

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI ERA ADAPTASI KEHIDUPAN BARU

Pythias Siva Fathurrochman
15000117130092

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Di masa pandemi COVID-19 segala bentuk aktivitas yang memerlukan kontak fisik atau membentuk kerumunan sebisa mungkin harus dihindari. Hal tersebut juga berlaku bagi mahasiswa sehingga sistem pembelajaran menjadi dalam bentuk pembelajaran daring dan interaksi fisik menjadi terbatas. Terlepas dari itu mahasiswa tetap harus menyelesaikan tanggung jawab dan tuntutan dalam hal akademik. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba dan menuntut penyesuaian dapat menyebabkan stres, salah satunya stres akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *fear of missing out* dapat mengganggu aktivitas sehingga mempengaruhi hasil pembelajaran. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan stres akademik pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. Populasi penelitian ini adalah 345 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling* dan mendapatkan 205 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Alat ukur penelitian menggunakan Skala *Fear of Missing Out* (7 aitem; $\alpha=0,834$) dan Skala Stres Akademik (34 aitem; $\alpha=0,912$). Hasil analisis korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan stres akademik pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru ($r_s = 0,464$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi *fear of missing out* maka stres akademik mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru semakin tinggi pula, dan sebaliknya.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*, Stres Akademik, Mahasiswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada 31 Desember 2019 WHO memperoleh informasi bahwa terdapat kasus pneumonia di kota Wuhan China yang penyebabnya tidak diketahui. Kemudian pada 7 Januari 2020 kasus ini diidentifikasi sebagai novel coronavirus dan untuk sementara dinamai "2019-nCoV". Coronavirus (CoV) merupakan jenis virus baru yang belum pernah teridentifikasi pada manusia. Virus ini dapat menyebabkan seseorang terkena penyakit seperti flu atau bahkan penyakit lain yang lebih parah. Novel coronavirus (nCoV) kemudian diberi nama "virus COVID-19". Seiring dengan pesatnya peningkatan jumlah kasus penularan COVID-19 di luar China, pada 11 Maret 2020 Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus selaku Direktur Jenderal WHO merilis pernyataan bahwa fenomena ini dikategorikan sebagai pandemi (WHO, 2020).

COVID-19 masuk ke Negara Indonesia sejak Maret 2020 dan menyebar dengan sangat cepat. Dalam rangka menekan dan mencegah penyebaran COVID-19, Pemerintah Indonesia dengan cepat membuat langkah-langkah strategis dan mengeluarkan beragam kebijakan, seperti pembatasan sosial (*social distancing*) dengan mengajak untuk bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah sampai pembatasan sosial berskala besar (Gitiyarko, 2020). Selain itu, pemerintah juga menyerukan agar masyarakat selalu menjaga jarak, menggunakan masker, dan mencuci tangan, khususnya ketika berada di luar atau setelah dari luar rumah

(Budiansyah, 2020). Upaya-upaya tersebut pemerintah lakukan karena COVID-19 dapat menyebar dengan mudah, seperti melalui droplet ketika bersin atau batuk yang dikeluarkan dari hidung atau mulut. Seseorang dapat terinfeksi ketika menyentuh benda yang sebelumnya terkena droplet, kemudian orang tersebut menyentuh mata, mulut, atau hidung, atau ketika secara tidak sengaja menghirup droplet penderita COVID-19 (AMN, 2020).

Datangnya COVID-19 tentunya membawa dampak yang sangat besar pada berbagai bidang kehidupan manusia. Pandemi COVID-19 memaksa setiap individu atau institusi untuk beradaptasi agar dapat terus bertahan walaupun dalam keadaan krisis. Dalam rangka mengoptimalkan pelaksanaan pembelajaran di perguruan tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dengan segera membuat langkah adaptasi pada kebiasaan baru. Kebijakan baru tersebut meliputi, selama adaptasi kebiasaan baru proses pembelajaran di perguruan tinggi diutamakan dilaksanakan dalam bentuk pembelajaran daring. Selain itu, pelaksanaan lain terkait kegiatan-kegiatan di perguruan tinggi juga diusahakan dilaksanakan dalam bentuk daring (Rustandi, 2020).

Pembelajaran daring diakui mahasiswa berpotensi menyebabkan stres (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020; Putri dkk., 2020). Stres yang dialami mahasiswa di masa pandemi COVID-19 diketahui bersumber dari tugas perkuliahan, bosan karena harus di rumah saja, tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayang, pelaksanaan pembelajaran online yang membosankan, tidak dapat langsung mengaplikasikan praktik pembelajaran, terbatasnya kuota internet, dan tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020).

Di era adaptasi kehidupan baru mahasiswa dituntut untuk dapat lebih siap dan mandiri dalam belajar (Andiarna & Kusumawati, 2020). Menurut Capone dkk. (2020) tantangan terbesar yang harus dihadapi mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru adalah mahasiswa harus memenuhi tugas dan tanggung jawabnya dan disamping itu mahasiswa juga harus menyesuaikan diri dengan pembelajaran dan ujian online, perubahan jadwal, tenggat waktu, serta berkurangnya interaksi fisik yang biasa mahasiswa lakukan untuk berbagi pengalaman dan kekhawatirannya dengan teman-teman mereka. Perubahan yang belum pernah terjadi sebelumnya dan tidak terduga ini dapat meningkatkan risiko stres akademik (Suldo dkk., 2009). Perlin (dalam Irby-Shasanmi & Redmond, 2014) menjelaskan bahwa kejadian yang tidak terjadwal atau terjadi secara tiba-tiba dalam kehidupan dan mengharuskan seseorang membuat penyesuaian kembali dalam hidupnya berpotensi menyebabkan stres. Penelitian Andiarna dan Kusumawati (2020) menunjukkan bahwa cepatnya proses perubahan pembelajaran menjadi daring mendorong stres akademik mahasiswa. Hal ini dikarenakan untuk mencapai keberhasilannya mahasiswa harus berjuang mengandalkan kemandiriannya.

Stres akademik dapat diartikan sebagai stres yang berasal dari kegiatan akademik. Govaerts dan Grégoire (2004) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan keadaan ketika seseorang mempersepsikan dan menilai stresor akademik yang berkaitan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan di perkuliahan sebagai tekanan bagi dirinya. Stres akademik terkait dengan mahasiswa dan masalah akademik mereka, seperti frustrasi, masalah yang dihadapi di sekolah dan

ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri, sehingga menyebabkan perasaan tidak bahagia atau timbul masalah pada tubuh dan pikiran (Jain dkk., 2014).

Di era adaptasi kehidupan baru ini pembelajaran dilakukan secara daring yaitu melalui Zoom atau Whatsapp dan hal ini juga berlaku ketika proses diskusi pengerjaan tugas-tugas perkuliahan. Penelitian Rachmanissa (2020) mengungkapkan banyaknya tugas, terbatasnya kuota internet, dan jaringan yang tidak stabil untuk mengikuti perkuliahan daring serta untuk pengerjaan tugas perkuliahan dapat meningkatkan stres akademik mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Lin dan Chen (2009) bahwa tekanan yang dirasakan mahasiswa dari metode mengajar dan proses pengerjaan tugas dapat menyebabkan stres akademik. Suldo dkk (2009) juga mendukung pernyataan tersebut bahwa perubahan kehidupan yang menyebabkan tidak adanya rasa aman saat mengerjakan suatu pekerjaan, perjuangan yang berat untuk memperoleh hasil yang diinginkan dan keterampilan belajar yang kurang merupakan faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa.

Di era adaptasi kehidupan baru ini banyak faktor yang dapat memicu stres mahasiswa. Balve dkk. (2020) menjelaskan bahwa efek tersebut dapat diperburuk oleh kebijakan isolasi diri yang dapat meningkatkan isolasi sosial dan kesulitan hubungan. Penelitian Elmer, Mepham, dan Stadtfeld (2020) melaporkan mahasiswa di masa pandemi COVID-19 mengalami penurunan interaksi sosial dan tingkat stres, kecemasan, dan kesepian yang lebih tinggi. Fauzi (2020) juga menjelaskan pandemi COVID-19 ini menyebabkan interaksi dengan teman menjadi sulit karena

hanya sebatas lewat media sosial dan hal ini meningkatkan rasa ingin bertemu dengan teman-temannya secara langsung.

Bagi mahasiswa perguruan tinggi bukanlah hanya tempat untuk sekedar duduk berkuliah, tetapi juga untuk mengembangkan potensi dan relasi sosialnya. Ravert dkk. (2013) menjelaskan bahwa banyak mahasiswa mencari interaksi sosial selama pengalaman universitas mereka. Hubungan pertemanan yang kuat dan mendukung secara emosional dapat membantu kesuksesan perkuliahan mahasiswa (Nist-Olejnik & Holschuh, 2016). Hopmeyer dan Medovoy (2017) menjelaskan bahwa individu dewasa awal yang berafiliasi secara akademis merasa terhubung secara sosial, melaporkan tingkat kesepian yang rendah, dan menghindari perilaku negatif.

Isolasi diri di era adaptasi kehidupan baru dapat menghalangi seseorang untuk memenuhi salah satu kebutuhan dasar mereka yaitu kebutuhan untuk memiliki dan terhubung dengan orang lain (Bavel dkk., 2020). Penelitian Mosanya (2020) menjelaskan bahwa pandemi COVID-19 menyebabkan mahasiswa harus melakukan isolasi diri sehingga mereka harus berjauhan dengan keluarga atau teman dekatnya. Isolasi diri ini dapat mendorong perasaan kesepian mahasiswa karena kurangnya interaksi dan dukungan dari keluarga dan teman, yang selanjutnya dapat berpotensi meningkatkan stres akademik mahasiswa. Procentese dkk. (2020) juga menjelaskan bahwa rendahnya rasa kebersamaan dan rasa memiliki dengan teman dapat meningkatkan stres akademik mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

Penelitian sebelumnya oleh Purwati dan Rahmandani (2018) menjelaskan bahwa kelekatan dengan teman sebaya dapat mempengaruhi stres akademik

mahasiswa. Kuliatas kelekatan yang tinggi dengan teman sebaya dapat menghasilkan konsep diri yang baik dan membantu individu untuk mengembangkan keterampilan sosialnya dalam berinteraksi atau pun dalam menghadapi setiap konflik yang terjadi. Berbagai kegiatan di perkuliahan membuat mahasiswa menghabiskan banyak waktunya bersama teman-teman, sehingga tidak hadirnya teman dapat mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.

Di era adaptasi kehidupan baru pembelajaran dilaksanakan secara daring dan pergerakan serta interaksi fisik mahasiswa terbatas sehingga mahasiswa memiliki lebih sedikit kesempatan untuk berinteraksi dengan teman-teman mereka di kampus, akibatnya mereka kurang merasa terhubung dengan teman sebayanya (Elmer, Mephram, & Stadtfeld, 2020). Oleh sebab itu, mungkin stres akademik dapat terjadi disebabkan oleh tingginya *fear of missing out* (FoMO) mahasiswa.

FoMO didefinisikan sebagai kekhawatiran, kecemasan, atau ketakutan yang dialami seseorang ketika dirinya tidak terlibat dalam suatu peristiwa, pengalaman, atau perbincangan dalam lingkungan sosialnya, perasaan FoMO ditandai dengan keinginan selalu terhubung dengan aktivitas orang lain (Przybylski dkk., 2013). Ratna (2016) menjelaskan FoMO mengarah pada kondisi dimana seseorang mengalami perasaan cemas dan takut, bahwa ia akan tertinggal suatu berita atau *update* terbaru serta menganggap orang lain lebih berharga atau beruntung dibandingkan dirinya.

Przybylski dkk. (2013) menjelaskan salah satu dari tiga kebutuhan psikologis dasar yang tidak dipenuhi yaitu kebutuhan akan keterhubungan dapat menyebabkan individu memiliki tingkat pemenuhan kebutuhan psikologis yang rendah, sehingga

dapat merasakan FoMO dan memiliki keterlibatan media sosial yang tinggi. Penelitian Triani (2017) juga menjelaskan bahwa kebutuhan berelasi dapat memprediksi munculnya FoMO. Seseorang yang memiliki kebutuhan berelasi yang tinggi cenderung merasa cemas ketika tertinggal dibandingkan teman-temannya atau tidak mengetahui apa yang sedang terjadi di media sosial. Hal yang sama juga diungkapkan Beyens dkk. (2016) bahwa kebutuhan seseorang untuk merasa terhubung dan populer diantara teman sebayanya terkait dengan peningkatan FoMO dan pada gilirannya meningkatkan penggunaan media sosial.

Penelitian Qutishat dan Sharour (2019) menjelaskan bahwa FoMO berkorelasi negatif yang signifikan dengan jam tidur mahasiswa, artinya semakin rendah jam tidur mahasiswa maka semakin tinggi tingkat FoMO mahasiswa. Hal ini dikarenakan seseorang yang merasakan FoMO akan terdorong untuk terus memantau media sosialnya sebagai upaya untuk memperdalam ikatan sosialnya dan agar dapat terus mengetahui aktivitas orang lain. Penelitian Ahmadi dan Zeinali (2018) menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan jaringan sosial meningkatkan penundaan pengerjaan tugas mahasiswa, mengurangi kualitas tidur dan pada gilirannya hal tersebut meningkatkan stres akademik. Penelitian Lund dkk. (2010) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk melaporkan lebih banyak masalah kesehatan fisik dan psikologis. Sebagian besar mahasiswa juga melaporkan bahwa stres emosional dan akademik yang mereka rasakan berdampak negatif pada kualitas tidur.

Studi Milyavskaya dkk. (2018) terhadap mahasiswa melaporkan bahwa orang-orang yang mengalami FoMO merasakan rasa letih yang lebih besar, stres yang

lebih tinggi, gangguan tidur yang lebih serius, dan gejala fisik lainnya. Selain itu FoMO menyebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk dapat memusatkan perhatian pada apa yang sedang ia lakukan. FoMO juga dikaitkan dengan aktivitas harian yang terganggu karena notifikasi pemberitahuan yang muncul dan mendorong individu untuk mengorbankan tugas atau aktivitas lain terkait pembelajaran (Rozgonjuk dkk., 2019). Penelitian Wammes dkk. (2018) mengenai media *multitasking* menunjukkan bahwa beralih antara atau terlibat dalam beberapa tugas dikaitkan dengan hasil akademis yang buruk. Hal ini dikarenakan *smartphone*, tablet, dan laptop memberikan kemungkinan untuk terlibat dalam tugas yang berbeda, sehingga notifikasi yang diterima dapat mengganggu aktivitas lain seperti tugas perkuliahan (Rozgonjuk dkk., 2019). Lin dan Chen (2009) menjelaskan bahwa sulitnya menentukan prioritas dan mengelola waktu serta hasil pembelajaran dapat menghasilkan tekanan pada mahasiswa sehingga pada gilirannya membuat mahasiswa mengalami stres akademik.

Berdasarkan uraian diatas diasumsikan bahwa masa pandemi COVID-19 dapat meningkatkan level FoMO pada mahasiswa. Hal ini disebabkan karena adanya anjuran untuk isolasi diri sehingga interaksi fisik dan sosial menjadi berkurang, yang mana menghalangi seseorang untuk memenuhi salah satu kebutuhan dasar mereka yaitu kebutuhan untuk memiliki dan terhubung dengan orang lain. FoMO mendorong seseorang untuk meningkatkan keterlibatan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari bahkan mengganggu aktivitas pembelajaran. Hal tersebut membuat seseorang sulit menentukan prioritas dan mengelolanya serta mendapatkan hasil akademis yang buruk sehingga berpotensi meningkatkan

stres akademik. Belum adanya penelitian sebelumnya yang mengkaji kedua variabel membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *fear of missing out* dengan stres akademik di era adaptasi kehidupan baru.

B. Rumusan Masalah

Pemasalahan yang diteliti adalah “Adakah hubungan antara *fear of missing out* dengan stres akademik pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada/tidaknya hubungan antara *fear of missing out* dengan stres akademik pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas dan memberikan kontribusi bagi perkembangan pengetahuan di bidang psikologi, khususnya di bidang psikologi pendidikan dan psikologi sosial, yaitu mengenai *fear of missing out* dan stres akademik mahasiswa.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada mahasiswa untuk mengelola tindakan atau pikirannya agar dapat terhindar dari *fear of missing out* dan stres akademik di masa adaptasi kehidupan baru.