

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa Baru sebagai individu yang baru saja memulai pengalaman dalam Pendidikan yang lebih tinggi di perguruan tinggi atau universitas. Pada penyesuaian diri dengan lingkungannya mahasiswa dapat mengelola uang pemberian orang tua setiap bulan, dan tidak terpengaruh oleh teman-temannya dalam mementingkan gaya hidup. Mahasiswa baru diharapkan memiliki kemandirian belajar yang harus dimunculkan, agar mahasiswa dapat mengatur waktu antara belajar, beristirahat, waktu untuk keluarga dan teman. Kemandirian belajar diperlukan dalam sistem pendidikan, agar tercapai tujuan pembelajaran yang menekankan mahasiswa aktif dalam mengembangkan potensinya (Pratiwi & Laksmiwati, 2016).

Menurut UU Dikti (2023) kewajiban mahasiswa adalah serangkaian tanggungjawab dan tugas yang harus dilakukan oleh mahasiswa dilembaga Pendidikan tinggi. Pada saat perkuliahan sedang berlangsung mahasiswa diharapkan untuk memperhatikan dosen Ketika sedang berbicara dalam menyampaikan materi, tidak bermain *Handphone* saat mata kuliah sedang berlangsung, apabila dosen mengajak berdiskusi maka mahasiswa diperbolehkan untuk bertanya. Kewajiban sebagai mahasiswa ini bertujuan untuk memastikan bahwa mahasiswa memenuhi standar akademik, berperilaku etis, serta berkontribusi secara positif dalam lingkungan Pendidikan. Sedangkan menurut Undang-Undang Nomor 12 tahun 2012 juga menjelaskan tentang Pendidikan Tinggi, berkembangnya potensi Mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya untuk kepentingan bangsa.

Mahasiswa tahun pertama memiliki rentang usia dari 18-25 banyak mengalami tekanan-tekanan baik itu dengan tugas kuliah, lingkungan sekitar dan tekanan lainnya oleh karena itu mahasiswa tahun pertama lebih sering mengakses di sosial media yang dimilikinya. Usia antara 18-25 tahun merupakan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa atau disebut juga dengan masa dewasa awal (Hurlock, 2014). Salah satu ciri fase ini adalah ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan.

Terjadi pada mahasiswa saat ini, Mahasiswa merasa takut dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi, struktur baru dari lingkungan belajar dan kehidupan sosial yang berbeda. Mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama tidak hanya mendapati sistem belajar dan lingkungan baru, namun juga dihadapkan dengan perkembangan teknologi yang kini semakin canggih, Hetz dkk., (2015) ; Li dan Chen (2014).

Selama dua tahun yang lalu pada saat pandemi Covid-19 membuat banyak perubahan perilaku pada manusia (Muslih, 2020). Kegiatan Pendidikan yang biasanya dilakukan di lingkungan gedung kampus bisa tergantikan dengan belajar secara online (Mustafida, 2021). Melalui zoom, google meet dan whatsapp dengan mahasiswa yang belajar dari rumah. Adanya pembelajaran dari rumah memberikan kepada mahasiswa semakin terpengaruh dengan media sosial. Namun, setelah diamati lebih jauh, pandemi Covid-19 ini cukup mempengaruhi peningkatan manusia dalam bermedia sosial, hampir semua orang sekarang ini bergantung kepada dunia maya (Purandina & Winaya, 2020).

Gejala yang terjadi pada mahasiswa saat ini, sulit melepaskan diri dari *smartphone*, merasa gelisah dan cemas Ketika tidak melihat media sosial dan mahasiswa selalu ingin menampilkan dirinya dengan cara membagikan foto atau video kegiatan (Narti & Yanto, 2022). Pada gejala tersebut mahasiswa saat ini mahasiswa dapat mengakses media sosial dari *smartphone* dengan waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial dalam sehari yaitu sekitar lebih dari 5 jam (Azka dkk, 2022).

Media sosial saat ini ada berbagai macam bentuknya dari mulai Whatsapp, Instagram, Facebook, Game, Tik Tok, maupun media social yang lainnya (Daniati, dkk : 2022). Sedangkan media sosial juga memberikan hiburan, berita dan pemasaran produk yang dapat mempengaruhi ketertarikan mahasiswa baru untuk terus menerus membuka sosial media. Media sosial berdampak negatif terhadap psikologis remaja, khususnya menghasilkan pola perilaku bermasalah, seperti penggunaan media sosial yang berlebihan (Al-Menayes, 2015).

Banyak Perempuan saat ini termasuk mahasiswa yang membeli skincare dengan cara berlebihan dan terkadang membeli skincare tersebut tanpa melihat yang dibutuhkan atau masalah yang terdapat pada kulit wajah yang pada akhirnya terjadilah sebuah perilaku konsumtif (Santoso, dkk., 2021). Perilaku tersebut merujuk pada kecenderungan seseorang untuk melakukan pembelian atau mengkonsumsi barang secara berlebihan karena individu takut ketinggalan

atau tidak ikut serta dalam pengalaman atau tren tertentu yang dianggap penting oleh orang lain.

Pada Individu yang merelakan uang saku yang sudah menipis untuk belanja barang-barang yang tidak dibutuhkan atau diperlukan demi memenuhi gaya hidup dan memenuhi keinginan hawa nafsunya karena adanya faktor lingkungan seperti hubungan dengan pertemanannya yang selalu mampu dalam memenuhi kebutuhan gaya hidupnya dan mengikuti trend sedangkan dengan individu yang ekonominya rendah tersebut memaksa dirinya untuk tetap mengikuti tren yang sedang berkembang. Apabila individu tidak memenuhi keinginan hawa nafsunya untuk memenuhi gaya hidup, individu akan merasa takut, gelisah dan khawatir jika tidak diakui oleh teman-temannya.

Mahasiswa yang takut tertinggal trend di media sosial sampai memaksakan diri untuk memenuhi keinginan gaya hidupnya sehingga memiliki rasa cemas dan khawatir secara terus menerus disebut dengan *fear of missing out* (fomo). Murayama (dalam Kusnadi & Suhartanto, 2022) menjelaskan *fear of missing out* atau disebut dengan fomo yaitu perasaan cemas, takut dan khawatir akan melewatkan suatu aktivitas menarik atau menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain yang membuat seseorang ingin terus terhubung dengan kehidupan orang lain.

Fenomena *fear of missing out* (FoMO) juga terjadi pada mahasiswa baru program studi bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil presurvey melalui kuisisioner yang telah dibagikan menggunakan *googleform* kepada 25 mahasiswa, peneliti menemukan bahwa 84% atau 25 orang mahasiswa baru bisa menghabiskan waktu lebih dari 7 jam dalam sehari untuk mengakses internet/bermain media sosial. Aplikasi yang mahasiswa baru miliki dan sering dibuka saat bermain handphone pertama tiktok 76%, kedua whatsapp 68%, ketiga Instagram 64%, keempat Youtube 24%. Kemudian ada 60% mahasiswa merasa cemas atau takut melewatkan sesuatu yang terjadi di media sosial, 56% mahasiswa merasa tertekan atau gelisah setelah melihat postingan teman-temannya dalam mengikuti trend, 80% mahasiswa merasa perlu bergabung dengan teman lainnya karena takut tertinggal dan kehilangan pengalaman, 80% mahasiswa adanya tekanan sosial untuk selalu terlibat dalam suatu aktivitas dan pengalaman yang seru, 75% Mahasiswa juga menyatakan setuju pada pernyataan apabila orang lain sering memposting foto-foto liburan atau perjalanannya yang seru individu merasa tertekan karena merasa tidak

bisa menikmati pengalaman yang serupa dengan teman lainnya. Sehingga pada aplikasi tik tok ini menjadi salah satu bentuk pengalihan mahasiswa terhadap kejenuhan dan kebosanan yang mereka rasakan.

*Fear of Missing Out* juga sering kali terkait dengan kecenderungan manusia untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sampai seseorang tersebut merasa cemas karena orang lain memiliki pengalaman atau pencapaian yang lebih berharga, hal ini dapat memicu perasaan kurangnya kepuasan hidup seseorang.

*Fear of Missing Out* (FoMO) adalah fenomena dimana individu merasa ketakutan ketika orang lain memperoleh momen atau pengalaman berharga namun individu tersebut tidak terlibat langsung di dalamnya, sehingga memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media sosial (Przybylski, dkk., 2013). Dapat disimpulkan bahwa FoMO dapat terjadi pada mahasiswa dan dapat menimbulkan dampak negatif seperti meningkatnya durasi pemakaian *smartphone* ketika belajar didalam kelas yang dapat mengganggu konsentrasi belajar serta menurunnya prestasi akademik mahasiswa.

Q.S Al-Araf : 31

﴿ يَبْنَىءَ آءَءَمَ ٱءُءُوْاْ زَیْنَتَکُمْ عِندَ کُلِّ مَسْجِدٍ وَکُلُوْاْ وَشَرَبُوْاْ وَلَا تُسْرِفُوْاْ ۚ اِنَّهٗ لَا یُحِبُّ الْمُسْرِفِیْنَ ۝۳۱﴾

Artinya : “Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan”.

Dalam Q.S Al-Araf Ayat 31 diatas menjelaskan bahwa Ayat ini seseorang dianjurkan untuk menikmati nikmat dunia, seperti makan dan minuman, namun dengan batas-batas yang ditetapkan oleh agama. Hidup yang penuh dengan kemewahan dan berlebihan yang melebihi kebutuhan adalah perilaku yang tidak disukai oleh Allah, maka melalui Kepuasan hidup ini manusia diharapkan memiliki tujuan yang akan dicapai dan mengontrol dirinya agar tidak memiliki melampui batas-batas kebutuhan.

Faktor yang mempengaruhi *fear of missing out* yaitu ketergantungan pada teknologi, ketertarikan pada tren, gaya hidup hedonis dan salah satunya adalah Kepuasan Hidup (Riastyanto dkk., 2021). *Fear of Missing Out* dapat muncul karena ketakutan akan diabaikan atau tidak dianggap oleh kelompok sosial. Kekhawatiran atau ketakutan ini dapat merusak rasa kepuasan hidup seseorang,

terutama jika individu tersebut merasa bahwa individu tidak dapat memenuhi standat teman-temannya atau kelompok sosial. Kepuasan hidup merupakan suatu konstruksi yang mewakili evaluasi kognitif serta tingkat kualitas hidup seseorang secara menyeluruh (Nabila & Wahyuni, 2019). Kepuasan Hidup yang dikemukakan oleh Amat & Mahmud (dalam Linsiya, 2015) Kepuasan hidup secara umum yaitu merujuk pada sejauh mana individu berpuas hati dengan apa yang diperolehnya saat ini, mengenai kondisi yang diimpikan atau dicita-citakan, kepuasan mengenai kondisi seperti perasaan yang Bahagia, kepuasan mengenai hal-hal yang dianggap berarti dalam hidup.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti perlu mengkaji lebih dalam lagi mengenai hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* pada mahasiswa baru bimbingan dan konseling tahun 2023/2024. Penelitian ini dilakukan karena untuk mengetahui bagaimana **Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan Dan Konseling Tahun 2023/2024.**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian adalah Apakah Ada Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Baru program studi Bimbingan Dan Konseling Tahun 2023/2024?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (fomo) pada mahasiswa baru program studi Bimbingan dan Konseling tahun 2023/2024.

## **D. Kegunaan Penelitian**

Bila tujuan penelitian ini tercapai, maka penelitian ini akan memiliki kegunaan penelitian sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru, wawasan dan pengetahuan yang dapat memperbanyak perkembangan ilmu dalam Bimbingan dan Konseling pada umumnya, terutama mengenai kepuasan hidup dan *fear of missing out* (fomo).

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa, diharapkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat memberikan informasi yang bermanfaat pada mahasiswa mengenai kepuasan hidup dan *fear of missing out* (fomo) sehingga dapat membantu mahasiswa untuk mencegah kecemasan dan ketakutan apabila tidak *up to date* mengenai informasi terkini atau trend terbaru dengan begitu mahasiswa dapat mengatur penggunaan media sosial.
- b. Bagi Orang Tua, diharapkan hasil penelitian dapat mengarahkan pada arah yang positif sehingga tidak menggunakan media sosial yang berlebihan dan mampu mengarahkan hal positif terhadap diri sendiri.
- c. Bagi Program Studi, diharapkan hasil penelitian dapat membantu dalam pengembangan strategi yang efektif, dengan metode atau program yang membantu individu dalam mengelola *fear of missing out* (fomo).

## E. Ruang Lingkup Penelitian

Agar penelitian ini tetap ada pada batas permasalahan yang diteliti, maka ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sifat Penelitian : Penelitian Kuantitatif
2. Jenis Penelitian : Korelasi
3. Subyek Penelitian : Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun 2023/2024
4. Obyek Penelitian : Kepuasan hidup dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO)
5. Tempat Penelitian : Universitas Muhammadiyah Metro
6. Waktu : Tahun Ajaran 2023-2024