oleh Alt (2016) yang menyatakan bahwa hal tersebut dapat menjadi perilaku yang bersifat distraksi dan menjadi indikator menurunnya kesejahteraan emosional mahasiswa yang di pengaruhi oleh penggunaan media sosial dalam kelas. Keterikatan media sosial di dalam kelas ditemukan kembali oleh Alt (2017) yang menjelaskan bahwa adanya aktivitas mencari bantuan kepada teman dan menghindari rasa ketertinggalan apabila ada informasi mengenai pelajaran di dalam kelas. Gibbs (2012) menambahkan bahwa durasi panjang dalam penggunaan teknologi disebabkan karena adanya kecemasan akan kehilangan pengalaman yang dirasa lebih baik dibandingkan dengan apa yang sedang individu tersebut lakukan. Beberapa dampak lain jika individu memiliki kecerenderungan FoMO yaitu rendahnya tingkat kepuasan akan kebutuhan dan kepuasan hidup, perubahan emosi yang cepat serta cenderung mengalami distraksi ketika belajar bahkan ketika mengendarai kendaraan hingga lebih terlibat dalam perilaku beresiko seperti konsumsi minuman beralkohol (Dossey, 2014; Riordan, Flett, Hunter, Scarf, & Conner, 2015; Turkle, 2011). Selain itu Oberst dkk (2017) menjelaskan individu dewasa dengan masalah psikopatologis (terkhusus kecemasan dan depresi) dapat mengalami FoMO yang tinggi akibat kurangnya kebutuhan sosial. Dampak negatif yang dimunculkan oleh FoMO membuktikan bahwa FoMO merupakan fenomena yang cukup memprihatinkan, karena keberadaannya membuat individu terdistraksi oleh stimulus-stimulus yang dipaparkan oleh dunia digital saat ini. Dibutuhkan kemampuan untuk menyusun strategi dalam menetapkan perilaku secara terus-

menerus dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan, hal ini disebut regulasi diri (Bandura, Schunk & Zimmerman, dalam Ormrod, 2012).

Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2009) regulasi diri merupakan pengendalian terhadap perilaku agar sesuai dengan keinginan dan harapan. Zimmerman (Ormrod, 2003) menjelaskan seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Seseorang yang memiliki regulasi diri berarti ia dapat mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain serta stimulus-stimulus yang ada di lingkungannya. Mahasiswa, yaitu Gen Z, memerlukan strategi yang baik dan tepat untuk menghadapi kemungkinan yang akan terjadi dimasa depan. Azhari (2016) mengungkapkan bahwa semakin rendah regulasi diri seseorang, semakin tinggi tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Wang, Lee, dan Hua (2015) menunjukkan perasaan yang terganggu dan regulasi diri yang kurang memiliki pengaruh positif ketergantungan terhadap media sosial. Temuan ini diperkuat oleh Huang (2011) yang menyatakan bahwa penyebab orang mengalami kecanduan media sosial yaitu karena tidak mampu mengelola waktu luang yang ada, sehingga menimbulkan kebosanan dan memilih untuk menghabiskan waktu luang tersebut dengan mengakses media sosial. Penelitian Al Menayes (2016) dalam studinya terhadap 1327 mahasiswa menemukan bahwa individu yang kecanduan media sosial performa akademiknya lebih rendah jika dibandingkan individu yang tidak kecanduan media sosial.

Pentingnya dilakukan penelitian ini dikarenakan belum terdapat penelitian terdahulu yang membahas *Fear of Missing Out* dengan regulasi diri pada generasi

terbaru yang dari lahir sudah akrab dengan teknologi yaitu Gen Z yang telah beranjak dewasa dan berstatus mahasiswa tingkat awal. Selain itu, penelitian ini berguna untuk membuktikan bahwa mahasiswa tingkat awal membutuhkan regulasi diri yang baik agar terhindar dari distraksi penggunaan media sosial di lingkungan barunya yakni perguruan tinggi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang akan diteliti adalah apakah ada hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu psikologi pada umumnya, khususnya psikologi sosial dan psikologi teknologi (*cyberpsychology*), mengenai hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang *Fear of Missing Out* dan regulasi diri sehingga dapat membantu mahasiswa dalam upaya pencegahan kecemasan dan menjadi pertimbangan untuk penggunaan media sosial terutama pada usia muda.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *Fear of Missing Out* ataupun regulasi diri.

