

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Seiring dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat, berbagai informasi dapat diakses dengan mudah oleh masyarakat di berbagai kalangan usia. Salah satu teknologi yang telah digunakan adalah *handphone*. Dengan *handphone* masyarakat dapat menggunakannya untuk mencari dan berbagi informasi. Dilengkapi dengan media sosial yang penggunaannya berasal dari seluruh dunia menjadikan masyarakat saling mengetahui dan membagikan topik yang hangat dibicarakan. Selain itu juga penyebaran informasi yang sedang marak terjadi dapat dengan mudah diketahui oleh pengguna internet, khususnya pengguna media sosial. Seiring dengan pesatnya perkembangan internet dan *handphone*, masyarakat dapat mengakses informasi apa pun (Basiroen dan Hapsari, 2018).

Indonesia berada di urutan keempat dengan pengguna internet tertinggi di dunia (World Population Review, 2023). Dilansir melalui laman Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), diketahui bahwa jumlah pengguna internet tahun 2023 meningkat 1,17% dari tahun 2022 dengan jumlah pengguna sebanyak 215 juta dari total sekitar 278 juta populasi penduduk Indonesia, atau 77,34% dari seluruh penduduk Indonesia adalah pengguna internet aktif, dengan alasan menggunakan internet terbanyak untuk dapat mengakses sosial media (APJII, 2023).

Meningkatnya jumlah pengguna internet di Indonesia, beragam aplikasi media sosial bermunculan seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, *Twitter (X)*, *Tiktok*, dan *Telegram* untuk memudahkan komunikasi serta menjadi tempat untuk mengaktualisasikan diri seseorang sehingga mudah untuk mengetahui aktivitas, kegiatan dan keseharian orang lain (Komala dkk., 2022). Namun adanya perkembangan teknologi yang cepat khususnya teknologi mengenai informasi dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaannya baik dari segi fisik maupun psikologis, salah satunya yakni fenomena *fear of missing out* (FOMO). FOMO adalah suatu fenomena dimana seorang individu yang selalu mengecek media sosialnya secara berulang-ulang serta mencari informasi bahkan ketika bangun tidur maupun berkendara (Przybylski dkk., 2013).

Hal tersebut didukung dengan adanya data mengenai tingkat FOMO pada beberapa penelitian di Indonesia yang salah satunya dilakukan oleh Sopiah (2023) diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa di Banten berada pada tingkat FOMO sedang dengan persentase sebesar 66% atau sebanyak 53 mahasiswa dari total subjek penelitian sebanyak 81 mahasiswa terindikasi FOMO. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Marsya dkk., (2022) menunjukkan tingkat FOMO yang terjadi pada dewasa awal di JABODETABEK dengan kategori sedang 72%, tinggi 15%, dan rendah 13%. Dari penelitian tersebut terlihat bahwa perbedaan persentase antara kategori tinggi dan rendah tidak berbeda jauh yang mengartikan adanya potensi tingginya FOMO yang dialami. Sesuai dengan penelitian Savitri (2021) tingkat FOMO mahasiswa universitas di Gresik didominasi oleh tingkat FOMO sedang sebesar 70,8% dan tingkat FOMO mahasiswa yang dikategorikan tinggi sebesar 18,1%. Berdasarkan data diatas, kategori FOMO sedang paling banyak persentasenya sehingga menunjukkan adanya permasalahan terkait *fear of missing out* (FOMO) yang dialami oleh beberapa individu.

Tingkat *fear of missing out* yang terjadi pada seorang individu sangat beragam. Hasil penelitian pengguna internet di Polandia menunjukkan bahwa 17,6% responden memiliki FOMO yang kuat dengan pengguna intens dilakukan di kalangan usia dibawah 35 tahun (Modzelewski, 2020). Sekitar 66% anak muda usia 16-23 tahun di Amerika mengatakan bahwa mereka mengalami FOMO (Poll, 2021). Dilansir melalui laman berita liputan6.com tahun 2023 sebanyak 73% responden penelitian di London menghadapi kekhawatiran akan kehilangan pesan dan informasi jika tidak mengecek ponsel mereka, dengan persentase 51% respondennya merupakan kalangan individu berumur 18-27 tahun (Sutrisno, 2023). Melalui pemaparan data di atas mengenai fenomena FOMO individu dapat disimpulkan bahwa mayoritas FOMO dialami di kalangan usia muda yang mana mahasiswa termasuk di dalamnya dengan beragam tingkatan FOMO yang rendah, sedang, dan tinggi baik pada dalam negeri maupun luar negeri.

Beberapa ahli menyatakan bahwa FOMO akan lebih rentan dialami oleh seseorang yang berhubungan erat dengan teknologi dan internet. Sesuai dengan hasil penelitian Gökler dkk., (2016) menunjukkan bahwa dengan meningkatnya penggunaan media sosial, perilaku aktif individu dan tingkat FOMO juga meningkat. FOMO memberikan dampak yang cukup besar pada individu, akibatnya dapat memicu kelelahan, stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, gangguan suasana hati, kecanduan media sosial, dan kesejahteraan

psikologis yang buruk (Alabri, 2022; Barry & Wong, 2020; Tandon dkk., 2022; Hayran & Anik, 2021; Agarwal & Mewafarosh, 2021; Vally dkk., 2021). Hal tersebut terjadi karena dalam media sosial, seseorang cenderung menampilkan sisi terbaik kehidupannya, gaya hidup mewah, pencapaian yang luar biasa, dan tidak menunjukkan kelemahan yang dimiliki (Adjiwibowo dkk., 2023) sehingga akan menimbulkan ekspektasi yang tidak realistis dan terdorong untuk selalu menggunakan media sosial sehingga kecenderungan FOMO akan terus dialami.

Saat ini penggunaan media sosial mengalami perubahan, yang awalnya bertujuan untuk memudahkan komunikasi dan memberikan kepraktisan untuk mengetahui informasi. Namun dengan begitu dapat memicu rasa gelisah atau cemas karena keinginan untuk selalu mengetahui informasi terbaru di media sosial, yang mana menjadi media untuk mengunggah kegiatan sehari-hari, seperti saat berlibur, memiliki barang baru, dan yang lainnya (Savitri, 2021). Menurut Przybylski dkk., (2013) *fear of missing out* adalah perasaan cemas, gelisah, takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, yang mana ia tidak ikut serta di dalamnya. Dengan meningkatnya penggunaan *online* sosial media di Indonesia, individu akan mengalami FOMO sambil terus mengikuti *update* orang lain secara *online* sehingga individu tersebut akan terus-menerus menggunakan media sosial dan tidak membiarkan dirinya tanpa *handphone* sehingga muncul istilah ON-FOMO yang dikemukakan Sette dkk., (2019) yang fokusnya dalam konteks *online* di media sosial (Bakioğlu dkk., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Whiting dan Williams, (2013); Roberts dkk., (2014), dapat diketahui bahwa mayoritas pengakses media sosial di kalangan remaja dan dewasa muda karena keinginan yang kuat untuk mengumpulkan informasi yang menandakan tempat seseorang dalam hirarki sosial. Sesuai dengan hasil survei yang dilakukan KOMINFO menunjukkan persentase tertinggi sebesar 60,15% bahwa usia 20-29 tahun merupakan tergolong usia yang paling banyak mengakses media sosial (bpsdm.kominfo.go.id, Desember 2017). Berdasarkan data tersebut mahasiswa termasuk dalam rentang usia tersebut. Selain itu persentase penetrasi internet terbesar menurut APJII (2023) terjadi pada pelajar dan mahasiswa yakni sebesar 98,88% dengan kontribusi sebesar 16,10% untuk pendapatan negara, sehingga penggunaan teknologi sudah tidak lagi didasarkan pada fungsinya. Dengan adanya internet dan media sosial yang digunakan dalam lingkup pendidikan, salah satunya universitas yang sebagian besar memiliki jaringan

internet yang baik tentunya semakin memperbesar terjadinya FOMO karena akses internet di dalam kelas justru sering dimanfaatkan untuk tujuan pribadi atau hal-hal yang bersifat non-akademik (Silalahi & Eliana, 2020).

Berdasarkan data-data di atas menunjukkan adanya fenomena terkait ON-FOMO, Oleh karena itu untuk memperoleh data awal terkait gambaran ON-FOMO pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik, peneliti melakukan observasi awal. Berdasarkan hasil observasi, dapat dilihat bahwa beberapa mahasiswa meletakkan telepon genggam mereka di dekatnya yang memperlihatkan bahwa mereka tidak bisa jauh dari handphone mereka. Selain itu mahasiswa juga tidak memperhatikan materi perkuliahan yang disampaikan. Namun mereka lebih memilih untuk mengakses media sosial seperti *whatsapp*, *instagram*, *twitter (X)* dan *tiktok*. Terlihat juga beberapa mahasiswa yang memperhatikan materi perkuliahan di kelas tetapi sesekali memeriksa notifikasi di *handphone* mereka. Bukti tersebut semakin menunjukkan bahwa dalam keseharian mahasiswa tidak mampu terlepas dari *handphone* dan media sosial.

Didukung dengan hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik untuk mengetahui gambaran ON-FOMO yang terjadi. Berikut hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Januari 2024 yakni sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Hasil Wawancara ON-FOMO Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik

Subjek	Pertanyaan	Verbatim	Kesimpulan
AD	Dalam keseharianmu, aplikasi apa yang sering kamu akses?	Yang setiap hari ya ig, wa, tiktok, sama youtube sih	Subjek menampilkan versi terbaik dirinya di media sosial.
	Apa tujuanmu mengakses aplikasi tersebut?	Menghibur diri lah, cari informasi dari orang lain, kasarannya kepo gitu	
	Apa yang kamu rasakan ketika tidak dapat mengakses aplikasi tersebut?	Cemas sih apalagi kalo lagi kuliah, ya takut ketinggalan info gitu	
	Bagaimana caramu agar disukai orang lain di media sosial?	Ya aku tipe orang yang sangat pemilih untuk suatu hal yang bakal aku <i>update</i> ataupun <i>upload</i> di semua aplikasi sih khususnya media sosialku, karena ya di media sosial aku ingin menampilkan sisi terbaik diri aku sih	

Subjek	Pertanyaan	Verbatim	Kesimpulan
OE	Dalam keseharianmu, aplikasi apa yang sering kamu akses?	Mmm, aplikasi whatsapp sih	Subjek merasa khawatir jika tidak dapat mengakses media sosialnya.
	Apa tujuanmu mengakses aplikasi tersebut?	Yaa tentunya untuk berkomunikasi dan melihat update maupun kabar orang lain	
	Apa yang kamu rasakan ketika tidak dapat mengakses aplikasi tersebut?	Gelisah sih karena gak bisa melihat update an, takut tertinggal informasi	
	Bagaimana awal mula kamu bisa mengakses aplikasi tersebut?	Berawalnya dari melihat teman yang memiliki medsos terus mencoba sendiri	
AS	Dalam keseharianmu, aplikasi apa yang sering kamu akses?	Tiktok, whatsapp, instagram, spotify	Subjek menunjukkan belum mampu mengontrol perilaku yang dilakukan.
	Apa yang kamu rasakan ketika tidak dapat mengakses aplikasi tersebut?	Ngerasa cemas karena gabisa update dan terhubung sama orang terdekat	
	Apakah kamu mampu mengontrol aktivitas keseharianmu?	Tidak bisa sih, karena aku terpacu sama handphoneku	
SI	Dalam keseharianmu, aplikasi apa yang sering kamu akses?	Aplikasi yang banyak menyita waktu ya tiktok sih, tapi twitter juga karena selalu update informasi terbaru	Subjek merasa ingin melakukan sesuatu seperti <i>update-an</i> teman di media sosialnya.
	Apa tujuanmu mengakses aplikasi tersebut?	Untuk hiburan dan mencari informasi sih	
	Apa yang kamu rasakan ketika tidak dapat mengakses aplikasi tersebut?	Sebenarnya kalo X (twitter) sama tiktok sih biasa aja ya, cuma kalo instagram itu bikin cemas karena seringkali update-an teman yang lagi liburan gitu bikin pengen liburan juga	
	Apakah kamu mampu mengontrol aktivitas keseharianmu?	Bisa kalo itu kegiatan yang mengikat, tapi kalo uda kena hp yang bakal berlarut disitu	
RS	Dalam keseharianmu, aplikasi apa yang sering kamu akses?	Tiktok sih kalo dalam sehari ini	
	Apa tujuanmu mengakses aplikasi tersebut?	Ya nyari tau berita yang sedang terjadi	

Subjek	Pertanyaan	Verbatim	Kesimpulan
	Apa yang kamu rasakan ketika tidak dapat mengakses aplikasi tersebut?	Iya soalnya aku bakal ngerasa ketinggalan dari yang lainnya	Subjek merasa sangat butuh untuk tetap terhubung dengan orang lain dan cenderung melakukan suatu hal agar diterima orang lain di media sosial.
	Apa tujuanmu membentuk kesan tersebut di media sosial?	Yaa karena aku gak mau <i>followersku</i> di medsos nge- <i>unfollow</i> aku	
	Apakah kamu mampu mengontrol aktivitas keseharianmu?	Kurang mampu sih, karena aku hampir seharian <i>full</i> main medsos terutama tiktok	

Adapun hasil wawancara pada tabel 1.1 dengan beberapa mahasiswa didapatkan hasil bahwa kelima subjek memenuhi aspek-aspek *online fear of missing out*. Kebanyakan mahasiswa mengakses internet untuk mengecek media sosialnya agar mengetahui berita ataupun *update*-an kehidupan orang lain dan terhubung dengan orang terdekat karena takut tertinggal kabar maupun berita terbaru yang sedang terjadi. Berdasarkan hasil wawancara tentang permasalahan ON-FOMO pada mahasiswa, menunjukkan hasil yang sesuai dengan aspek *fear of missing out* (FOMO) menurut Sette dkk., (2019), yakni sebagai berikut:

1. *Need to belong* (kebutuhan untuk dimiliki)

Kebutuhan untuk dimiliki merupakan ketika individu tidak dihiraukan di media sosial atau tidak bisa bergabung dengan kelompok lainnya sehingga individu tersebut mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan bagi dirinya.

2. *Need for popularity* (kebutuhan akan popularitas)

Kebutuhan akan popularitas adalah kebutuhan seseorang yang cenderung untuk diterima orang lain di media sosial.

3. *Anxiety* (perasaan cemas)

Perasaan cemas merupakan ketika individu mengalami perasaan cemas atau khawatir yang memiliki afeksi negatif sehingga individu selalu terpikirkan ketika dirinya tidak bisa terhubung dengan internet.

4. *Addiction* (Adiksi)

Adiksi adalah ketika individu mengalami kesulitan dalam mengontrol dirinya ketika menggunakan media sosial.

Oleh karena itu penelitian terkait *online fear of missing out* (ON-FOMO) ini penting dilakukan karena dampak yang dihasilkan beragam dan dapat menyebabkan perilaku yang

negatif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah mencari lebih dalam terkait hal-hal yang dapat mengurangi fenomena FOMO, sehingga individu dalam menjalani kehidupan dapat merasa tenang dan sejahtera. Khususnya bagi mahasiswa karena mahasiswa memegang peranan penting untuk kemajuan suatu negara di masa yang akan datang.

Keterbaruan dari penelitian ini dengan penelitian terdahulu yakni terletak pada perbedaan teori yang digunakan. Penelitian ini menggunakan teori menurut Sette dkk., (2019) yang fokus *fear of missing out* yang dialami seseorang dalam konteks *online* dengan dimensi *need to belong*, *need for popularity*, *anxiety*, *addiction*. Alasan peneliti menggunakan teori tersebut dikarenakan FOMO dapat didefinisikan secara luas, sehingga kurang menekankan pada perilaku *online* dan media sosial. Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan Rosyida dan Romadhani, (2022) menggunakan teori *fear of missing out* menurut Przybylski dkk., (2013) dengan tiga aspek yakni *competence*, *autonomy*, *relatedness*. Namun skala yang dikembangkan oleh Przybylski dkk., (2013) masih memiliki kekurangan dikarenakan skala FOMOs memiliki sedikit butir yang berkaitan dengan situasi *online* (Kurniawan & Utami, 2022).

1.2. Identifikasi Masalah

Membatasi pengaruh teknologi terhadap ON-FOMO yang dialami individu perlu dilakukan karena teknologi akan selalu berkembang sehingga individu diharapkan mampu mengendalikan perilaku dan pola pikir masing-masing. Dalam buku yang berjudul “*Fear of Missing Out*” karya McGinnis (2020) menjelaskan bahwa individu mengalami FOMO apabila menghabiskan waktu dan energinya untuk berkhayal sesuatu yang tidak masuk akal mengenai apa yang ingin dimiliki daripada mensyukuri apa yang telah dimiliki. Dengan adanya perasaan syukur pada individu dapat membuat individu menyadari apa yang dimilikinya daripada harus merasa takut akan hal-hal lain. Pernyataan sebelumnya sesuai dengan pernyataan Tompkins (2023) bahwa rasa syukur menjadi penangkal FOMO yang ampuh karena melalui rasa syukur seseorang mengisi hidupnya dengan kegembiraan dan makna.

Mekanisme penjelasan bahwa rasa syukur dapat mempengaruhi FOMO adalah ketika seseorang mengalami FOMO akan selalu merasa tidak tenang karena takut, cemas, dan khawatir akan berbagai hal yang terjadi pada kehidupan indah di luar dirinya sehingga individu tersebut merasa tidak puas dengan kehidupannya ketika tidak mampu mengikuti *tren* yang dilakukan orang lain yang membuat seseorang tersebut selalu ingin terhubung

secara terus menerus (Rosyida dan Romadhani, 2022). Salah satu indikator seseorang mengalami FOMO adalah mengalami kecemasan. Salah satu cara yang efektif dapat menurunkan kecemasan adalah dengan bersyukur, mengacu pada hasil penelitian Mukhlis dan Koentjoro (2015) dari yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan sumbangan efektif untuk menurunkan kecemasan sebesar 50,7% pada siswa SMA di Yogyakarta. Penelitian lain mengenai penurunan kecemasan dengan pelatihan *gratitude* dilakukan oleh Ditasari dan Prabawati, (2021) terbukti bahwa *gratitude* dapat menurunkan kecemasan serta meningkatkan kebahagiaan pada perempuan berusia *emerging adulthood* di masa pandemi covid-19. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Fathoni dan Listiyandini (2021) dengan subjek mahasiswa se-JABODETABEK dan Bandung yang menunjukkan hasil bahwa bersyukur berkorelasi negatif dan signifikan dengan depresi, cemas, stres, serta kesepian. Sehingga dapat diartikan jika mahasiswa memiliki rasa syukur yang tinggi, maka gejala depresi, cemas, stres, dan kesepian yang dialami semakin rendah.

Seorang psikolog New York bernama Alec Miller (dalam Sukarnawati, 2023) mengatakan bahwa ketika seseorang tidak bisa mensyukuri hal-hal yang mereka miliki, ada jendela untuk depresi menyisip yang bisa berkembang menjadi depresi kelas berat dan memunculkan keinginan untuk bunuh diri. Dikutip melalui berita Kompas.id, pada tahun 2023 digemparkan dengan maraknya pemberitaan tentang bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa di berbagai daerah di Indonesia, salah satu kasus yang menyita perhatian publik adalah kasus bunuh diri mahasiswi kedokteran hewan Universitas Airlangga. Hal tersebut dapat terjadi salah satunya karena tekanan yang dihadapi mahasiswa akan menimbulkan depresi yang salah satunya disebabkan adanya ekspektasi yang tinggi terhadap hidup yang ideal yang dilihat melalui media sosial yang menjadi faktor yang membuat dirinya merasa tertinggal (Rahmi, 2023).

Salah satu cara untuk menurunkan perasaan negatif seperti kecemasan dan depresi adalah dengan bersyukur. Seseorang yang bersyukur cenderung mampu membangun kesehatan emosional dan kesejahteraan subjektif yang lebih baik karena orang yang bersyukur memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Kong dkk., (2021) pada remaja di Taiwan yang menyatakan ketika sifat bersyukur individu tinggi maka dapat membawa mereka mengalami kesejahteraan subjektif yang tinggi. Salah satu cara mencapai kesejahteraan subjektif yaitu

dengan adanya *gratitude* yang dirasakan seseorang. *Gratitude* atau kebersyukuran adalah suatu keadaan ketika individu meneguhkan kebaikan atau hal-hal baik dalam hidup seseorang, disertai dengan pengakuan bahwa sumber kebaikan tersebut setidaknya sebagian berada di luar diri sendiri, seperti niat baik orang lain (Emmons & Stern, 2013). Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kebersyukuran berkaitan dengan *online fear of missing out* (ON-FOMO), sehingga ketika seseorang memiliki rasa syukur maka dapat menekan ON-FOMO seseorang. Oleh karena itu peneliti melakukan wawancara untuk melihat gambaran kebersyukuran pada subjek yang dilakukan pada tanggal 18 Januari 2024, yakni sebagai berikut:

Tabel 1. 2 Hasil Wawancara Kebersyukuran Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik

Subjek	Pertanyaan	Verbatim	Kesimpulan
AD	Dalam keseharianmu, mampukah kamu bersyukur atas sesuatu yang terjadi pada dirimu?	Jujur sih, sulit ya. Apalagi yang terjadi ke aku tuh hal-hal yang buruk yang gak aku pengenin. Kalau pun terjadi hal yang baik ya bersyukur tapi pasti ngerasa masih kurang, jadi gak maksimal	Subjek sulit untuk bersyukur karena sering membandingkan diri dengan orang lain
	Melalui hal kecil yang terjadi pada dirimu, seberapa sering kamu bersyukur?	Ya jarang sih karena aku masih sering membandingkan diriku sama orang lain, jadi aku lebih banyak gak bersyukur	
OE	Dalam kehidupanmu, apakah kamu bersyukur atas dirimu sendiri?	Iya karena ya semua usaha yang aku lakukan kan aku sendiri yang melakukan	Subjek mampu bersyukur namun merasa tidak ada peran dari orang lain
AS	Melalui hal kecil yang terjadi pada dirimu, seberapa sering kamu bersyukur?	Dulu masih bisa sering sekarang lebih jarang soalnya ngerasa belum cukup aja	Subjek tidak bisa bersyukur karena merasa kurang akan suatu hal
SI	Dalam keseharianmu, mampukah kamu bersyukur atas sesuatu yang terjadi pada dirimu?	Kadang bersyukur kadang nggak, apalagi kalau aku udah berharap tapi itu gak terjadi	Subjek dapat bersyukur namun ada kalanya tidak bersyukur
	Melalui hal kecil yang terjadi pada dirimu, seberapa sering kamu bersyukur?	Saat suatu hal itu sudah sering terjadi meskipun itu dalam hal yang buruk karena itu suatu takdir	
	Apakah kamu dalam kehidupanmu	Iya karena kadang aku terlalu gak puas jadi kadang kala aku harus	

Subjek	Pertanyaan	Verbatim	Kesimpulan
	hanya bersyukur di waktu tertentu saja?	ngelihat orang lain yang lebih buruk sehingga aku bisa bersyukur	
RS	Dalam keseharianmu, mampukah kamu bersyukur atas sesuatu yang terjadi pada dirimu?	Kadang aku bersyukur, tapi kalo pas kebetulan ngelihat orang yang sekiranya lebih dari aku dari segi apapun, tetep aja kayak ada rasa kurang bersyukur	Subjek kurang mampu bersyukur ketika melihat pencapaian orang lain
	Melalui hal kecil yang terjadi pada dirimu, seberapa sering kamu bersyukur?	Gak sering sih, tapi ya melihat situasi dan kondisi yang sedang terjadi juga	

Berdasarkan hasil wawancara tabel 1.2 dengan beberapa mahasiswa didapatkan hasil bahwa jawaban kelima subjek bertentangan dengan beberapa aspek kebersyukuran. Hal tersebut terlihat saat subjek membandingkan diri dengan orang lain, menganggap keberhasilan yang dicapainya berasal dari diri sendiri tanpa peran dari orang lain, dan juga intensitas subjek bersyukur tidak sering. Adapun aspek kebersyukuran menurut McCullough dkk., (2002) yakni sebagai berikut:

1. Intensitas (*intensity*)

Individu yang bersyukur akan merasa bersyukur ketika dirinya mengalami suatu kejadian yang positif atau menyenangkan.

2. Frekuensi (*frequency*)

Individu yang bersyukur akan mengungkapkan rasa syukur dengan sangat sering setiap harinya dan hal tersebut dapat diperoleh melalui kejadian yang sederhana.

3. Rentang (*span*)

Rentang rasa syukur mengacu pada seberapa banyak kejadian individu merasa bersyukur pada saat tertentu. Individu yang bersyukur akan selalu merasa bersyukur ketika ia dihadapkan dengan berbagai keadaan dalam hidupnya serta berbagai manfaat yang didupatkannya.

4. Kerapatan (*density*)

Apabila individu yang selalu bersyukur dapat memperoleh pengalaman yang positif, kejadian positif tersebut datang dari banyak orang termasuk keluarga maupun teman.

Hasil penelitian Lee (2021) mengemukakan bahwa rasa syukur dapat mengurangi serta menghindari terjadinya FOMO pada seseorang karena rasa syukur dapat mengalihkan perhatian dari konten yang menimbulkan perbandingan sosial. Hal tersebut diperjelas dengan pendapat Hayran dan Anik (2021), yang mengemukakan bahwa mengingatkan diri sendiri dan menghargai apa yang dimiliki kemungkinan besar akan mencegah terjadinya FOMO tentang pengalaman yang tidak dikejar karena bersyukur dapat menjadi pengingat untuk momen-momen sederhana yang dilalui dengan orang-orang di sekitar. Merujuk pada penjelasan di atas, menunjukkan bahwa menghargai apa yang kita miliki merupakan salah satu bentuk rasa syukur.

Berikut penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Rosyida dan Romadhani (2022) yang meneliti mengenai *gratitude* sebagai prediktor *fear of missing out* (FOMO) di Yogyakarta, menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *gratitude* terhadap FOMO sebesar 7,7%. Dengan adanya penelitian di atas yang menunjukkan bahwa pengaruh *gratitude* terhadap FOMO hanya sebesar 7,7% yang merupakan persentase pengaruh yang kecil.

Melalui pemaparan data di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat fenomena yang terjadi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik. Hal ini didukung dengan hasil survei yang dilakukan oleh Kusnuwardani (2019) mengenai rasio mahasiswa di kota Gresik didapatkan hasil bahwa jumlah mahasiswa terbanyak di Kabupaten Gresik yakni terletak di Universitas Muhammadiyah Gresik. Maka dari itu peneliti mengambil tempat penelitian di Universitas Muhammadiyah Gresik.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti mengangkat judul penelitian “Pengaruh Kebersyukuran terhadap *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO) Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik”.

1.3. Batasan Masalah

Peneliti akan mencari Pengaruh Kebersyukuran terhadap *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO) Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik. Agar penelitian ini dapat berjalan baik serta mendapatkan hasil yang baik, maka peneliti membuat batasan dalam lingkup permasalahan yaitu sebagai berikut:

1. Kebersyukuran

McCullough dkk., (2002) mendefinisikan kebersyukuran atau *gratitude* sebagai suatu kecenderungan individu untuk mengenali sekaligus merespon sesuatu

sebagai wujud ungkapan terima kasih atas peran dari orang lain dan hasil positif yang diperolehnya.

2. *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO)

Sette dkk., (2019) mendefinisikan ON-FOMO sebagai kekhawatiran yang dialami individu ketika orang lain mengalami pengalaman yang mengesankan di saat ketidak hadirannya, adanya FOMO ditandai dengan keinginan individu untuk tetap terkoneksi dengan apa yang dilakukan orang lain secara *online* di media sosial.

3. Subjek

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka didapatkan masalah yaitu “Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *online fear of missing out* (ON-FOMO) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik?”

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik pengaruh kebersyukuran terhadap *online fear of missing out* (ON-FOMO) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat serta dapat menambah pengetahuan dalam keilmuan psikologi terutama di bidang psikologi sosial dan juga diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi yang dapat digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh kebersyukuran terhadap fenomena *online fear of missing out* (ON-FOMO) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik

Memberikan pengetahuan bagi mahasiswa cara untuk mengurangi fenomena ON-FOMO agar mahasiswa mampu mengontrol penggunaan aplikasi di *handphone* terutama aplikasi media sosial dengan bijak.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan data untuk penelitian selanjutnya yang serupa.

