

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pesatnya perkembangan teknologi memudahkan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Teknologi yang mengalami perkembangan pesat yaitu teknologi informasi masa kini, salah satunya ialah internet. Internet digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia sendiri dan seiring berjalannya waktu teknologi terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Hal tersebut selaras dengan pernyataan yang dilansir dari yoursay.id bahwa perkembangan teknologi yang semakin pesat dipengaruhi oleh adanya era Revolusi Industri 4.0 dengan mengadakan pembaruan terhadap *hardware*, *software* dan alat dengan teknologi yang lebih maju yang bertujuan agar dapat memudahkan pekerjaan dalam kegiatan sehari-hari, sehingga mendukung adanya peningkatan produktivitas digital di era modern saat ini (Attyyatullatifah, 2022).

Sebagaimana yang disampaikan Adilah (Handayani et al., 2021) bahwa aktivitas manusia saat ini tidak terlepas dari peran teknologi. Teknologi seakan telah menjadi salah satu kebutuhan dasar dalam kehidupan manusia. Teknologi tidak mengenal tingkatan usia karena dari semua usia bisa mengakses dan menggunakannya, baik dari kalangan anak-anak maupun dari orang dewasa dapat menjadi subjek utama penggunaan teknologi.

Jumlah pengguna internet di dunia bahkan di Indonesia sendiri pun terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh adanya pandemi Covid-19 yang mengakibatkan berkurang atau bahkan tidak adanya pertemuan secara tatap muka atau langsung. Oleh karena itu segala bentuk kegiatan yang ada dialihkan menjadi tatap muka secara online yang mana mengharuskan untuk mengandalkan kemampuan teknologi. Meningkatnya pengguna internet di Indonesia dapat dilihat dari data profil internet 2022 yang dirilis oleh APJII (Asosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia) menyebutkan

bahwa jumlah penduduk terkoneksi internet pada tahun 2021-2022 yaitu sebanyak 210.026.769 jiwa dari yang sebelumnya pada tahun 2021 total dari populasi penduduk Indonesia sebesar 272.682.600. Sedangkan persentase penetrasi internet di Indonesia 2018-2022 mengalami peningkatan menjadi 77,02% (APJII, 2022).

Salah satu perkembangan internet yaitu media sosial. Media sosial menurut Antony Mayfield (Doni, 2017) merupakan media yang mana pemakainya dapat ikut serta secara mudah di dalam media tersebut, berbagi, dan membuat pesan, seperti blog, jejaring sosial, Wikipedia, ensiklopedia, ruang diskusi *virtual*, termasuk menggunakan *avatar* dan karakter 3 Dimensi. Media sosial membuat banyak orang bisa terhubung secara online melalui internet. Bahkan bisa menghubungkan antara satu individu dengan individu lain baik itu berupa bertukar pesan singkat, berkomunikasi via pesan suara, bisa saling berkomunikasi tatap muka dari media yang terhubung ke internet tanpa harus bertemu secara langsung tetapi bisa dilakukan di layar smartphone maupun media online lainnya.

Keberadaan media sosial dalam kehidupan mahasiswa dapat berpengaruh terhadap perubahan yang semula setiap individu memiliki ruang pribadi menjadi ruang publik yang bisa diakses oleh siapa saja. Namun, apabila individu tidak mampu memenuhi kebutuhannya dalam hal hubungan sosial dengan individu lain, maka individu tersebut senantiasa akan berganti ke lingkungan secara online menggunakan smartphonenya dan membuat dirinya menjauh dari dunia nyata saat ini (Durak, 2018).

Wahyunindya dan Silaen (2021) menyebutkan bahwa media sosial dapat mempengaruhi siapa saja yang terdorong untuk ikut dalam memberikan berbagai bentuk pendapat secara bebas baik itu komentar, umpan balik, maupun dengan memberikan informasi secara cepat dan tidak terbatas. Hal tersebut yang membuat media sosial berdampak besar bagi kehidupan seseorang. Dimana individu yang bermula dengan posisi yang kecil atau tidak banyak dikenal orang menjadi lebih dikenal namanya dengan adanya media sosial, begitupun sebaliknya. Sehingga bagi mahasiswa yang sudah terbiasa dengan kehadiran

media sosial menjadi adiksi untuk terus mengakses media sosial yang mereka miliki.

Wahyunindya dan Silaen (2021) juga mengemukakan bahwa hal-hal yang biasanya diunggah oleh yaitu seputar aktivitas pribadinya, curahan hatinya, dan dokumentasi berupa foto ketika sedang menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Hal-hal tersebut merupakan kegiatan yang dilakukan oleh remaja dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Mereka membagikan hal tersebut agar orang lain mengetahui apa saja yang mereka lakukan dan hal tersebut membuat remaja lebih sering berstatus online di media sosialnya.

Dengan kemudahan dalam melakukan aktivitas secara online membuat individu menjadi ingin terus terhubung dengan media sosial atau situs online yang mereka miliki agar tidak merasa tertinggal akan adanya pembaruan pada media sosial atau situs online yang dimiliki oleh orang lain, sehingga timbul suatu fenomena yang dapat disebut sebagai *fear of missing out* (FoMO). Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) dapat didefinisikan sebagai ketakutan yang meluas bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga yang tidak dimiliki oleh dirinya sendiri. FoMO juga bisa diartikan sebagai keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. Sebagai dampak dari kemajuan teknologi dan internet, FoMO telah membuat setiap individu berada di posisi memiliki kebutuhan akan telekomunikasi.

Agar mendapatkan gambaran terkait *fear of missing out* (FoMO), peneliti melakukan wawancara pada tanggal 14 Maret 2023 dengan bentuk wawancara terbuka kepada 5 (lima) orang mahasiswa Prodi Akuntansi di Universitas X terkait fenomena yang akan diteliti yaitu FoMO. Pertanyaan wawancara disusun oleh peneliti berdasarkan definisi FoMO menurut Przybylski et al. (2013). Berikut merupakan paparan hasil wawancara kepada lima subjek tersebut. Subjek TA yang merupakan seorang mahasiswi yang aktif menggunakan media sosial karena memiliki banyak relasi online di media sosialnya. Subjek TA selalu merencanakan apa yang akan dia unggah ke media sosialnya setiap hari, baik itu foto maupun video yang berisi kegiatan pribadinya, ia merasa tertinggal jika

tidak *update* setiap waktu di media sosialnya, ia merasa gelisah apabila ia tidak mengetahui akan rencana teman-temannya untuk pergi keluar.

Pada subjek BA yang merupakan seorang laki-laki, ia merasa harus terus mengecek handphonenya untuk melihat *update* baik di media sosial terkait unggahan teman-temannya, berita terkini, maupun sekedar berulang kali mengecek aplikasi pesan seperti *WhatsApp*. BA selalu takut tertinggal akan informasi terbaru jika ia tidak mengakses internet di handphonenya meski tidak sampai satu jam. Sedangkan pada subjek AF yang juga merupakan laki-laki, ia berusaha tetap *update* dan dapat mengunggah kegiatan yang ia lakukan ke media sosialnya dan tidak jarang ia meminta saran dari temannya sebelum ia mengunggahnya. Hal tersebut karena AF merasa unggahannya ingin terlihat menarik dan sesuai dengan tren yang ada saat ini.

Kemudian ada subjek SU yang merupakan seorang perempuan, ia aktif dalam berorganisasi di kampus, dan terkenal menjadi mahasiswi yang sering mengunggah dengan tampilan yang menarik di media sosialnya. Ia sering mengecek handphonenya untuk mengakses media sosial ataupun jejaring sosial lainnya untuk mendapatkan informasi terbaru terkait bidang yang ia tekuni di organisasi tersebut. Ia ingin selalu mendapatkan informasi terkini yang masih fresh agar tidak tertinggal akan perkembangan yang ada. Ia juga sering merasa kesal ketika ia tidak diundang ke acara penting teman dekatnya dan merasa dirinya tidak penting.

Terakhir ada subjek SN, seorang mahasiswi yang suka mengambil foto dirinya sendiri ketika memiliki momen tertentu untuk dibagikan ke media sosialnya dan langsung menguploadnya di hari yang sama. Ketika ia tidak mengupload kegiatan atau tidak aktif di media sosialnya, ia merasa tertinggal akan pembaruan yang ada. Ia akan cemas memikirkan bahwa dia dianggap tidak *update* oleh teman ataupun orang-orang yang mengikuti akun media sosial miliknya.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa subjek atau responden merasa bahwa media sosial sangatlah penting bagi mereka. Subjek merasa harus selalu mengakses internet atau media sosial miliknya dengan

intens, bahkan meski hanya mengecek aplikasi pesan singkatnya saja. Ketika subjek tidak *update*/mengunggah kegiatan yang ia lakukan, ia merasa cemas, gelisah, dan merasa tertinggal akan suatu informasi atau pembaruan terkini. Namun, apabila intensitas dalam mengakses internet maupun media sosial cukup tinggi, maka dapat menimbulkan kecenderungan terhadap FoMO pada individu tersebut.

Orang yang menderita gangguan kecemasan sosial ini biasanya mengalami perasaan rendah diri, penghinaan dan depresi karena takut dihakimi oleh orang lain (Akbar, Aulya, Apsari & Sofia, 2018). Selanjutnya, Ayuningtyas dan Wiyono (2020) mengatakan bahwa ketika individu mengalami FoMO, maka individu tersebut cenderung sering mengakses internet, baik itu untuk mencari informasi yang dibutuhkan dengan menggunakan aplikasi seperti media sosial, *searching* ataupun dengan *instant messaging* yang dilakukan oleh individu tersebut mulai dari bangun tidur, makan, hingga sebelum tidur kembali.

Dilansir dari detik.com bahwa FoMO merupakan kecemasan sosial yang terlihat dari adanya ambisi untuk terus terhubung dengan segala kegiatan yang dilakukan oleh orang lain di media sosialnya. FoMO sebagai dampak dari perkembangan teknologi dan akses internet dapat mengusung individu dengan adanya ketetapan akan kebutuhan dalam berkomunikasi. Hal tersebut yang membuat media sosial menjadi kontributor besar terhadap kecemasan FoMO. Sehingga dengan adanya akses yang mudah ke media sosial individu bisa melihat kegiatan orang lain dengan bebas yang membuat individu bisa merasa iri atau memiliki perasaan negatif ketika mereka melihat kegiatan atau kehidupan orang lain yang dirasa lebih baik dari miliknya (Aurellia, 2022).

Yulya, Loviana, Ghonniyyu, et al. (2022) mengatakan bahwa FoMO bisa memicu akan munculnya perasaan takut akan kehilangan, stres, bahkan ketika individu tidak mengetahui hal-hal penting yang dilakukan oleh individu lain maka individu tersebut akan merasa memiliki jarak akan hal-hal yang tidak diketahui olehnya tentang keadaan yang dialami oleh individu lain. Hal tersebut yang membuat individu selalu berusaha untuk terkoneksi dengan individu lain di internet maupun media sosial, baik untuk memberikan informasi kegiatan

yang mereka miliki, konten untuk diunggah di media sosial, membuat status, hingga memperbarui berita terkini dengan berbagai macam topik yang tersedia.

Song, Zhang, Zhao, & Song (2017) FoMO dalam konteks media sosial pada smartphone yaitu fenomena sosial yang membuat sejumlah pengguna smartphone sering mengecek smartphone dan terpaku pada aplikasi yang terdapat di dalamnya. Mereka ingin mendapatkan berbagai macam nilai dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Akan tetapi, ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, mereka memunculkan beragam reaksi negatif seperti merasa tidak nyaman, cemas, bingung, merasa kekurangan, tertekan, mudah marah, dan lain-lain (Utami & Aviani, 2021).

Ketika individu mengalami kecanduan untuk bermain smartphone miliknya, seperti mengakses internet, media sosial, bermain *game* online, mengecek berita terbaru, dan lain sebagainya maka individu tersebut memiliki dampak yang kurang baik salah satunya mengalami FoMO. Khairiah, Nurdin, dan Saifan (2019) mengatakan bahwa terdapat dampak negatif dari kegiatan tersebut berupa kelalaian dalam aktivitas rutin dan tugas lainnya, yakni individu yang tidak pergi ke sekolah atau kuliah, lupa mengerjakan tugas, lupa makan, hingga lalai dalam melakukan ibadah wajib. Bahkan, lanjutnya diungkapkan bahwa mahasiswa cenderung kesulitan untuk menyimpan handphone saat jam perkuliahan berlangsung lebih kurang 3 sks atau setara dengan 2 jam 30 menit, untuk tidak melakukan aktivitas yang berkaitan dengan handphone dirasa berat bagi mahasiswa (Khairiah et al., 2019). Sehingga selama jam perkuliahan berlangsung, mahasiswa yang mengalami FoMO kurang fokus menerima materi mata kuliah dikarenakan mahasiswa mengalami cemas dan gelisah maka mahasiswa tetap mengecek handphone bahkan ketika hal itu tidak berkaitan atau bahkan tidak diperlukan ketika jam mata kuliah sedang berlangsung.

Pada era perkembangan teknologi saat ini atau yang dikenal sebagai era modernisasi FoMO sudah melekat pada gaya hidup individu. Hal tersebut dikarenakan FoMO erat kaitannya dengan perkembangan teknologi dan media sosial yang berpengaruh pada gejala (FoMO) tersebut. Dengan adanya media sosial, dapat membantu terciptanya komunikasi, kerja sama, saling berbagi

informasi, hingga interaksi yang bisa terjalin antar individu dalam cakupan yang luas. Tetapi ketika individu dapat mengetahui interaksi atau kegiatan yang dilakukan oleh individu lain dan bersifat menyenangkan maka hal tersebut dapat memicu keinginan yang ada dalam diri individu tersebut karena belum bisa untuk melakukan hal yang dilakukan oleh individu lain. Sehingga hal tersebut berubah menjadi suatu kecemasan yang dirasakan oleh individu tersebut seperti mendapat tuntutan untuk melakukan hal yang terlihat menyenangkan seperti orang lain (Yulya et al., 2022).

Menurut Abel, Buff dan Burr (2016) individu yang mempunyai kecenderungan FoMO mengalami beberapa tanda-tanda yaitu, susah untuk menjauhkan diri dari smartphone, merasa gelisah dan cemas saat tidak melihat media sosial, berinteraksi dengan teman di dunia *virtual* lebih utama dibandingkan dengan teman di lingkungan sosial yang nyata, individu itu bersemangat pada unggahan atau status orang lain yang diunggah di media sosial, selalu ingin memperlihatkan dirinya dengan mengunggah foto atau video aktivitas yang dilakukan dan merasa gelisah bahkan dapat merasa depresi jika hanya sedikit orang yang melihat unggahannya.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Aisafitri dan Yusriyah (2020) dapat diketahui bahwa FoMO dapat dialami oleh generasi milenial dengan latar belakang, yaitu; pertama, terdapat rasa keingintahuan yang tinggi yang membuat generasi milenial selalu mencoba untuk mencari tahu informasi terbaru agar terus *up to date* dengan berbagai macam kondisi di internet. Kedua, gaya hidup dengan intensitas untuk terhubung ke media sosial cukup tinggi, dimana hal tersebut mereka lakukan karena media sosial sudah melekat sebagai kebutuhan sehari-hari dikarenakan dengan media sosial mereka bisa melakukan interaksi untuk memenuhi hasrat dan naluri mereka ketika muncul rasa ingin tahu pada dirinya, mereka merasa lebih produktif dengan mencari beberapa informasi terkait hobi dan bakat mereka yang kemudian dapat membangkitkan semangat bagi mereka untuk mengembangkan kemampuan yang mereka miliki. Ketiga, generasi milenial menganggap bahwa penilaian orang lain terhadap diri mereka sangat penting, dimana hal tersebut membuat generasi milenial ingin

memposting kegiatan yang mereka lakukan agar membuat mereka senang dengan adanya notifikasi seperti adanya orang lain yang menyukai postingan mereka, memberikan komentar positif, hingga *direct message* (pesan langsung) terkait postingan yang mereka unggah di media sosial.

Menurut Setiadi dan Agus (2020) bahwa adanya penggunaan media sosial yang dilakukan secara berlebihan mengakibatkan dampak negatif yang termasuk ke dalam fenomena *fear of missing out* (FoMO) yang dapat memicu kepercayaan tinggi yang rendah. Jika ketakutan akan ketinggalan informasi terbaru terus-menerus dialami oleh seseorang maka prioritas yang ada pada diri orang tersebut akan semakin berfokus pada dunia yang tidak nyata yang diciptakan ketika mengakses internet dan media sosial, serta dapat memicu seseorang untuk terus menerus ingin melihat postingan yang diunggah oleh individu lain, maka hal tersebut dapat mengakibatkan seseorang memiliki rasa ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri (Maza & Aprianty, 2022). Sehingga diperlukan suatu kompetensi agar dapat mengelola perilaku sesuai dengan norma dan peraturan yang ada di masyarakat, kegiatan tersebut disebut sebagai kontrol diri (Wahyunindya & Silaen, 2021).

Ghufron dan Risnawita mengemukakan bahwa kontrol diri adalah kompetensi yang dimiliki individu guna mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi guna memperlihatkan diri saat bersosialisasi, kompetensi untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, kemauan mengganti perilaku agar sesuai dengan individu lain, menyenangkan individu lain, selalu integritas dengan individu lain, dan menyelimuti perasaan sendiri (Karnadi, Zuhdiyah & Yudiani, 2019). Sedangkan Baumeister, Vohs dan Tice (Khairiah et al., 2019) mengemukakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengkonversikan respon internal individu itu sendiri agar sesuai dengan harapan baik secara ideal, moral, nilai dan sosial.

Ani (2021) mengatakan bahwa kontrol diri dapat membantu individu guna mengurangi stress akibat penggunaan media sosial secara berlebihan dikarenakan individu dapat mempersiapkan dan mengantisipasi diri sendiri akan

hal-hal yang akan terjadi. Lanjutnya, hal tersebut bisa membantu individu untuk mengurangi perasaan takut, cemas terhadap hal yang individu tersebut lihat atau dapatkan di media sosial, sehingga individu yang dapat mengontrol dirinya dengan baik akan mengelola informasi yang ia lihat di media sosial, dapat diketahui dan mengerti cara membatasi diri individu itu sendiri dalam memperoleh informasi yang dapat membantu meminimalisir terjadinya FoMO pada individu atau dalam penelitian ini yaitu mahasiswa itu sendiri (Ani, 2021).

Agar mendapatkan gambaran terkait kontrol diri, peneliti melakukan wawancara pada tanggal 14 Maret 2023 dengan bentuk pertanyaan terbuka kepada 5 (lima) orang mahasiswa Prodi Akuntansi di Universitas X terkait kontrol diri pada mahasiswa. Pertanyaan wawancara disusun oleh peneliti berdasarkan definisi kontrol diri menurut Tangney, Baumeister & Boone (2004). Berikut merupakan paparan hasil wawancara kepada lima subjek tersebut. Pertama, ada subjek TA aktif menggunakan media sosial dan mengaksesnya dengan total 2 sampai 4 jam dalam sehari, namun subjek TA sering mengakses internet karena hanya bisa sebentar saja untuk tidak mencari informasi baru di internet atau media online lainnya. Kemudian ada subjek BA, seorang laki-laki dan mahasiswa yang terus aktif di media sosialnya, ia sering *update* akan berita terkini di media sosial sehingga membuatnya mengakses internet dan bermain handphone sepanjang waktu.

Selanjutnya ada subjek AF yang merupakan seorang laki-laki dan mahasiswa yang sering mengunggah kegiatannya di media sosial sering kali tidak dapat menahan dirinya dan terus mencari tren terkini di media sosialnya. Selain itu, ada subjek SU, seorang mahasiswi yang aktif berorganisasi, dimana hal tersebut yang mendorong ia terus mengakses internet atau media sosial miliknya karena adanya pertukaran informasi atau kegiatan dari kampus terkait perkuliahan atau pun dari organisasi sehingga jarang sekali ia tidak bermain handphonenya. Terakhir, ada subjek SN, seorang mahasiswi yang aktif di akun media sosialnya. Subjek SN sering kali tidak dapat membatasi dirinya dalam menggunakan media sosial maupun internet, karena sering dan setiap waktu mencari informasi *update* pada hari itu agar ia dapat mengunggah aktivitas di media sosialnya akan

informasi atau hal-hal apa saja yang sedang ramai di waktu tersebut. Subjek SN juga dapat mengakses media sosialnya hingga lebih dari 6 jam dalam sehari.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa subjek dapat meluangkan waktunya untuk mengakses internet atau media sosial dalam waktu yang lama, hanya sebentar bisa menahan dan membatasi diri dalam mengakses internet maupun media sosialnya, dan sering kali mencari *update* akan informasi terbaru baik itu di media sosial, atau pun di media online lainnya. Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah dalam mengakses internet khususnya media sosial milik mahasiswa sendiri.

Dikarenakan lingkup media sosial terlalu luas, maka peneliti melakukan wawancara pada tanggal 9 Juni 2023 kedua kepada 5 (lima) subjek yang sama seperti wawancara sebelumnya dengan bentuk wawancara terbuka untuk mengetahui media sosial yang lebih banyak digunakan oleh mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas X. Dari hasil wawancara kedua dari ke-5 subjek, diketahui bahwa media sosial yang paling banyak diakses oleh mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas X, yaitu Instagram, WhatsApp, dan Twitter.

Dilansir dari GoodStats.id bahwa Instagram adalah salah satu dari banyaknya media sosial yang paling populer di tingkat global, dengan jumlah penggunaannya mencapai 1,35 miliar pada tahun 2023 (Yonatan, 2023). Hal tersebut membuat Instagram dikenal sebagai platform media sosial dengan jumlah pengguna terbanyak ke-4 setelah Facebook, Youtube, dan WhatsApp (Yonatan, 2023). Berdasarkan data statistika yang bersumber dari GoodStats.id terkait usia pengguna Instagram di dunia tahun 2023, diketahui bahwa usia pengguna Instagram pada tahun 2023 dengan jumlah tertinggi yaitu pada rentang usia remaja dan dewasa muda yaitu pada usia 18-24 tahun dengan persentase 30,8%, di urutan ke-2 yaitu pada rentang usia 25-34 tahun dengan persentase sebesar 30,3%, kemudian di posisi ke-3 yaitu pada rentang usia 35-44 tahun dengan persentase sebesar 15,7% (Yonatan, 2023).

Didukung oleh pernyataan Donnelly dan Kuss (2016) bahwa Instagram dapat memicu tumbuhnya FoMO yang lebih tinggi tingkatnya daripada Facebook dan media sosial lainnya dikarenakan *users* Instagram kemungkinan memiliki alasan

personal guna mengetahui sebagian kecil individu yang memiliki koneksi dengan mereka karena *platform* Instagram memungkinkan penggunaannya menggunakan Instagram untuk mengikuti selebriti atau tokoh penting masyarakat (Alamsyah & Wahyudi, 2023).

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2020), diketahui bahwa adanya hubungan dengan arah negatif antara kontrol diri terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial, dimana dijelaskan jika semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah *fear of missing out* pada mahasiswa, begitu pun sebaliknya, jika kontrol diri yang dimiliki mahasiswa rendah maka *fear of missing out* yang dialami mahasiswa semakin tinggi.

Berdasarkan pemaparan di atas mengenai variabel yang berhubungan dengan kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan [-]penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Aktif Prodi Akuntansi di Universitas X di Bekasi”.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian oleh Sianipar dan Kaloeti (2019) yang berjudul Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan hasil penelitian memperlihatkan bahwa adanya hubungan bersifat negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Hasil korelasi bersifat negatif maksudnya adalah semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah level FoMO yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut dan berlaku sebaliknya.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Savitri (2019) yang berjudul *Fear of Missing Out* dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia *Emerging Adulthood* menunjukkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan yang negatif antara *Fear of missing out* (FoMO) dengan

kesejahteraan psikologis pada pengguna media sosial ditahap usia *emerging adulthood* di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini berarti ketika seseorang memiliki tingkat FoMO yang rendah, maka ia akan memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung tinggi. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki tingkat FoMO yang tinggi, maka ia akan memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Kurnia, Sitasari, dan Safitri (2020) yang berjudul Kontrol Diri dan Perilaku *Phubbing* pada Remaja di Jakarta menunjukkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan bahwa hipotesis diterima, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta. Saat remaja memiliki kontrol diri yang tinggi, maka remaja memiliki perilaku *phubbing* rendah. Begitu pun sebaliknya, saat remaja memiliki kontrol diri yang rendah, maka remaja memiliki perilaku *phubbing* tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyunindya dan Silaen (2021) yang berjudul Kontrol Diri Dengan *Fear Of Missing Out* Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara pengendalian diri dengan adiksi media sosial. Oleh karena itu dinyatakan bahwa Ha3 “Ada hubungan antara rasa takut kehilangan kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada organisasi kepemudaan di Bekasi Utara”. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecanduan media sosial remaja, semakin besar rasa takut ketinggalan, semakin besar kecanduan media sosial.

Penelitian Balqis dan Putri (2022) berjudul *Trait Self-Control* Sebagai Moderator Pengaruh *Fear Of Missing Out* terhadap Prokrastinasi Akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sifat pengendalian diri mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap mitigasi efek FoMO. Hasil ini menunjukkan bahwa peran sifat pengendalian diri memainkan peran negatif dalam mengurangi efek FoMO pada prokrastinasi akademik.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yaitu terletak pada perbedaan salah satu variabel penelitian dengan penelitian sebelumnya, waktu atau tahun penelitian, lokasi penelitian, subjek atau responden penelitian, teknik pengambilan sampel, dan uji hipotesis yang digunakan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian ini.

Berdasarkan penelitian di atas, maka dapat dinyatakan bahwa fenomena yang terjadi ialah *fear of missing out* (FoMO) yang dapat terjadi pada mahasiswa. Dengan demikian, peneliti ingin mengetahui adakah Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Aktif Prodi Akuntansi di Universitas X di Bekasi?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada Mahasiswa Aktif Prodi Akuntansi di Universitas X di Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam kajian ini mempunyai dua jenis manfaat penelitian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai tambahan literasi Psikologi khususnya tentang kontrol diri dan *fear of missing out* (FoMO) atau kecemasan akan kehilangan momen serta dapat memberikan manfaat bagi pengembangan teori yang berhubungan dengan bidang psikologi sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat yang diharapkan penulis dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagi mahasiswa

Penelitian ini memberikan gambaran yang jelas untuk responden atau mahasiswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait kontrol diri dan pentingnya kontrol diri dalam mengurangi tingkat *fear of missing out*

(FoMO) atau kecemasan akan kehilangan momen terhadap mahasiswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas bagi mahasiswa terkait kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa. Sehingga informasi yang terdapat pada penelitian ini dapat digunakan sebagai studi pendahuluan, referensi, bahkan dapat dikembangkan lagi pada penelitian sejenis yang akan menjadi pembaruan penelitian lebih lanjut.

