

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perguruan Tinggi adalah sebagai proses pendidikan nasional mempunyai peranan yang penting untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi (UU Perguruan Tinggi no. 12 tahun 2012). Pendidikan adalah suatu upaya sadar dan untuk menciptakan suasana dan proses belajar mahasiswa aktif, mengembangkan potensi diri pada mahasiswa untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, penguasaan diri, kepribadian, kecerdasan, dan keterampilan yang ditampilkan oleh diri baik untuk masyarakat maupun Negara (UU Perguruan Tinggi no. 12 tahun 2012 Pasal 1).

Mahasiswa adalah waktu memasuki masa dewasa yang bisa berada direntang usia 18-25 tahun pada masa dewasa mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk periode perkembangannya (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa adalah kalangan yang cenderung mengikuti perkembangan salah satunya FoMO dengan akses media sosial membuat mahasiswa mudah melihat dan berbagi informasi terkait dengan kegiatannya, berita yang sedang terjadi, dan interaksi dimedia sosialnya (Putri dkk.,2019).

Yulianti (dalam Kalisna & Wahyumiani, 2021) mengatakan bahwa perkembangan teknologi seperti *smartphone* yang sangat cepat menjadi sorotan dibanyak kalangan anak muda dibuktikan pada penelitian yang telah dilakukan oleh markplus insight Indonesia pengguna aktif *smartphone* berada pada anak muda berkisaran dari usia 16-20an dengan jumlah persentase 39%.Taylor (dalam

Kalisna & Wahyumiani, 2021) mengatakan bahwa perkembangan teknologi yang sangat meningkat saat ini memiliki banyak pengaruh terhadap perkembangan kalangan muda, teknologi yang terus berinovasi dapat membuat anak muda tertarik untuk mengikuti perkembangannya, salah satunya teknologi yang saat ini banyak digemari anak muda adalah internet, membuat anak muda mulai takut jauh dari *gadgetnya* dan terus update atau mengikuti tren yang ada disemua sosial media.

FoMO merupakan ketakutan terhadap kehilangan kesempatan bersosial yang dialami oleh individu yang mana individu tidak dapat mengikutinya, sehingga individu mengikut yang dilakukan individu lainnya dengan mengikuti berita terbaru dan apa saja yang terjadi disekitarnya, hal ini dikarenakan individu ingin terus terhubung dengan media sosial (Przybylski *et al.*, 2013).

Tabel 1.1

Data Mahasiswa Akhir di Universitas Malikussaleh

Angkatan	Jumlah
2018	667
2019	1962
2020	972
Total	3601

Sumber: Biro Akademik

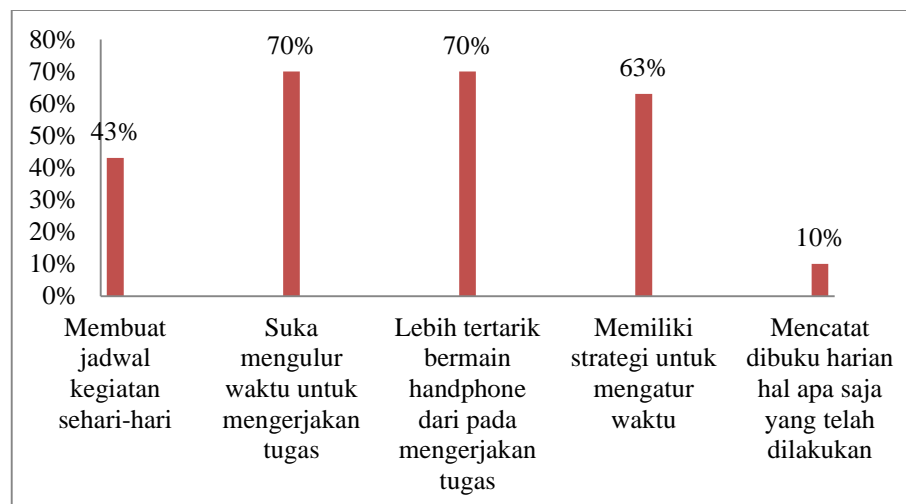
Dari tabel diatas menunjukkan jumlah mahasiswa akhir keseluruhannya berjumlah 3610 mahasiswa dari masing masing angkatan, angkatan tahun 2018 berjumlah 667 mahasiswa, angkatan tahun 2019 berjumlah 1962, dan angkatan tahun 2020 berjumlah 972.

Peneliti melakukan survei awal pada 30 mahasiswa akhir Universitas Malikussaleh berdasarkan dari aspek-aspek *self management* yang dikemukakan

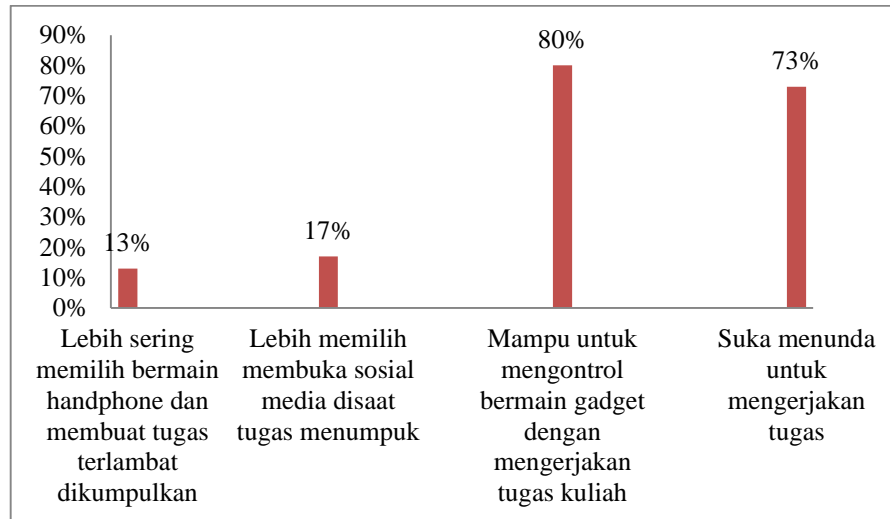
oleh Cormier & Cormier (1985). Hasil survei awal dapat dilihat pada diagram dibawah:

Gambar 1.1

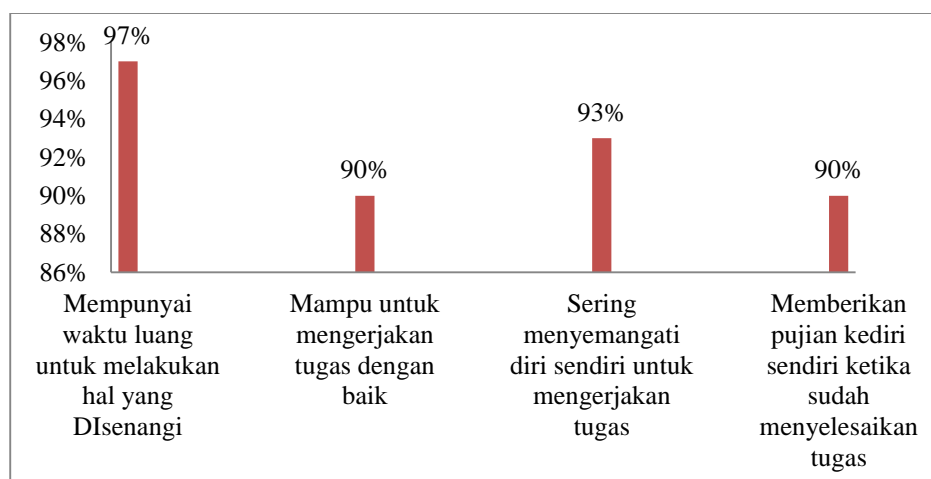
Aspek Self Monitoring



Berdasarkan hasil survei dalam aspek *self monitoring* terdapat bahwa mahasiswa lebih banyak tidak membuat jadwal kegiatan mereka. Didapatkan juga dari item suka mengulur waktu untuk mengerjakan tugas, mahasiswa suka mengerjakan tugas ketika sudah mendekati hari pengumpulan. Kemudian mahasiswa lebih tertarik dengan handphonenya dari pada mengerjakan tugasnya karena mahasiswa merasa stress kalau terus berhadapan dengan tugas mereka. .

Gambar 1.2*Aspek Self Stimulus*

Berdasarkan hasil survei dari aspek *self stimulus* mahasiswa suka menunda untuk mengerjakan tugasnya hal ini dikarenakan banyak mahasiswa yang suka menunda-nunda untuk mengerjakan tugasnya.

Gambar 1.3*Aspek Self Reward*

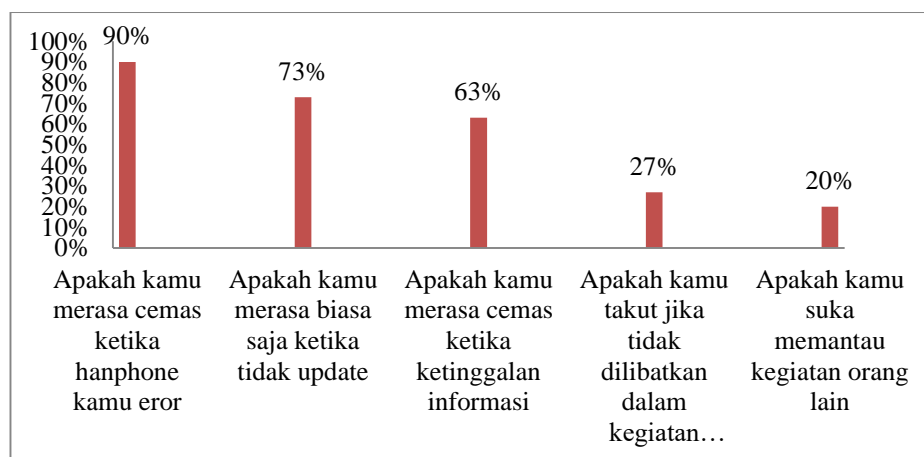
Berdasarkan hasil survei dari aspek *self reward* mahasiswa mempunyai banyak waktu luang untuk hal yang mereka senangi, karena mahasiswa ingin

terus memiliki mood yang bagus. Mahasiswa mampu mengerjakan tugas dengan baik, mahasiswa juga sering menyemangati atau memotivasi diri sendiri untuk mengerjakan tugas agar mahasiswa bisa fokus untuk mengerjakan tugasnya. Mahasiswa akan memberikan pujian ketika sudah menyelesaikan tugas kuliah karena mahasiswa bangga dengan dirinya yang mampu mengerjakan tugas kuliahnya dengan baik.

Peneliti juga melakukan survei awal pada 30 mahasiswa akhir Universitas Malikussaleh berdasarkan dari aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dikemukakan oleh Przybylski *et al.* (2013). Hasil survei awal dapat dilihat pada diagram dibawah:

Gambar 1.4

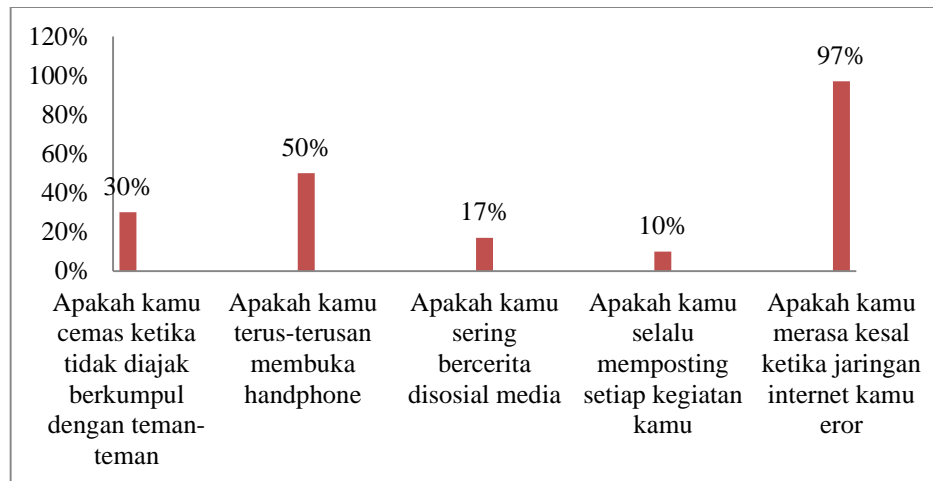
Aspek trait FoMO



Berdasarkan hasil survei dari aspek *trait* FoMO terdapat bahwa mahasiswa akan merasa cemas jika handphone mereka eror karena mereka merasa banyak data penting yang ada dihandphone mereka dan juga takut apabila ada tertinggal informasi yang penting. Mahasiswa juga akan merasa biasa aja jika tidak terlalu update karena merasa semua hal diperlu update disosial media mereka, mahasiswa

juga akan merasa cemas jika tertinggal informasi karena menurut mereka informasi itu sangat penting jadi jika tertinggal akan menghambat aktivitas dan akan ketinggal dengan orang lain.

Gambar 1.5



Berdasarkan hasil survei dari aspek state FoMO terdapat bahwa mahasiswa akan merasa kesal jika jaringan internetnya eror dikarenakan dapat menghambat aktivitas dan tidak bisa mengakses sosial media mereka.

Kesimpulan berdasarkan hasil survey *self management* terdiri tiga aspek dan FoMO terdiri dari dua aspek, yaitu mahasiswa lebih sering mengundur waktu dan memilih terus membuka handphonenya dari pada mengerjakan tugasnya, mahasiswa mengerjakan tugasnya ketika mood mereka baik dan juga mahasiswa akan merasa cemas bila ketinggal informasi penting.

Peran internet dalam kehidupan mahasiswa semakin penting, kebutuhan mahasiswa dengan terus berinternet dan mencari informasi penting semakin meningkat, membuat mahasiswa lalai dengan tugas akhirnya sebagai mahasiswa

akhir karena mereka yang takut atau cemas ketika ketinggalan satu informasi agar tidak dikucilkan dengan orang lain

Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran *self management* pada mahasiswa tingkat akhir yang kecenderungan FoMO di Universitas Malikussaleh.

1.2.Keaslian Penelitian

Penelitian dengan variabel *self management* yang pernah dilakukan, diantaranya oleh Sumanggala dkk. (2021) penelitian yang terkait dengan pengaruh *self management* terhadap prestasi belajar mahasiswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen dengan subjek penelitian berjumlah 28 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dan pengaruh *self management* terhadap prestasi belajar mahasiswa Samanera/Atthasilani dan reguler STAB Kertarajasa. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat *self management* mahasiswa tergolong sangat efektif, dimana dapat diartikan bahwa individu mampu memotivasi, mengorganisasi diri, mengatur dan memaksimalkan kemampuan diri dengan baik. Perbedaan penelitian yang dilakukan Sumanggala dkk. (2021) dengan penelitian ini adalah Sumanggala dkk. (2021) menggunakan dua variabel yaitu *self management* dan prestasi belajar sedangkan penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yaitu *self management* selanjutnya penelitian Sumanggala dkk. (2021) menggunakan sampel mahasiswa keseluruhan sedangkan penelitian ini hanya mahasiswa akhir saja.

Penelitian yang kedua oleh Muthmainnah (2022) penelitian terkait *self management* dalam menghadapi stress dimasa pandemi pada mahasiswa yang

bekerja. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif. Tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui aspek *self management* pada mahasiswa yang bekerja selama pandemi, dan untuk mengetahui faktor pendukung *self management* pada mahasiswa yang bekerja selama pandemi. Hasil yang diperoleh menunjukkan aspek *self management* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja adalah *self motivation*, *self organization*, *self control* dan *self development*, faktor pendukung *self management* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja meliputi kesehatan, keterampilan, aktivitas, dan identitas diri. Perbedaan penelitian yang dilakukan Muthmainnah (2022) dengan peneliti ini adalah metode penelitiannya, Muthmainnah (2022) menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif selanjutnya penelitian Muthmainnah (2022) memilih sampel mahasiswa yang bekerja sedangkan penelitian ini memilih sampel mahasiswa akhir.

Penelitian yang ketiga oleh Abdillah dan Fitriana (2021) penelitian terkait penerapan konseling *cognitive behavior* dengan teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif menggunakan metode telaah kepustakaan (*literature review*). Hasil dari penelitian yang dilakukan, prokrastinasi akademik pada mahasiswa disebabkan oleh pemikiran irrasional sehingga hal ini berpengaruh pada cara pandang dan perilakunya, teknik *self management* memberikan intervensi yang mampu berpengaruh terhadap diri mahasiswa cukup efektif dalam melakukan identifikasi dan permasalahan yang dihadapi baik mahasiswa maupun konselor dapat bekerja sama dalam

menyelesaikan masalah. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Abdillah dan Fitriana (2021) dengan penelitian ini, penelitian Abdillah dan Fitriana (2021) berfokus kepada konseling *cognitif behavior* dan *self-management* bagi mahasiswa sehingga selain mahasiswa dapat melakukan bimbingan dan konseling dalam mengatasi permasalahan yang terjadi khususnya dalam prokrastinasi akademik bagi mahasiswa sedangkan penelitian ini berfokus pada *self management* pada mahasiswa yang kecenderungan FoMO. Selanjutnya metode penelitian yang dilakukan Abdillah dan Fitriana (2021) menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dan perbedaan lain dari peneliti Abdillah dan Fitriana (2021) menggunakan sampel mahasiswa keseluruhan sedangkan penelitian ini hanya menggunakan mahasiswa akhir.

Penelitian keempat oleh Ardini (2017) penelitian ini terkait hubungan manajemen diri dan orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif kuliah dan organisasi, Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan manajemen diri dan orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik kepada mahasiswa aktif dan organisasi di BEM KM Universitas Mulawarman Samarinda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen diri dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Kemudian pada orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa orientasi masa depan tidak ada hubungannya dengan prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian Ardini (2017) dengan penelitian ini, penelitian Ardini (2017) memiliki dua

variabel pada *self management* dan orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik sedangkan penelitian ini hanya menggunakan variabel *self management* selanjutnya sampel penelitian Ardini (2017) adalah mahasiswa BEM sedangkan penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas (2017) penelitian yang terkait dengan studi tentang *self management* mahasiswayang sudah menikah difakultas ilmu pendidikan unesa, penelitian ini menggunakan penelitian campuran kuantitatif dengan kualitatif dengan kualitatif yang paling mendominasi. Penelitian ini terkait *management* pada mahasiswa yang sudah menikah yang lulus tepat waktu, faktor yang melatar belakangi perbedaan sebelum dan sesudah menikah serta persepsi mahasiswa terkait dengan pernikahan yang terjadi dikalangan mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self management* mahasiswa yang sudah menikah adalah dengan memaksimalkan waktu selama dikampus, berbagi tugas dengan suami, serta memprioritaskan tugas yang dapat diselesaikan. Perbedaan penelitian yang dilakukan Ningtyas (2017) dengan peneliti ini adalah metode penelitiannya, Ningtyas (2017) menggunakan metode penelitian campuran kuantitatif dan kualitatif dengan kualitatif paling mendominasi sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif.

1.3 Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan diteliti adalah bagaimana gambaran *self management* pada mahasiswa akhir yang kecenderungan FoMO di Universitas Malikussaleh?

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran *self management* pada mahasiswa akhir yang kecenderungan FoMO di Universitas Malikussaleh.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu membantu mengembangkan pembelajaran secara teoritis dalam bidang psikologi untuk mengetahui gambaran *self management* pada mahasiswa akhir dan untuk peneliti selanjutnya dapat dijadikan referensi.

1.5.2 Manfaat Praktis

A. Mahasiswa Tingkat Akhir

Diharapkan kepada mahasiswa untuk menambah wawasan dan mengembangkan pengetahuan terkait mengatur strategi dalam mengatur waktu berdasarkan strategi *self management* agar menjadi lebih baik lagi.

B. Peneliti

Diharapkan untuk peneliti agar dapat memperluas pengetahuan, memahami dan dapat memecahkan masalah dalam penelitiannya terkhusus

dibidang *self management* dengan mengaplikasikan strategi *self management*.

C. Universitas

Diharapkan untuk universitas agar menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa.

D. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian kedepannya agar jadi lebih baik.