

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa perlu meningkatkan potensi diri selama menjalani perkuliahannya. Potensi diri yang bisa digali dapat berupa kemampuan maupun pengetahuan secara akademis maupun non akademis. Secara non akademis, mahasiswa dapat melakukan kegiatan organisasi kemahasiswaan, UKM, *volunteer*, magang, dan lain-lain. Sedangkan secara akademis, agar pengetahuan yang di dapat lebih efektif, mahasiswa dapat lebih aktif dalam mengikuti perkuliahan, hadir di setiap kelas, mengikuti *project* yang diadakan kampus, dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Proses-proses tersebut secara pasti dapat menjadi pengalaman untuk persiapan kerja ke depannya dan berupa nilai prestasi belajar mahasiswa. Proses tersebut adalah bagaimana cara menjadi mahasiswa yang produktif.

Saat ini mahasiswa mulai sadar pentingnya menjadi produktif. Kegiatan produktif secara akademik dan non akademik memang membantu mahasiswa untuk perkembangan skill dan juga penilaian di perkuliahan. Namun, kegiatan produktif yang dilakukan mahasiswa dapat terhambat akibat ketergantungan pada informasi yang cepat dan terkini, yaitu media sosial. Bukti bahwa media sosial sebagai tempat informasi yang terkini dan populer adalah karena sebagian besar media berita menggunakan sumber informasi lewat unggahan dari akun-akun di platform sosial media (Widiastuti, 2019). Tantangan penggunaan media sosial ini menjadi sebab malas dalam belajar, sehingga kecanduan mengakses media sosial dan kewajiban sebagai mahasiswa tertunda (Ardyansyah dalam Laana & Sukri, 2022).

Produktivitas sendiri sering dikaitkan dengan konsep ekonomi. Produktivitas menurut konsep pendidikan merupakan proses penataan dan penggunaan sumber daya untuk mencapai tujuan pendidikan secara efektif dan efisien (Widarto, 2017). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), produktif adalah bersifat atau dapat menghasilkan; mendatangkan (memberi hasil, manfaat, dan sebagainya); dapat menghasilkan terus dan dipakai secara teratur untuk membentuk unsur-unsur baru. Jika selaras dengan tugas seorang mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan diri dan definisi produktivitas, maka mahasiswa produktif merupakan

mahasiswa yang menggunakan waktu sebaik mungkin untuk memperkaya diri secara akademis dan non akademis yang hasilnya menjadi manfaat bagi persiapan menjalankan peran di masa yang akan datang.

Produktif pada mahasiswa perlu diikuti dengan minat. Hurlock (dalam Nugraha dkk., 2023) mengatakan bahwa individu yang mempunyai minat pada suatu pekerjaan dibidang tertentu akan mendapatkan hasil yang maksimal dibandingkan tidak punya minat. Selain minat belajar, terdapat juga yang disebut keterlibatan kerja (*work engagement*). Keterlibatan kerja memberikan pemikiran positif, puas, dan berisi pemikiran yang berhubungan dengan penyelesaian tugas (Schaufeli dkk., 2006), sehingga semakin tinggi keterlibatan kerja pada individu, maka semakin tinggi pula hasil yang didapatkan (Hendrik dkk., 2021). Dalam konteks belajar, keterlibatan akademik yang dimiliki mahasiswa tinggi, akan semakin tinggi pula perolehan pembelajaran dan efektif. Dapat disimpulkan bahwa keterlibatan akademik cukup kuat, maka diharapkan produktivitas pada mahasiswa juga tinggi

Penggunaan media sosial pada tahun 2021 dari survei Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) tercatat hampir seluruh mahasiswa sebesar 98,19% menggunakan media sosial dan memiliki kenaikan sebesar 3,55% dari 94,64%. Dari data tersebut itu juga, mahasiswa menjadi pengguna yang paling banyak menggunakan media sosial dibandingkan tingkat pendidikan lainnya. Dikutip oleh GoodStats, dari 167 juta pengguna media sosial, 153 juta pengguna berada pada usia 18 tahun ke atas, serupa dengan 79,5% dari total populasi masyarakat Indonesia. Penggunaan media sosial yang berkembang sejak masa pandemi membuat persentase data tersebut kemungkinan lebih meningkat saat ini.

Produktivitas pada individu dapat berubah sesuai dengan faktor yang dialaminya. Salah satu penyebab berkurangnya produktivitas pada mahasiswa yaitu dari faktor luar, seperti perubahan pembelajaran yang awalnya di dalam kelas atau luar jaringan (luring) menjadi dalam jaringan (daring). Pada waktu pandemi, pembelajaran secara daring menjadi konsekuensi sendiri bagi mahasiswa karena pembelajaran jarak jauh perlu kesadaran dan disiplin secara mandiri. Pembelajaran

yang dilakukan mahasiswa dapat berada di mana pun dengan menggunakan *smartphone*, laptop, maupun perangkat elektronik yang dapat memadai pembelajaran lewat daring. Kebebasan belajar daring tersebut kemungkinan menyebabkan kehilangan konsentrasi saat pembelajaran akibat notifikasi atau dorongan untuk menggunakan media sosial pada waktu yang bersamaan (Siringo-ringo dkk., 2021)

Kembali pada saat pandemi, distraksi selama pembelajaran daring berlangsung ada berbagai macam. Gumulya dkk. (2023) menerangkan bahwa distraksi terdapat dua macam, yaitu gangguan internal (bosan, rasa lapar, kantuk, dan pikiran negatif) dan eksternal (notifikasi *smartphone*, gangguan dari anggota keluarga, dan tempat belajar yang tidak kondusif). Mahasiswa yang mengalami distraksi tersebut dan membagi fokus antara melaksanakan pembelajaran jauh dengan berselancar di media sosial secara sadar merespons dan melakukan hal negatif tersebut secara terus-menerus karena terbiasa (Maslow dalam Gumulya dkk., 2022.). Akibatnya, hal itu mengganggu produktivitas mahasiswa di bagian akademis dan hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Salsabila dkk. (2022), bahwa perkuliahan daring memberi dampak negatif pada produktivitas mahasiswa dalam menyerap pembelajaran maupun hubungan sosial.

Jika aktivitas tidak sehat saat pandemi berulang sampai pada pasca pandemi, kualitas pembelajaran yang diterima mahasiswa menjadi berkurang. Wolor dkk., 2020 mengatakan bahwa terdapat pengaruh proses belajar dan sarana pendukung dapat mempengaruhi kualitas hasil belajar mahasiswa. Menurut Abdullah & Kauser, (2023), pasca pandemi hasil dari kualitas pembelajaran yang didapat memberikan pengaruh negatif karena disebabkan oleh tidak pandai dengan penggunaan teknologi termasuk internet. Sehingga, mahasiswa tidak dapat mengembangkan skill pengetahuan dan peningkatan hasil nilai pembelajaran lewat media internet yang dimiliki. Peneliti tersebut juga menambahkan bahwa mahasiswa pasca pandemi mengalami masalah mental seperti kecemasan, ketegangan, stres, dan ketakutan berlebih pada kehilangan skor dan mempertahankan konsistensi yang dimiliki. Selain pembelajaran, hubungan dengan teman sebaya menjadi kurang sehat akibat penggunaan media sosial yang

berlebihan. Perubahan tersebut tidak hanya mempengaruhi sisi akademik, tetapi aspek sosial dan psikologi pada mahasiswa dikarenakan interaksi langsung merupakan bagian penting dalam pengalaman belajar yang terpaksa harus berganti dengan interaksi virtual (Angelyzabeth, 2024). Mengenai hal itu, jika kecemasan yang ditimbulkan akibat pengaruh negatif dari interaksi langsung dan media sosial yang berlebihan hingga meningkatkan kecemasan, mahasiswa kemungkinan mengalami FoMO.

Przybylski dkk. (2013) mendefinisikan bahwa FoMO adalah sebuah perasaan yang ditandai oleh keinginan agar tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain agar tidak ketinggalan. Alt (2015) juga berpendapat sama dengan Przybylski dkk. dan menambahkan bahwa FoMO memiliki faktor multidimensi (*social engagement*, *news information engagement*, dan *commercial information engagement*). Morford menyebutkan ciri-ciri FoMO termasuk sebagai bentuk pemicu kecemasan sejak diperkenalkannya di media pada tahun 2010 (Elhai dkk., 2021b). Pada FoMO, Przybylski dkk. mengangkat *Self-Determination Theory* (SDT) sebagai indikasi regulasi diri yang buruk pada individu yang muncul karena tidak tersalurkannya kebutuhan psikologis secara terus-menerus (Sianipar dkk., 2019). FoMO juga masuk ke dalam bagian dari kecemasan sosial yang merupakan hasil dari kemajuan informasi digital yang diperoleh dari internet maupun sosial media (Nafisa & Salim, 2022).

Baumeister dan Leary (dalam Roberts & David, 2020) menyatakan bahwa ada dua komponen spesifik dalam FoMO. Pertama, khawatir karena tidak terlibat pada pengalaman berharga orang lain. Kedua, keinginan untuk terus-menerus berhubungan dengan orang lain di media sosial. Bisa disimpulkan bahwa FoMO memiliki hubungan kecemasan dalam interaksi sosial karena kekhawatiran tidak berada pada situasi menyenangkan orang lain dan berada pada faktor obsesif yang tidak sehat karena merasa bahwa kehidupan orang lain lebih menyenangkan daripada diri sendiri (Stead & Bibby dalam Russo, 2019).

Perilaku FoMO yang membuat individu terpacu pada *smartphone* dapat menurunkan performa akademiknya. Penelitian yang dilakukan Balasubramanian & Parayitam (2023) untuk mengetahui hubungan FoMO, adiksi *smartphone*, dan

performa akademik memiliki hasil bahwa terdapat hubungan negatif FoMO dengan performa akademik. Dari penelitian tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* terus menerus karena tidak ingin ketinggalan informasi yang menurutnya penting bagi mahasiswa kemungkinan besar membuat mereka menjauh dari pekerjaan akademis yang dimilikinya.

Selain mengganggu performa akademik, FoMO juga dapat mengubah regulasi diri pada individu. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Yusra & Napitupulu, 2022), mahasiswa yang dikategorikan FoMO memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi diri. Regulasi diri merupakan dorongan internal pada individu untuk mengatur diri, pikiran, dan emosi dalam memenuhi tujuan berjangka panjang. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa mahasiswa di Riau memiliki hubungan negatif antara regulasi diri dengan FoMO. Sehingga, semakin tinggi tingkat FoMO, semakin rendah regulasi diri pada mahasiswa Riau, begitu juga sebaliknya. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang rendah cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan FoMO, sehingga kegiatan yang perlu dilakukan sebagai mahasiswa terhambat bahkan tidak dikerjakan.

Adapun dalam pandangan Islam, manusia terutama mahasiswa yang sedang menuntut ilmu perlu mengikuti perkembangan dengan informasi yang tersebar di media sosial. Penggunaan media sosial yang meluas dan memberikan manfaat secara bersamaan dapat memberikan pengaruh buruk (Nadia dalam Halim dkk., 2019). Di antaranya, mahasiswa menjadi lalai dan menumbuhkan sifat hasad akibat tidak puas dengan apa yang dimiliki. Perbuatan tersebut dilarang dan ditegaskan dalam surah Al-Maidah ayat 87 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ
الْمُعْتَدِينَ

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengharamkan sesuatu yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah*

kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.

Dari ayat tersebut, Allah Swt. melarang umatnya untuk melampaui batas, apalagi tidak memberikan manfaat bagi diri sendiri. Oleh karena itu, melihat dampak FoMO yang negatif dan bagaimana hal tersebut dapat mengganggu aktivitas mahasiswa, maka penulis ingin membuktikan secara empirik peran FoMO (*Fear of Missing Out*) terhadap produktivitas mahasiswa.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat peran tingkat FoMO (*Fear of Missing Out*) terhadap produktivitas mahasiswa serta bagaimana tinjauannya dalam Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui peran tingkat FoMO (*Fear of Missing Out*) terhadap produktivitas mahasiswa serta mengetahui tinjauan dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan untuk penelitian FoMO (*Fear of Missing Out*) terhadap produktivitas mahasiswa dan memberikan informasi mengenai perkembangan ilmu psikologi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai fenomena FoMO yang berkaitan produktivitas bagi mahasiswa juga pengajar.