

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada usia sekitar 18-25 tahun, individu akan memasuki masa *emerging adulthood*. Individu yang memasuki masa perkembangan ini mulai memantapkan nilai-nilai yang dianut serta harapan yang menyangkut kehidupannya di masa mendatang, seperti pendidikan, karier, serta relasi dengan orang-orang disekitarnya (Arnett, 2000; Murphy, 2011). Salah satu tahap yang dilalui oleh *emerging adults* adalah individu – individu ini mulai memasuki tingkat pendidikan tinggi. Mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi berhak untuk memilih ia ingin belajar di Indonesia atau di luar Indonesia (*study abroad*).

Zhenk (2004) menyebutkan bahwa mahasiswa yang kuliah di luar negeri idealnya memiliki kemampuan adaptasi terhadap keadaan dan budaya baru yang baik, yakni ia cenderung memaknai peristiwa di sekitar dengan emosi positif (seperti tidak merasa sedih, cemas, dan diabaikan). Emosi positif dan kemampuan untuk menikmati hidup memiliki keterkaitan erat dengan *subjective well being* (Synder & Lopez, 2002). Ada kemungkinan bahwa mahasiswa yang mampu beradaptasi di lingkungan baru dan memaknai hidup secara positif akan memiliki tingkat *subjective well being* yang baik. Hal ini dapat terjadi karena individu tersebut bersemangat, dan tidak memiliki tendensi untuk merasa cemas karena merasa tertinggal dari keluarga. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami hambatan untuk beradaptasi cenderung memiliki tingkat *subjective well – being* yang kurang baik. Hal ini dapat terjadi karena, mahasiswa merasa terpisah dari lingkungan dan budaya dari negara asal, sehingga cenderung merasa cemas dan juga kurang mampu memaknai kejadian di sekitar dengan positif, serta memiliki tingkat semangat yang rendah (Zenk, 2014).

Idealnya, mahasiswa studi di luar negeri mempunyai tingkat SWB tinggi sehingga ia cenderung memaknai peristiwa-peristiwa di sekitarnya dengan emosi positif budaya baru yang mungkin tidak sejalan dengan budaya di negaranya (Zenk, 2004). Namun, fenomena yang peneliti temui menyatakan bahwa terdapat mahasiswa di luar negeri dengan SWB yang rendah. Fenomena ini dapat diketahui melalui *interview* terhadap 2 narasumber yang (mahasiswa studi di luar negeri).

“I feared not being physically in Jakarta would make me mainly miss being present in family activities. Personally for me when it comes to missing home or homesickness, I sometimes feel sad and feel the urge to go home which also makes me a bit anxious because I don't entirely know what's really happening at home. With this feeling of homesickness and feeling fomo , sometimes before I go sleep I can suddenly feel a flow of sadness. If being asked if being homesick brings an impact or not to my subjective wellbeing, honestly kind of in a way where it makes me think like “if i were to do this and this it won't make me sad”. (CT, personal communication, 24 Februari 2023)

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan CT, peneliti mengetahui adanya kecenderungan mengalami tingkat SWB rendah. Hal tersebut tampak pada emosi negatif yang dirasakan saat sedang menempuh pendidikan di luar negeri, yang ditandai oleh perasaan sedih, cemas, serta takut ketinggalan dengan aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh keluarganya di negara asalnya. Emosi negatif menjadi salah satu indikator rendahnya SWB yang mana selaras dengan pendapat Diener. SWB dapat dikaitkan dengan perasaan puas di dalam kehidupan dengan ditandai oleh tingginya perasaan positif dan sedikit perasaan negatif (Synder & Lopez, 2002).

“With being away from home and getting homesick, I feel unproductive because I tend to think about home a lot and it sometimes makes me feel weak and not have spirit in reaching my goals. With this feeling of homesickness and the fear of missing out, it really brings

a big impact to my mood whereas i suddenly feel the urge of sadness. If being asked if being homesick brings an impact or not to my subjective wellbeing, to answer it, it really does bring a big impact where I tend to become lazy to eat and lazy to clean up which makes me sad. How i usually cope is by video calling with my family and disturbing myself with doing other things.” (VC, personal communication, 14 March 2023)

Selanjutnya, peneliti melakukan *interview* dengan VC yang mana ia mengalami beberapa indikator perilaku berupa tidak produktif, malas makan, malas bersih-bersih, serta kurangnya gairah untuk menggapai cita-cita. Selain itu ia juga mengalami perasaan sedih. Perilaku tidak produktif dan emosi negatif akan berpengaruh pada SWB individu. Indikator-indikator di VC mengindikasikan bahwa ia cenderung memiliki tingkat SWB yang rendah.

Individu dengan SWB tinggi juga mempunyai perasaan *positive* yang tinggi. Ia akan memiliki perasaan gembira, antusias, *powerfull*, dan bertekad menandakan bahwa individu memiliki perasaan positif yang tinggi (Synder & Lopez, 2002). Artinya, *subjective well-being* pada individu ditandai oleh perasaan positif yang tinggi serta perilaku yang antusias, gembira, dan bersemangat. Sehingga individu yang memiliki perasaan negatif dan kurang memiliki gairah seperti kurang produktif yang diantaranya malas makan, malas bersih-bersih serta memiliki perasaan negatif yang tinggi menandakan rendahnya tingkat *subjective well – being*.

Penilaian subjektif mengenai berbagai konsep kehidupan individu dikenal sebagai *subjective well – being*. Mahasiswa dengan tingkat *subjective well – being* yang tinggi cenderung merasa *satisfied* dan senang dalam menjalani kehidupan. Selanjutnya, Dewi & Nasywa (2019) menambahkan bahwa *subjective well – being* memiliki makna sebagai suatu hal yang berhubungan dengan tingkat kebahagiaan serta kesejahteraan yang dimiliki individu. Hal-hal itu saling berhubungan satu sama lain.

Terdapat dua komponen yang menjadi tolak ukur tingkat *subjective well-being* individu, yakni evaluasi kognitif dan tingginya emosi positif. Dalam hal ini, individu dengan tingkat *subjective well-being* tinggi cenderung mempunyai evaluasi kognitif yang baik. Selanjutnya, individu yang mempunyai tingkat *subjective well-being* tinggi juga mempunyai perasaan positif yang tinggi, serta perasaan buruk yang rendah. Artinya, perasaan gembira, antusias, kuat, dan bertekad menandakan bahwa individu memiliki perasaan positif yang tinggi. Sebaliknya, individu dengan afek negatif yang tinggi cenderung memiliki perasaan sedih, kecewa, takut, mudah marah, malu, gelisah, gugup, dan khawatir. Beberapa hal negatif ini sering kali dikaitkan dengan ketakutan terhadap kehilangan suatu momen atau yang lebih dikenal sebagai *fear of missing out*. *Fear of missing out* ini merupakan suatu konstruk sosial yang dapat mengetahui apakah seorang individu dapat mengkhawatirkan bahwa dirinya mengalami kehilangan pengalaman yang individu lain di negara asalnya miliki. (Hetz, 2015).

Fear of missing out memiliki tiga dimensi, yakni *relatedness* atau kebutuhan untuk merasa tergabung, terhubung, dan melakukan kebersamaan dengan orang lain (Przybylski, 2013). Przybylski juga memaparkan bahwa *fear of missing out* dipengaruhi oleh rendahnya kepuasan dalam kebutuhan dasar psikologis pada dimensi *relatedness*. Hal tersebut dapat memicu munculnya perasaan-perasaan negatif, seperti suasana hati yang kurang baik serta rendahnya semangat. Padahal suasana hati yang positif dan interaksi yang baik terhadap peristiwa sehari-hari merupakan indikator dari *subjective well-being* (Gerson dkk, 2016). Artinya, individu yang mengalami *fear of missing out* cenderung menghadapi kesulitan untuk memaknai peristiwa atau suatu hal dengan positif. Hal ini menandakan bahwa ia memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah pula. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* mempunyai korelasi dengan *subjective well-being* pada individu.

Dalam hal ini, individu yang mengalami *fear of missing out* lebih tinggi cenderung mempunyai *subjective well-being* yang lebih rendah. Sebaliknya, individu dengan tingkat *fear of missing out* yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi. Tingginya stress dan emosi negatif yang dialami mahasiswa yang belajar di luar negeri hal ini, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Taloko, dkk (2020) dimana mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang berkuliah di luar negeri cenderung mengalami emosi negatif seperti perasaan ragu-ragu, cemas, stress, hingga frustrasi.

Implikasi dari permasalahan yang dialami oleh mahasiswa studi di luar negeri berupa *stress* dapat terjadi karena mereka mendapatkan pengalaman tertekan dalam menghadapi tantangan untuk beradaptasi dengan budaya baru. Stress yang dialami mahasiswa mengakibatkan penurunan dalam aspek fisik, sosial dan psikologis. Mahasiswa ini kerap kali menghadapi permasalahan, ketika mereka berusaha mengadopsi budaya yang benar benar baru. Atau berbeda dari mereka karena sosial dan norma budaya. Tinggal jauh dari orang tua, dan saudara kandung membuat mereka harus hidup di luar lingkungan yang mendukung seperti yang mereka miliki di negara asal hal ini juga dapat, menyebabkan terjadinya stress. Hambatan Bahasa, etnis, serta rasisme dapat menjadi contributor utama dalam hal stress. Situasi ini mengarahkan mereka, ke masalah psikologis yang lebih serius seperti kecemasan.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Marsya, dkk (2021) dengan judul “Hubungan *Fear Of Missing Out* dengan *Subjective Well-Being* Pengguna Sosial Media Dewasa Awal” didapatkan hasil bahwa terdapat korelasi negatif dengan hubungan yang signifikan antara *Fear of missing out* terhadap *subjective well-being* dengan taraf signifikansi sebesar $0.047 < 0.05$. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *subjective well-being* pada individu individu yang menggunakan sosial media di masa

perkembangan dewasa awal. Artinya, tingginya tingkat *fear of missing out* akan diikuti oleh rendahnya *subjective well-being*. Sebaliknya, rendahnya tingkat *fear of missing out* akan diikuti oleh rendahnya *subjective well-being*. Pada penelitian ini, kekuatan hubungan antara *fear of missing out* dan *subjective well-being* tergolong rendah karena nilai koefisien korelasi nya sebesar -0.024 . Hal ini dapat terjadi karena, skala *fear of missing out* yang tidak mengacu pada tiga aspek *fear of missing out* yang didasarkan pada *self determination*, sehingga tidak bisa menggambarkan kondisi *fear of missing out* subyek secara spesifik.

Berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan masih ada satu kekurangan, yaitu aitem skala *fear of missing out* yang tidak mengacu pada tiga aspek *fear of missing out*. Kekurangan dari penelitian terdahulu dapat menyebabkan gap penelitian. Dalam hal ini, penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti akan menjawab gap dari kedua kekurangan penelitian terdahulu, sehingga skala yang digunakan akan mengacu pada aspek-aspek *fear of missing out* serta akan menggunakan teknik sampling yang bisa menggeneralisir subyek penelitian. Selain itu, adanya diferensiasi diantara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya, yakni terkait karakteristik subyek. Dalam hal ini, subyek yang digunakan sama sama individu yang sedang berada pada masa dewasa awal, namun pada penelitian terdahulu menggunakan individu pada masa dewasa awal dengan karakteristik pengguna sosial media, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan individu pada masa dewasa awal dengan karakteristik yang melakukan kuliah di luar negeri (*study abroad*).

Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang belajar di luar negeri?”

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang belajar di luar negeri.

Manfaat Penelitian

Untuk manfaat teoritis pada penelitian ini adalah dimana diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan sumbangan karya ilmiah di bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan sosial yang terkait dengan *fear of missing out* dan *subjective well-being*, serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

Manfaat praktis pada penelitian ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan bayangan terkait pentingnya memiliki *subjective well-being* yang tinggi, khususnya pada mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar negeri sehingga mampu memaknai kejadian dengan perasaan positif sehingga bisa menjalani kehidupan dengan bahagia terlepas dari perbedaan budaya dan keadaan di negara asal dan di negara asing tempat ia melakukan study.