

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang terus menerus semakin pesat tidak dapat dipungkiri, mulai dari perilaku modern, gaya berpakaian hingga sosial media dengan akses nya yang bermacam-macam. *Trend-trend* viral yang mulai diikuti oleh banyaknya individu khususnya pada masa remaja hingga masa dewasa, membuat rasa tidak ingin tertinggal akan suatu hal apabila tidak mengikuti suatu trend yang dilakukan orang kebanyakan. Eksistensi manusia dalam beradaptasi dengan lingkungannya di permukaan bumi saat ini merupakan bukti kesuksesan manusia.

Manusia memiliki gambaran internal mengenai diri sendiri atau kesadaran diri (*self awareness*) tentang eksistensinya yang tercampur dengan perasaan kuat mengenai eksistensi dirinya sendiri dalam perjalanan waktu. *Self awareness* ini merupakan suatu dunia internal, suatu gambaran integral, yang terbentuk berdasarkan bermacam-macam pengalaman pada masa lampau dan dapat diproyeksikan sebagai gambaran pada masa depan.¹ *Self awareness* diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memahami kondisi pikiran, perasaan, serta evaluasi diri.

Dalam beberapa tahun terakhir, peralihan dari masa remaja akhir ke masa dewasa disebut sebagai *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan sebuah konsep baru mengenai pengembangan untuk periode dari remaja akhir hingga usia dua puluhan. Masa *emerging adulthood* ini terjadi pada usia sekitar 18 hingga 25 tahun. Arnett berpendapat bahwa periode ini bukan periode masa remaja akhir ataupun masa dewasa muda, tetapi secara pengamatan teoritis dan empiris berbeda dari keduanya. Timbulnya masa dewasa dibedakan oleh kemandirian relatif dari peran sosial dan dari harapan normatif.² Masa dewasa

¹ Josef Glinka, *Manusia Makhluk Sosial Biologis*, Airlangga University Press 2008, h.30

² Jeffrey Jensen Arnett, *Journal Emerging Adulthood A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties*, Vol. 55. No. 5 University of Maryland College Park, Copyright 2000 by the American Psychological Association. h. 469, link: http://jeffreymarnett.com/ARNETT_Emerging_Adulthood_theory.pdf

yang baru tumbuh sering ditandai dengan mengeksplorasi berbagai kemungkinan, mulai menentukan arah hidup dalam cinta, pekerjaan, dan pandangan dunia.

Sebagian besar masyarakat perkotaan dengan kategori umur *emerging adulthood* diperkirakan memiliki ponsel dan menggunakan internet. Tahun 2022 pengguna internet di Indonesia mencapai sekitar 210 juta.³ Artinya ada penambahan sekitar 35 juta pengguna internet di Indonesia, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia (PUSKASKOM) yang bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa pengguna internet tertinggi di Indonesia berkisar dari usia 18 hingga 25 tahun atau biasa disebut *emerging adulthood*.

Terdapat tiga pengaruh besar yang mengubah hubungan antara manusia dengan teknologi dan manusia dengan manusia secara fundamental, mengubah cara kita menerima informasi, dan menyalakan naluri liar yang menjadikan individu memiliki sifat *FoMO*. Pertama, kita hidup di era dimana informasi terus mengalir tanpa henti. Kedua, kehidupan kita diubah oleh interkoneksi ekstrem yang dihadirkan oleh media sosial. ketiga, informasi dan interkoneksi itu membuat seseorang sangat mudah untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Konsekuensinya adalah *Reference Anxiety*, *Reference Anxiety* atau kecemasan yang timbul dari pengaruh oranglain, dampak negatif ini terjadi secara bertahap khususnya dalam konteks dunia media sosial yang terkurasi.

Seiring maraknya penggunaan internet untuk sosial media dan tidak luput dari pengguna sosmed yang memuat konten atau postingan *story* yang membuat orang lain terkesan dan tertarik akan melakukan yang orang itu lakukan. Apabila tidak melakukan seperti kebanyakan yang orang lain lakukan timbullah rasa ketakutan. Ketakutan akan ketertinggalan hal-hal yang menjadi trend masa kini, tercetuslah istilah "*Fear of Missing Out* " atau biasa disingkat dengan

³ APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), "*Jumlah pengguna Internet Indonesia 2022*" <https://apjii.or.id/gudang-data/hasil-survei>.

istilah (*FoMO*). Istilah ini pertama dicetus oleh Patrick J. McGinnis, pada tahun 2004 melalui artikelnya yang berjudul “*Social Theory at HBS: McGinnis Two Fos*”. Tulisan itu diterbitkan di *Harbus*, sebuah majalah dari Harvard Business School (HBS).⁴ Istilah tersebut pun digunakan hingga saat ini.

Fear Of Missing Out (FoMO) didefinisikan sebagai rasa takut karena tertinggal atau tidak mengetahui peristiwa, informasi, atau pengalaman, dan ketika orang lain mendapat pengalaman berharga dari sesuatu tersebut. Ditandai adanya keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain. Saat ini *FoMO* sudah merasuki setiap kelas sosial. *FoMO* bukan lagi isu untuk segelintir orang, *FoMO* bisa menjadi penyakit massal yang bisa menjangkiti siapa saja. Untuk mengakui status ini kata ini dimasukkan sebagai entri *Oxford English Dictionary* pada tahun 2013, kemudian *Merriam -Webster Unabridged Dictionary* tiga tahun kemudian. Jika melakukan penelusuran *Google* dengan kata kunci *FoMO*, kita akan mendapat lebih dari sembilan juta hasil yang menjelaskan tentang *FoMO*. Sementara itu tagar *#FoMO* muncul ratusan ribu kali di situs seperti twitter dan instagram.⁵ Artinya, *FoMO* bukan lagi hal yang asing dalam berbagai kalangan Individu.

FoMO kini menjadi Sebagian besar kondisi yang dialami Sebagian besar anggota masyarakat, membuat kehidupan lebih rumit dan berkurangnya nilai kesenangan. Menurut laporan *Psychology today* suasana hati (*mood*) orang yang mengalami *FoMO* secara umum cenderung kurang baik. Rasa kepercayaan diri mereka menjadi lebih rendah dan ada perasaan kesepian inferior, terutama jika mereka yakin mereka tidak sesukses orang-orang sebaya yang berada di lingkungan mereka.

Digabungkan dengan literatur motivasi yang lebih luas, tampak bahwa rasa takut akan kehilangan bisa menjadi alasan peran penting dalam menghubungkan variabilitas individu dalam faktor-faktor seperti kepuasan

⁴ Sumini, Diskusi “*Fomo*” pada Talkshow Unit Konseling Mahasiswa oleh Bimawa Universitas Ahmad Dahlan (UAD) 2022. Link <https://news.uad.ac.id/mengenal-lebih-jauh-tentang-fomo/>

⁵ Patrick J. McGinnis, “*Fear Of Missing out*” PT.Gramedia Pustaka Utama Jakarta, 2020. h.10-11

kebutuhan psikologis, suasana hati secara keseluruhan, dan kepuasan kehidupan umum terhadap keterlibatan media sosial. Kenyamanan ketika mereka merasa berisiko kehilangan pengalaman positif. Dilakukan penelitian oleh para ahli, kemudian temuan dari pemeriksaan awal tentang rasa takut ketinggalan menunjukkan bahwa *FoMO* mungkin cukup umum di antara beberapa kelompok. Laporan dalam penelitian ini meninggalkan pertanyaan terbuka yang lebih luas tentang operasionalisasi, korelasi, dan relevansi keseluruhan *FoMO*.⁶ Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui berbagai hal yang dapat berhubungan dengan *FoMO*.

Ketakutan yang dialami ini nyata adanya. Ketakutan ini sebagian besar membawa dampak psikologis pada remaja seperti kecemasan, juga kerugian yang disebabkan karena memaksakan apa yang sebenarnya tidak harus dilakukan, namun karena para individu memiliki stigma keharusan untuk menjadi sama dengan apa yang menjadi sorotan. Fenomena *FoMO* dapat berdampak bagi individu yang terjangkit *FoMo* seperti yang dikemukakan oleh para ahli bahwa dampak atau efek buruk tersebut yakni tidak puas dengan kehidupan sendiri, menggunakan gadget saat berjalan dan berkendara, tidak bisa sepenuhnya menikmati kebersamaan di dunia nyata.

Hasil menunjukkan bahwa orang dengan rasa takut kehilangan yang lebih besar cenderung mengalami lebih banyak gejala fisik dan depresi dan juga mendapat skor lebih rendah pada perhatian sadar. Bahkan ketika mengontrol jumlah waktu yang dihabiskan untuk online, hubungan antara *FoMo* dan masalah kesehatan mental dan fisik tetap kuat.

Menurut Zachary Baker dan rekan penulisnya, hubungan antara *FoMo* dan kesehatan yang buruk setidaknya sebagian dapat dijelaskan oleh dampak teknologi modern terhadap cara kita berinteraksi dengan orang lain dan dunia di sekitar kita. Sama seperti penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara *FoMo* dan kecanduan ponsel, rasa takut ketinggalan juga dapat

⁶ Przybylski, "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out". *Computers in Human Behavior* 9 April 2013, vol 143, h.1842, journal homepage: www.elsevier.com/locate/comphumbeh

memengaruhi seberapa baik orang dapat berfungsi dalam situasi sosial tatap muka serta kinerja akademik dan motivasi untuk sukses.

Mempertimbangkan desain cross-sectional yang digunakan dalam penelitian ini, hasilnya tidak benar-benar memberi kita petunjuk apakah FoMo dapat menyebabkan masalah mental dan fisik atau sebaliknya. Juga, hampir semua peserta dalam penelitian ini adalah pengguna media sosial harian (banyak di antaranya menunjukkan kebutuhan kompulsif untuk memeriksa dan memeriksa kembali postingan baru, dll.). Diperlukan lebih banyak penelitian untuk melihat bagaimana FoMo memengaruhi pengguna media non-sosial juga dan untuk mendapatkan gagasan yang lebih baik tentang bagaimana hal itu memengaruhi cara orang berinteraksi dalam situasi sosial kehidupan nyata.⁷

Terdapat Penelitian yang menjelaskan bahwa *FoMO* dapat berpengaruh pada terganggunya waktu tidur.⁸ Hal itu terjadi karena ketakutan akan terlewat oleh hal-hal yang sedang marak diperbincangkan, akibatnya seseorang rela terus terjaga bahkan malam hari pada waktu tidur, untuk dapat terus terhubung dengan yang lainnya.

Ketakutan kehilangan momen menyebabkan pengidapnya mengalami kerugian akibat dari memaksakan suatu hal agar terlihat sama dan tidak tertinggal yang berdampak pada hal-hal lain yang tidak diinginkan, contohnya pinjaman *online*, berbohong atau kepada orangtua untuk mendapat uang saku lebih demi dapat mengikuti trend-trend viral, dan banyak cara lain yang dilakukan. *FoMO* bisa menjadi alasan munculnya emosi negatif, bahkan perilaku negatif karena memaksakan diri mengikuti sesuatu meskipun tidak berguna atau tidak mampu dalam hal tersebut, tampaknya rasa takut akan kehilangan bisa menjadi penyebab peran penting dalam menghubungkan variabilitas individu dalam faktor-faktor seperti kepuasan kebutuhan psikologis,

⁷Romeo Vitelli Ph.D. (2016). “*The FoMo Health Factor Can fear of missing out cause mental and physical health problems?*”. Pshycology Today. 30 November 2016 . <https://www.psychologytoday.com/us/blog/media-spotlight/201611/the-fomo-health-factor>

⁸Abel (2016), Adam (2017). “*Dampak Syndrome FoMO Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja*”. Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam e-ISSN: 2549-2632; Volume 10, No.01, Tahun 2022, h.56. link <https://ejournal.unisnu.ac.id/JI/article/view/3350/pdf>

suasana hati secara keseluruhan, dan kepuasan hidup secara umum untuk keterlibatan media sosial.

Tingkat pendidikan yang tinggi membawa individu kepada sosialisasi yang lebih luas. Namun apabila individu tidak dapat mengontrol dan membatasi dirinya akan pergaulan yang lebih luas dan beragam hal itu dapat menjadi racun untuk dirinya sendiri, termasuk fenomena *Fear Of Missing Out* ini, dimana fenomena ini membawa pengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang ketika orang tersebut memiliki obsesi untuk terus mengikuti hal yang membuatnya merasa *up to date* terlebih pada kategori masa transisi menuju dewasa atau yang dikenal dengan sebutan *emerging adulthood*. Maka sebab itulah individu yang mengalami *FOMO* merasa tidak pernah cukup atas apa yang dimilikinya, dan merasa cemas apabila belum mengikuti hal-hal yang orang lain lakukan, meskipun hal tersebut tidak dibutuhkan, bahkan dapat merugikan.

Secara etimologi, pendidikan berasal dari kata “paedagogie” dari bahasa Yunani, terdiri dari kata “*paes*” artinya anak dan “*agogos*” artinya membimbing. Jadi paedagogie berarti bimbingan yang diberikan kepada anak. Dalam bahasa Romawi pendidikan berasal dari kata “*educate*” yang berarti mengeluarkan sesuatu yang berada dari dalam. Sedangkan dalam bahasa Inggris pendidikan diistilahkan dengan kata “*to educate*” yang berarti memperbaiki moral dan melatih intelektual. Bangsa Jerman melihat pendidikan sebagai *Erziehung* yang setara dengan *educare*, yakni: membangkitkan kekuatan terpendam atau mengaktifkan kekuatan atau potensi anak. Dalam bahasa Jawa, pendidikan berarti *panggulawentah* (pengolahan), mengolah, mengubah kejiwaan, mematangkan perasaan, pikiran, kemauan dan watak, mengubah kepribadian sang anak⁹. Dalam tiap Pendidikan terdapat tingkatan-tingkatan Pendidikan.

Tingkat pendidikan adalah suatu proses jangka panjang yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir, yang mana tenaga kerja manajerial

⁹ Rahmat Hidayat (2019), “*Ilmu Pendidikan Konsep, Teori dan Aplikasinya*”, Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI). September 2019. h.23

mempelajari pengetahuan konseptual dan teoritis untuk tujuan-tujuan umum.¹⁰ tingkat pendidikan dapat mempengaruhi banyak aspek, mulai dari aspek positif hingga aspek negatif. Dalam penelitian ini Peneliti menggunakan sudut pandang tingkat pendidikan untuk mengetahui tolak ukur tingkat *FoMO*. Dijelaskan Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian tingkat pendidikan adalah tahap yang berkelanjutan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan para peserta didik, keluasaan bahan pengajaran, dan tujuan pendidikan yang dicantumkan dalam kurikulum.¹¹

Dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan adalah suatu proses peserta didik dalam meningkatkan pendidikan sesuai dengan jenjang yang akan di tempuhnya dalam melanjutkan pendidikan yang ditempuh. Jenjang pendidikan di Indonesia berdasarkan undang-undang menurut Pasal 1 Angka 8 Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, jenjang pendidikan merupakan tahapan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik. Selain itu, tahapan ini juga dibagi menurut tujuan yang ingin dicapai, dan kemampuan yang akan dikembangkan secara menyeluruh. Adapun jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri dari pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi.

Sebelum Peneliti melakukan penelitian lebih dalam akan fenomena *FoMO* ini, berikut contoh penelitian dari jurnal, observasi ataupun seminar yang pernah meneliti dan membahas tentang *Fear Of Missing Out (FoMO)*.

Adapun observasi yang dilakukan secara langsung pada salah satu pemuda dengan kategori umur yang ditunjukkan dalam penelitian di wilayah yang ingin diteliti, sebelum peneliti mulai mengajukan judul skripsi peneliti melakukan riset observasi terkait permasalahan yang sedang marak, kemudian pada tanggal 23 September 2022 peneliti menggali tentang fenomena *Fear Of Missing Out*.

¹⁰ Andrew E.Sikula, Desak Ketut Ratna Dewi, dkk, “Pengaruh Tingkat Pendidikan dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan”, e-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha, 4 (2016), h.2, link <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/BISMA-JM/article/view/39899>

¹¹ Kosakata “*Tingkatan*” KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Link <https://kbbi.web.id/>

Pemuda dengan inisial KN berumur 22 mengatakan bahwa hampir rata-rata penduduk kota Jakarta dengan kategori umur 18-25 mengalami *FoMO*. KN dapat menilai demikian berdasarkan sudut pandanginya yang mengarah kepada teman sekolahnya semasa SD-SMA juga adiknya sendiri yang KN rasa mengalami *FoMO*.¹²

Contoh dari kategori *FoMO* yang dimaksud adalah seperti merasa takut tidak mengikuti trend yang sedang marak hingga tak jarang sering memaksakan sesuatu diluar batas kemampuan, ingin mendapat pengakuan di sosial media bahwa dirinya *update*. Dapat disimpulkan dengan gaya hidup di ibukota berkemungkinan besar banyak Individu yang mengalami *FoMO*.

Terdapat webinar yang diadakan oleh Universitas Bunda Mulia bertemakan “*Bye FoMO, Hi JoMO*” Pada 26 April 2022 dengan pemateri: Agnes Veny Mulyani, S.Psi., M.Psi. (Psikolog Klinis). Seminar ini membahas tentang kecemasan akan ketinggalan sesuatu, membuat generasi ini sulit untuk mengatakan tidak, fenomena ini merupakan salah satu faktor mengapa adanya sindrom *FoMO (Fear of Missing Out)*¹³. Webinar ini membahas juga tentang *JoMO (Joy of Missing Out)* yang didefinisikan sebagai perasaan kepuasan diri di mana seseorang sudah merasa cukup dengan hidupnya sehingga mereka merasa bebas dan lebih fokus pada hal-hal yang disenangi.

Individu yang menerapkan *JoMO (Joy of Missing Out)* cenderung lebih tenang menjalani hidup tanpa takut melewatkan kesenangan bersama teman-teman. Adanya istilah *JoMO (Joy of Missing Out)* diharapkan dapat melatih seseorang untuk mengendalikan obsesi yang berlebih, salah satunya dengan membatasi penggunaan media sosial. Oleh sebab itu, menyadari bahwa *FoMO* yang dimiliki seseorang memiliki dampak yang besar sehingga diselenggarakannya webinar yang membahas tentang pengertian dari *Fear of Missing Out*. Dan bagaimana *Joy of Missing Out* dapat meminimalisir dampak

¹² Khairunnisa, Wawancara Pemuda setempat tentang *Fear Of Missing Out*. 23 September 2022.

¹³ Agnes Veny Mulyani, S.psi., M.Psi, Webinar Universitas Bunda Mulia bertemakan “*Bye FoMO hi JoMO*”. Link <https://www.ubm.ac.id/post-jurusan/webinar-hi-jomo-bye-fomo/>

Fear of Missing Out.

Peneliti bernama Akbar dari jurnal Psikologi Universitas Mulawarman, kota Samarinda. (Vol 7, No 2 (2018)) meneliti juga tentang *FoMo* Dengan judul: “Ketakutan akan kehilangan momen (*FoMo*) pada remaja Kota Samarinda”.¹⁴ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana ketakutan akan kehilangan momen (*FoMo*) pada remaja awal di Kota Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara skala *FoMo*.

Subjek dan informan penelitian ini sebanyak 8 orang yaitu remaja yang mengalami ketakutan akan kehilangan momen berdasarkan skala *FoMo* yang telah diisi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketakutan akan kehilangan momen pada remaja awal Kota Samarinda muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*, yang artinya apabila individu yang tidak memiliki kedekatan dengan orang lain dan merasa kurang nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan dirinya sendiri.

Jika permasalahan *Fear Of Missing Out* dikaitkan dengan sudut pandang agama islam, terdapat ayat yang berhubungan dengan masalah fenomenal *Fear of Missing Out*, karena didalam ayat Al-Qur’an tersebut dijelaskan agar seseorang menghindari sifat hasad atau dengki. seperti yang dijelaskan dalam QS.Al-Hijr: 88 beserta arti dan tafsirnya yang berbunyi :

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَأخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya “88. Jangan sekali-kali engkau (Muhammad) tujukan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang kafir), dan jangan engkau bersedih hati terhadap mereka dan berendah hatilah engkau terhadap orang yang beriman.”

Dijelaskan dalam Tafsir Ibnu Katsir (Ismail bin Umar Al-Quraisyi bin Katsir).

¹⁴ Jurnal “Ketakutan Akan Kehilangan Momen (*FoMo*) Pada Remaja Kota Samarinda”, (Vol 7, No 2 (2018))Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman. h.38-47. Link <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2404/pdf>

“Allah Swt. berfirman kepada Nabi-Nya, bahwa sebagaimana Kami berikan kepadamu Al-Qur'an yang agung, maka jangan sekali-kali kamu memandang kepada dunia dan perhiasannya serta kesenangan duniawi yang telah kami berikan kepada mereka yang ahlinya, yaitu kesenangan yang fana, hal itu sebagai ujian buat mereka. Maka janganlah kamu menginginkan apa yang ada pada mereka, janganlah pula kamu bersedih hati karena mereka bersikap mendustakan dan menentang agamamu.”¹⁵

Dalam ayat dan tafsir tersebut dapat disimpulkan bahwa manusia agar senantiasa tidak selalu bertujuan kepada kenikmatan dunia yang tidak ada habisnya, namun berendah hatilah dengan selalu bersyukur atas Karunia yang telah Tuhan berikan, dengan demikian maka kita dapat terhindar dari perasaan hasad.

Penelitian ini akan membahas tentang bagaimana hubungan antara tingkatan pendidikan dengan *Fear Of Missing Out*, karena tingkat pendidikan mempengaruhi lingkungan sosial beserta relasi yang mengakibatkan beberapa faktor yang mengarah kepada sifat *FoMO*.

Salah satunya adalah tekanan sosial, individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi mungkin mengalami tekanan sosial yang lebih tinggi daripada mereka dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Hal ini dapat mempengaruhi kemungkinan individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih rentan mengalami *FoMO*, karena memungkinkan individu tersebut mengalami tingkat gengsi yang lebih tinggi apabila individu tidak bisa dalam membatasi diri sendiri.

Faktor lain alasan individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi mengalami tingkat *FoMO* yang lebih tinggi adalah akses, individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi mungkin memiliki akses ke informasi dan sumber daya yang lebih luas dan lebih baik, sehingga mereka mungkin merasa lebih mudah untuk terlibat dalam kegiatan yang dianggap

¹⁵ QS. *Al-Hijr* ayat 88 dan terjemahannya. <https://quranhadits.com/quran/15-al-hijr/al-hijr-ayat-88/>

penting dan merasa takut kehilangan atau melewatkan pengalaman yang dianggap penting.

Berdasarkan uraian penjelasan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang fenomena *Fear Of Missing Out (FoMO)* pada masa transisi dewasa di Ibu Kota. Peneliti hanya berfokus pada hubungan *FoMO* dengan tingkatan pendidikan, untuk itu Peneliti mengambil sebuah judul untuk penelitian: **“Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Masa Transisi Menuju Dewasa Di Kuningan Timur Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian penjelasan latar belakang diatas maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masyarakat di wilayah Kuningan Timur, Jakarta Selatan memiliki tingkat pendidikan yang berbeda.
2. *Fear Of Missing Out* dapat berhubungan dengan berbagai macam tingkatan, seperti tingkatan ekonomi, tingkatan Pendidikan, tingkatan sosialisasi.
3. *Fear Of Missing Out* dialami oleh banyak orang di berbagai kategori usia.
4. Terdapat berbagai tingkatan Pendidikan mulai dari SD, SMP, SMA, Sarjana.

C. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

Oleh sebab luasnya permasalahan khawatir menyebabkan Penelitian tidak fokus maka perlu dibatasi agar lebih terarah, efektif dan efisien. Maka dari itu batasan masalah dalam penelitian ini hanya memperhatikan dan mencari tentang apakah terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan *Fear of Missing Out* pada masa transisi menuju dewasa dalam wilayah yang telah ditentukan, tanpa memperhitungkan faktor-faktor lain seperti jenis kelamin, latar belakang sosial, keluarga ataupun ekonomi. Responden penelitian difokuskan pada individu yang sedang mengalami masa transisi menuju dewasa (18-25 tahun) pada wilayah Kuningan Timur, Kecamatan

Setiabudi, Jakarta Selatan.

Dan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah tingkat pendidikan berhubungan dengan *Fear of Missing Out* pada masa transisi menuju dewasa di Kuningan Timur, Kecamatan Setiabudi, Jakarta Selatan?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan kecemasan *Fear Of Missing Out* pada masa transisi menuju dewasa, hal ini melibatkan pengukuran tingkat pendidikan individu dan tingkat FoMO yang dialami oleh individu. Dengan demikian, Penelitian ini juga diharapkan bertujuan untuk memberikan kontribusi pada pengetahuan akademik dan pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi FoMO pada masa transisi menuju dewasa. Hasil penelitian dapat membantu melengkapi literatur yang ada dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh pendidikan terhadap *Fear Of Missing Out*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara tingkat pendidikan dengan *FoMO* pada masa transisi menuju dewasa. Ini dapat membantu memperluas teori yang ada tentang *FoMO* dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Misalnya, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana pendidikan yang lebih tinggi dapat mempengaruhi tingkat *FoMO* dan mengapa hal ini terjadi atau justru sebaliknya ternyata tingkat Pendidikan tidak berpengaruh dengan tingkat *FoMO*.

2. Manfaat Praktis

Penambahan pengetahuan, Penelitian ini membantu memajukan pengetahuan di berbagai bidang. Melalui penelitian, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena, proses, dan konsep yang belum diketahui sebelumnya. Hal ini memungkinkan kita untuk mengembangkan teori baru, menemukan pola baru, dan mengeksplorasi area pengetahuan yang belum tergali sepenuhnya penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada kecemasan *FoMO* pada masa transisi menuju dewasa, sehingga membantu para profesional di bidang kesehatan mental dalam merancang program intervensi yang lebih efektif dalam menangani masalah ini.

F. Definisi Operasional

1. Tingkatan Pendidikan

Pendidikan menjadi bagian penting bagi kehidupan dan kelangsungan hidup manusia. Untuk memahami substansi Pendidikan secara baik dan benar.¹⁶ Tingkat sangat penting dalam kedudukan dimana adanya tingkat banyak menandakan adanya kedudukan posisi tinggi atau rendah, dan tingkatan juga banyak berpengaruh dalam segala hal. Tingkatan pendidikan merujuk pada jenjang-jenjang atau level pendidikan yang ada dalam sistem pendidikan suatu negara.

Secara umum, terdapat beberapa tingkatan pendidikan yang dikenal di berbagai negara, meskipun pembagian dapat bervariasi antara negara dan sistem pendidikan. Para ahli mengemukakan berbagai arti tentang pendidikan diantaranya:

- a) Menurut Zahara Idris mengatakan bahwa “Pendidikan adalah serangkaian kegiatan komunikasi yang bertujuan antara manusia dewasa dengan anak didik secara tatap muka atau dengan menggunakan

¹⁶ Hamengkubuwono, *Ilmu Pendidikan Dan Teori-Teori Pendidikan* (LP2 Stain Curup, 2016), h.1

media dalam rangka memberikan bantuan terhadap perkembangan anak seutuhnya”.¹⁷

- b) Menurut Sumitro bahwa “Pendidikan adalah proses dalam mana potensi-potensi, kemampuan-kemampuan, kapasitas-kapasitas manusia yang mudah dipengaruhi oleh kebiasaan-kebiasaan, disempurnakan dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik, dengan alat (media) yang disusun sedemikian rupa, dan digunakan oleh manusia untuk menolong orang lain atau dirinya sendiri dalam mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan”.¹⁸

Dari penjelasan ahli di atas tentang tingkatan dan pendidikan dapat disimpulkan bahwa Tingkat pendidikan adalah serangkaian kegiatan dimana seorang peserta didik mengembangkan potensi dalam meningkatkan pendidikan sesuai dengan jenjang yang akan ditempuhnya. Tingkat pendidikan banyak mempengaruhi dan menghubungkan banyak faktor di dalam hidup manusia, mulai dari faktor positif hingga faktor negatif tergantung dalam diri manusia tersebut. Tingkatan pendidikan memiliki peran penting dalam pembentukan individu dan masyarakat.

Masing-masing tingkatan pendidikan memberikan pengetahuan, keterampilan, dan persiapan yang berbeda untuk kehidupan dan karier seseorang. Selain itu, tingkatan pendidikan juga merupakan faktor penting dalam kesempatan pendidikan yang setara dan aksesibilitas untuk semua individu di suatu negara. Secara keseluruhan, tingkatan pendidikan membentuk sistem pendidikan yang menyediakan kesempatan belajar dan pengembangan pribadi dari tingkat dasar hingga tingkat tinggi. Melalui tingkatan pendidikan yang berjenjang, individu dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan persiapan yang sesuai dengan kebutuhan mereka untuk berkontribusi dalam masyarakat dan mencapai tujuan pribadi mereka.

¹⁷ Zahara Idris, *Dasar-dasar Kependidikan* (Bandung: Angkasa, 1997), h.11

¹⁸ Sumitro, *Pengantar Ilmu Pendidikan* (Yogyakarta : IKIP Yogyakarta, 1998), h.17

2. Fear Of Missing Out

Fear Of Missing Out dijelaskan sebagai ketakutan dan kecemasan yang dirasakan individu karena tidak terlibat dalam pengalaman menyenangkan bersama orang dekat di sekitarnya sehingga membuat individu takut dan cemas akan diabaikan karena tidak terlibat dalam pengalaman tersebut. Beberapa individu memiliki ketakutan dikeluarkan oleh kelompok pertemanan jika tidak mengetahui kabar terbaru pada hal-hal yang sedang terjadi.

Karakteristik lain individu yang mengalami *FoMO* biasanya memiliki regulasi diri yang rendah. Pembentukan konstruk *FoMO* berawal dari *Self Determination Theory* (SDT) yang memberikan perspektif untuk pemahaman yang lebih mendalam mengenai *FoMO*. Berdasarkan SDT *self-regulation* yang efektif dan kesehatan secara psikologis dapat dilihat dari kepuasan pada tiga kebutuhan dasar psikologis pada individu yaitu: kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Dari kacamata teori ini, fenomena *FoMO* dapat dipahami sebagai buruknya *self-regulation* dan rendahnya kepuasan pada kebutuhan psikologis.¹⁹ Yang dimaksud *Self Regulation* adalah kemampuan individu untuk mengontrol diri sendiri, *Self-regulation* melibatkan berbagai aspek yang saling terkait, seperti kontrol diri, disiplin, penundaan kenikmatan, pemantauan diri, refleksi, dan perencanaan.

Individu yang memiliki kemampuan *self-regulation* yang baik cenderung memiliki kontrol yang lebih baik atas perilaku mereka, mampu mempertahankan fokus dan konsentrasi pada tugas, mengelola emosi secara efektif, serta membuat keputusan yang bijaksana dan tepat. apabila *self regulation* individu itu buruk maka kemungkinan terjangkit *FoMO* sangat rentan. Kemampuan *self-regulation* penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan hubungan sosial.

¹⁹ Przybylski, dkk, 2013, *Peran Fear Of Missing Out (FOMO) Sebagai Mediator Antara Kepribadian Dan Penggunaan Internet Bermasalah*, Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, Vol. 2, No. 2, Oktober 2018: hlm 790-800, Program Studi Psikologi, Universitas Indonesia, h.792. Link [https:// journal. untar .ac.id/ index. php/ jmishumsen/ article/view/2317](https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/2317)

Dalam pendidikan, *self-regulation* memainkan peran penting dalam belajar mandiri, mengatur waktu, mengatasi tantangan, dan mencapai tujuan akademik.

Di tempat kerja, *self-regulation* membantu individu dalam mengelola stres, mengatur tugas, dan bekerja dengan produktivitas yang tinggi. Dalam kesehatan, *self-regulation* dapat membantu individu dalam menjaga pola makan yang sehat, menjaga gaya hidup yang aktif, dan mengelola emosi yang mengganggu.

Penting untuk diketahui bahwa *self-regulation* bukanlah kemampuan yang statis atau bawaan, melainkan dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan, pengalaman, dan kesadaran diri. Dengan kesadaran dan usaha yang tepat, individu dapat meningkatkan kemampuan *self-regulation* mereka, yang pada gilirannya dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan, mencapai tujuan, dan meraih keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan.

Saat mengalami situasi *FoMO*, individu akan merasakan dorongan yang dimotivasi oleh keinginan untuk memperbaiki kondisi. Hal yang membuat seseorang mau bersusah payah seperti menghadiri acara, ikut dalam perjalanan, memiliki anak atau melamar pekerjaan adalah karena seseorang yakin hal itu membuat hidup lebih baik dari sekarang. Mungkin situasi tersebut terdengar positif, namun tidak sedikit dampak negatif yang dialami saat mengalami situasi *FoMO*, karena akibat dari *FoMO* berdampak seseorang memaksakan apa yang memang diluar kendali dari individu tersebut. Setelah memahami definisi *FoMO*, namun tetap saja seseorang tidak bisa memvonis diri sendiri untuk mengetahui apakah dirinya mengalami *FoMO* atau tidak. Maka diperlukan beberapa pertanyaan atau pernyataan untuk mengetahui apakah individu tersebut terjangkit fenomena *FoMO* atau tidak.

3. Masa Transisi Menuju Dewasa

Seorang tokoh dalam teori perkembangan bernama Jeffrey Arnett menjelaskan masa transisi menuju dewasa atau yang biasa disebut dengan

emerging adulthood, terjadi di usia 18-25 tahun.²⁰ Masa ini adalah sebuah periode yang ditandai dengan perubahan dan eksplorasi untuk sebagian besar orang, karena pada kategori umur ini individu mulai memiliki kemungkinan kehidupan terbuka bagi mereka di masa transisi menuju dewasa ini, dan dapat dilihat dalam tiga bidang utama eksplorasi identitas : Cinta, Pekerjaan, dan pandangan terhadap dunia.

Ketika individu berada pada masa *emerging adulthood*, individu berada pada masa tidak stabil karena mengadopsi berbagai pengalaman serta pengetahuan dari lingkungannya dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidupnya, hal tersebut juga ditunjukkan ketika individu menggunakan internet. Pada masa ini ditandai individu yang sedang mempelajari dan eksplorasi zona nyaman dalam hidupnya, hal ini dapat dilihat dari individu yang mencoba mengeksplorasi jalur karir yang ingin diambil, ingin melajang, hidup bersama atau menikah. Pada masa *emerging adulthood* ini individu juga mencoba lebih mandiri dan tidak tergantung dengan orang tua serta mencoba mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidup sebelum membuat komitmen.

²⁰ Jeffrey Jensen Arnett, *Journal Emerging Adulthood A Theory of Development From the Late Teens Through the Twentie.....* h.479