

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam menyelesaikan pendidikannya dan mendapatkan gelar sarjana, mahasiswa harus memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana yaitu dengan membuat tugas akhir atau skripsi. Skripsi dianggap sebagai hal yang menakutkan bagi mahasiswa (Widigda & Setyaningrum, 2018). Adanya anggapan tersebut membuat mahasiswa akhir menjadi gugup, takut, dan cemas dalam menghadapi dan mengerjakan skripsi. Kekhawatiran tersebut muncul karena adanya perasaan takut jika skripsi tidak terselesaikan dengan tepat waktu (Nadyandara & Nio, 2023). Dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa mengalami proses dinamis dan seringkali mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi yang mengganggu kesejahteraan psikologis dan berujung pada stres (Roelyana & Listiyandini, 2016). Seperti yang dijelaskan oleh Suryani & Harumi (2024) bahwa timbulnya perasaan takut dan cemas pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres.

Stres pada umumnya merupakan kondisi yang dialami oleh seseorang ketika menghadapi tekanan. Menurut Musradinur (2016) stres merupakan reaksi dalam menghadapi stresor atau peristiwa yang menjadi penyebab seseorang mengalami tekanan. Stres dalam konteks akademik disebut stres akademik. Stres akademik ditandai dengan adanya tekanan dan tuntutan yang bersifat akademik (Suryani & Harumi, 2024). Stres merupakan persepsi individu terhadap stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik yang dialami oleh individu (Gadzella, 2004). Stresor menurut Gadzella dan Masten (2005) merupakan peristiwa yang dialami individu seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri dan reaksi terhadap stresor akademik berupa reaksi yang ditimbulkan dari peristiwa yang dialami tersebut seperti reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif.

Reaksi dari stresor yang dialami oleh individu ditandai dengan tidur yang kurang, badan mudah lelah dan pegal, khawatir, cemas, dan bahkan menyakiti diri sendiri (Gadzella & Masten, 2005). Giyarto (2018 dalam Yuda dkk., 2023) menambahkan bahwa gejala stres yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi antara lain kecemasan, masalah pencernaan, nyeri pada leher dan bahu, migrain. Reaksi yang ditimbulkan merupakan akibat dari adanya stresor atau peristiwa yang dialami berupa tekanan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Gadzella menurunkan konsep stres yang kemudian dikaitkan dengan kehidupan pelajar. Dalam penelitian ini, stres dikaitkan dengan mahasiswa dilingkungan akademik utamanya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Aprilia & Yoenanto (2022) pada 197 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di perguruan tinggi di Indonesia menunjukkan bahwa sebesar 68,5% mahasiswa dengan stres akademik berkategori sedang, 17,8% mahasiswa dengan stres akademik kategori tinggi, dan 13,7% mahasiswa dengan stres akademik kategori rendah. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Marfuatunnisa dan Sandjaja (2023) pada 160 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di perguruan tinggi di Indonesia menunjukkan terdapat 43% mahasiswa dengan stres akademik kategori sedang, 29,5% mahasiswa dengan stres akademik kategori rendah dan sangat rendah, 27,5% mahasiswa dengan stres akademik kategori tinggi dan sangat tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa selama dua tahun terakhir mahasiswa mengalami stres akademik yang disebabkan oleh pengerjaan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Djoar dan Anggarani (2024) pada survei awalnya kepada 10 mahasiswa menunjukkan bahwa 90% menunjukkan adanya gejala stres akademik seperti sakit kepala saat mengerjakan tugas, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, pikiran yang terbagi, mengalami ketegangan leher, sulit tidur, dan mudah marah. Selain itu, ditunjukkan juga bahwa mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk seperti mengantuk, tidur kurang dari 7 jam, kelelahan saat bangun tidur, mengalami gangguan tidur. Hal ini timbul pada mahasiswa dapat diakibatkan oleh kurangnya manajemen waktu, motivasi akademik yang rendah, tekanan tugas yang berat, dan juga proses penyelesaian tugas akhir. Selain itu, persaingan dengan teman sebaya dan kekhawatiran dengan keberhasilan dan

prestasi akademik atau takut gagal juga dapat menjadi faktor penyebab stres akademik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Barseli dkk (2017) yang menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang disebabkan dari adanya persepsi pada kondisi akademik. Tekanan ini berupa reaksi pada mahasiswa yang berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif yang diakibatkan tekanan akademik yang dialami mahasiswa. Terdapat 4 reaksi stres yang muncul seperti reaksi perilaku yaitu bertindak impulsif, menggertakan gigi, terlalu banyak atau sedikit makan, menangis tanpa alasan. Lalu reaksi pikiran yaitu kesulitan berkonsentrasi, takut gagal, hilang rasa percaya diri dan melupakan beberapa hal. Yang ketiga reaksi fisik yaitu telapak tangan mudah berkeringat, mulut kering, sakit kepala, mudah lelah dan meningkatnya denyut jantung. Yang terakhir yaitu reaksi perasaan dengan ditandai adanya perasaan takut, marah dan cemas.

Tekanan yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi timbul akibat adanya hambatan yang dialami pada saat proses pengerjaan skripsi. Hambatan yang biasanya dialami oleh mahasiswa adalah sulitnya mencari sumber bacaan, kurangnya kemampuan dan pengetahuan dalam penulisan skripsi yang mengakibatkan revisi berulang kali, dan dosen pembimbing yang sulit ditemui (Widigda & Setyaningrum, 2018). Menurut Oon (dalam Harahap, 2020) stres akademik dapat diperkuat oleh adanya faktor eksternal seperti tekanan untuk berprestasi, cara belajar yang padat, tuntutan dalam meraih status sosial, dan adanya tuntutan dari orang tua. Pada penelitian Yuda, Mawarti, Mutmainnah (2023) menemukan bahwa sumber stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi juga berasal dari adanya kecemasan mengenai skripsi, perasaan khawatir dalam mencapai tujuan, dan ingin bersaing dengan teman.

Stresor akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi juga dapat didorong oleh kurangnya hiburan seperti bermain dengan teman-temannya karena disibukkan dengan skripsi. Polii, Solang, dan Kapahang (2023) menjelaskan bahwa permasalahan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah semakin berkurangnya waktu untuk bertemu dan berkumpul dengan teman-temannya dan membuat mahasiswa merasa melakukan segala hal sendirian dan merasa lelah dalam proses penyelesaian skripsi. Hal tersebut diakibatkan adanya

tekanan pada mahasiswa karena terdapat ketidaksesuaian dengan yang biasa dilakukan oleh mahasiswa.

Permasalahan juga dialami ketika mahasiswa melihat teman sebaya yang sudah lulus. Dengan melihat teman atau mahasiswa lain mengalami kesenangan dan keberhasilan seringkali menimbulkan perasaan negatif pada mahasiswa (Polii, Solang, Kapahang., 2023) terlebih saat ini banyak mahasiswa yang mengunggah kelulusannya di sosial media dan mahasiswa sangat berkaitan dengan sosial media bahkan setiap hari mahasiswa pasti menggunakan sosial media dimana sosial media lebih sering digunakan untuk menunjukkan eksistensi diri (Laana dan Sukri, 2022). Penggunaan sosial media menimbulkan perasaan cemas pada mahasiswa karena membandingkan diri mereka dengan apa yang terjadi di media sosial dan mengakibatkan adanya perasaan takut tertinggal yang menyebabkan mahasiswa lebih intens pada sosial media agar tidak mengalami ketertinggalan informasi terutama pada kaitannya dengan informasi akademik mengenai skripsi (Polii, Solang, Kapahang., 2023). Berdasarkan data statistik dari Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta menunjukkan bahwa presentase penduduk di Jakarta yang bermain sosial media sebanyak 77,28% yang mana dari besarnya data yang ditunjukkan akan meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami *fear of missing out*.

Perasaan takut akan tertinggal tersebut berkaitan dengan *fear of missing out* atau FoMO yaitu kondisi ketika individu merasa ketakutan ketika orang lain mendapatkan pengalaman yang berharga yang tidak dimilikinya (Przybylski, dkk., 2013). Wortham (2011 dalam Przyblski, dkk., 2013) menyatakan bahwa *fear of missing out* bisa menjadi faktor suasana hati yang negatif atau perasaan tertekan karena membuat individu ragu akan keputusannya dalam hidup. *Fear of missing out* dikaitkan dengan masalah yang dipengaruhi media sosial (Przybylski, dkk., 2013). Ketika mahasiswa melihat teman sebayanya mengunggah terkait kelulusannya sedangkan dirinya belum menyelesaikan skripsinya atau bahkan sedang mengalami hambatan pada proses pengerjaan skripsi tentu akan membuat individu khawatir akan ketertinggalan dari kelompok sebayanya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perasaan tidak berharga dan merasa kurang puas pada kehidupannya (Yusra, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Alfanny Maulany Yusra (2021) pada 118 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Riau menunjukkan hasil bahwa terdapat 61,8% mahasiswa dengan *fear of missing out* yang tinggi dan sangat tinggi, 30,5% mahasiswa dengan *fear of missing out* kategori sedang, 7,7% mahasiswa dengan *fear of missing out* kategori rendah dan sangat rendah. Selain itu, penelitian dari Polii, Solang, Kapahang (2023) pada 124 mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 52,4% mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami *fear of missing out* kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi mayoritas mengalami *fear of missing out*. *Fear of missing out* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi cenderung memandang negatif pada diri sendiri ketika melihat teman sebayanya memiliki kemajuan pada proses penyelesaian skripsi dibandingkan dirinya yang disebabkan karena perasaan takut akan ketertinggalan dari kelompok sebayanya. Sejalan dengan data yang ditunjukkan oleh *Psychology Today* bahwa dampak negatif dari *fear of missing out* adalah masalah identitas diri, kesepian, terbangunnya citra diri yang tidak baik, merasa diri tidak mampu dari orang lain, dan kecemburuan sosial. Pada penelitian yang dilakukan oleh Adelfia, Utami, dan Ramadhani (2024) dalam tahap wawancara dan observasi singkat menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan cemas ketika tidak bisa mengakses media sosial karena adanya keingintahuan akan aktivitas orang lain di media sosial, lalu mengalami hilangnya fokus pada urusan perkuliahan ketika membuka sosial media. Hal tersebut merupakan gejala seseorang saat mengalami *fear of missing out*.

*Fear of missing out* diartikan oleh Przybylski, Murayama, Haan, Gladwell (2013) sebagai perasaan khawatir yang berlebih ketika individu lain melakukan aktivitas lebih baik dari dirinya sedangkan dirinya tidak terhubung dengan kegiatan atau aktivitas yang orang lain lakukan. Przybylski juga menyebutkan bahwa *fear of missing out* dapat menyebabkan gejala berupa perasaan hampa, stres, dan merasa kesepian apabila tidak terhubung dengan kegiatan orang lain. Hal ini menunjukkan kaitannya antara *fear of missing out* dengan stres. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi disebabkan oleh adanya kekhawatiran yang dikarenakan oleh tuntutan akademik. Kekhawatiran tersebut mengarah pada ketakutan akan ketertinggalan dari orang lain atau disebut *fear of missing out*.

Mahasiswa yang mengalami *fear of missing out* cenderung memiliki rasa cemas disaat teman-temannya dapat melakukan sesuatu yang lebih, mengetahui sesuatu yang baru, atau memiliki hal yang lebih banyak dibandingkan dirinya. Istilah *fear of missing out* ini tanpa disadari dirasakan oleh tiap individu dan saling memengaruhi satu sama lain di lingkungan masyarakat. Hal ini terjadi dikarenakan media sosial sudah menjadi kebutuhan dan gaya hidup sehari-hari masyarakat. Media sosial juga dijadikan ajang untuk mendapatkan validasi dari teman-teman media sosial, sehingga sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari beberapa masyarakat yang sibuk dengan diri sendiri untuk mengakses sosial medianya disegala tempat dan situasi bahkan pada tempat yang seharusnya digunakan untuk bersosialisasi di lingkungan kampus atau tempat umum lainnya (Mayyasari & Nurrahmi, 2023).

Terdapat penelitian sebelumnya mengenai *fear of missing out* dan stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Polii, dkk (2023) yang dilakukan pada 124 mahasiswa dengan hasil yang menunjukkan bahwa *fear of missing out* dengan stres akademik memiliki hubungan positif signifikan dengan nilai korelasi sebesar 0,593 dan koefisien determinasi R square 0,352 yang artinya *fear of missing out* memiliki korelasi dengan stres akademik.

Setelah ditinjau, penelitian mengenai *fear of missing out* dan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi sangat jarang ditemukan. Adapun pada penelitian sebelumnya, populasi yang diambil hanya dari mahasiswa dari Universitas Negeri Manado sehingga kurang dapat menggeneralisasi *fear of missing out* dan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dari kampus lainnya. Adapun penelitian ini dilakukan di Jabodetabek karena wilayah ini merupakan wilayah perkotaan terbesar yang disebut dengan kota Metropolitan yang mana cenderung memiliki kondisi, keadaan, dan tuntutan hidup mengenai segala aspek kehidupan yang berbeda dengan kota lainnya (Shofia & Trihandayani, 2023). Selain itu, didukung pula oleh data yang ditunjukkan mengenai besaran persen penggunaan sosial media di Jakarta yang mana hal tersebut akan mempengaruhi wilayah sekitarnya yaitu Jabodetabek. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *fear of missing out* terhadap stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan cakupan populasi yang berbeda

dengan penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif kausalitas untuk melihat apakah terdapat pengaruh dari *fear of missing out* terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sehingga peneliti mengangkat judul “Pengaruh *fear of missing out* terhadap stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari penjelasan mengenai latar belakang maka terdapat masalah yang diidentifikasi antara lain:

1. Bagaimana stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi?
2. Bagaimana *fear of missing out* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi?
3. Seberapa besar *fear of missing out* dapat memengaruhi stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi?

## 1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada pengaruh *fear of missing out* (FoMO) terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Selain itu, stres akademik yang akan dibahas hanya berfokus pada pemicu atau penyebab dari stres dan bagaimana reaksi yang dihasilkan dari pemicu tersebut. Sedangkan untuk *fear of missing out* berfokus pada *fear of missing out* secara umum yang kemudian dikaitkan dengan permasalahan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

## 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh dari *fear of missing out* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari *fear of missing out* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

## **1.6 Manfaat**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk peneliti selanjutnya mengenai *fear of missing out* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan diharapkan dapat menambah informasi mengenai variabel terkait dengan cakupan populasi yang lebih luas. Penelitian ini juga dapat menjadi informasi tambahan pada bidang ilmu psikologi.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi mahasiswa, diharapkan penelitian ini dapat memberikan edukasi agar tidak perlu merasa tertinggal dengan orang lain supaya tidak meningkatkan stres akademik.
2. Bagi pembaca, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dan gambaran mengenai stres akademik dan *fear of missing out* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.