

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berakhirnya masa remaja awal untuk sebagian individu mengalami tuntutan untuk menjalani tanggung jawab yang semakin banyak dan sulit. Remaja akhir mulai menerima beban tanggung jawab dan mempelajari untuk mengambil keputusan. Fase ini dikenal dengan istilah *Quarter life crisis*. Pada fase ini, remaja cenderung mengalami perasaan cemas, tertekan, dan keinginan hidup menjadi rendah. Hal ini juga memicu kecemasan dan takut tertinggal apabila melihat kesuksesan orang lain. Rasa kecemasan dan takut tertinggal akan pencapaian ini biasa dikenal dengan *Fear of Missing Out on Goal Acheiving* atau FOMOGA. FOMOGA merupakan salah satu bentuk dari FoMO atau *Fear of Missing Out*. Menurut McGinnis (2020), Fear of Missing Out atau FoMO merupakan perasaan cemas yang tidak diinginkan yang timbul akibat persepsi terhadap kesuksesan orang lain yang jauh lebih memuaskan dibanding pencapaian diri sendiri. Sedangkan menurut Anne Tomkins, FOMOGA merupakan rasa ketakutan untuk tertinggal dalam mencapai suatu tujuan atau pencapaian dalam hidup. Seorang yang mengalami FoMO cenderung merasa tertekan, tidak percaya diri, iri dengki dan cenderung membandingkan diri. Berdasarkan kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa FOMOGA merupakan ketakutan akan tertinggalnya seseorang dalam suatu pencapaian. Hal ini umum terjadi dikalangan masyarakat khususnya kalangan remaja hingga dewasa awal.

Menurut Sianipar dan Kaloeti (2019), tingkat FoMO tertinggi rentan terjadi pada generasi Z, yang merupakan generasi terlahir dari tahun 1997 keatas dan didukung oleh (putri, dkk, 2019) bahwa FoMO rentan dialami oleh remaja akhir berusia 12 hingga 25 tahun. Menurut databoks (2022), dikutip oleh survei Alvara Research Center, generasi Z memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding generasi X atau generasi milenial dalam survei proporsi responden yang mengalami kecemasan.. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Frekuensi FoMO lebih

tinggi dan banyak dialami oleh generasi Z. Dilansir oleh Psychology Today, peneliti di universitas Carleton dan McGill meneliti kepada mahasiswa baru bahwa perasaan FoMO tidak dapat lepas dari perasaan stress dan emosi negatif. Selain itu, mahasiswa yang merasakan FoMO cenderung kesulitan untuk tidur dan mudah lelah. Menurut Przybylski, dkk (2013) mengemukakan bahwa seorang yang mengalami FoMO cenderung memiliki tingkat keinginan hidup yang rendah.

Media informasi terkait fenomena FOMOGA yang tersedia hanya sebatas berita dan jurnal yang kurang komunikatif. Sedangkan, minat mahasiswa dalam membaca tinggi dengan bentuk novel dan komik dengan penggunaan gambar dalam penggunaan warna atau tidak dan ditujukan untuk pengalaman tertentu (Nurbaeti dan Mumpuni, 2019). Selain itu, dengan adanya media pembelajaran interaktif dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar mahasiswa dengan Teknik penyajian yang variatif, interaktif, inovatif serta komunikatif (Herlinah, 2014).

Berdasarkan hasil survei dan FGD, terdapat bahwa masih kurangnya informasi mengenai FoMO dan FOMOGA, serta sebagian besar target responden merasa tertinggal akibat melihat teman-temannya sudah memiliki pencapaian yang lebih memuaskan dibanding diri mereka, juga diperkuat oleh hasil survei dimana mayoritas responden menggunakan website untuk mengakses informasi. Oleh karena itu, penulis mengajukan perancangan media informasi website mengenai Fear of Missing Out on Goal Achieving (FOMOGA). Diharapkan dengan adanya media edukasi mengenai FOMOGA, masyarakat dapat lebih meningkatkan kesadaran mengenai Fomoga, menyadari bahwa FOMOGA dapat berdampak buruk bagi psikologis dan diharapkan juga masyarakat akan merasa lebih mudah melakukan *self-help* apabila mengalami FOMOGA..

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah tertulis, maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah yang ditentukan antara lain bagaimana perancangan media edukasi website mengenai *Fear of Missing Out on Goal Achieving* (FOMOGA) untuk remaja akhir?

1.3 Batasan Masalah

Penulis menemukan batasan masalah untuk mengamati masalah dan membuatnya lebih spesifik, dengan batasan masalah sebagai berikut:

1.3.1 Demografis

- a. Usia : 18—25 tahun
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan
- c. Status Ekonomi : SES B-A
- d. Pekerjaan : Mahasiswa dan Pekerja
- e. Pendidikan : Mahasiswa
- f. Bahasa : Indonesia

1.3.2 Geografis

- a. Negara : Indonesia
- b. Wilayah : Jabodetabek

1.3.3 Psikografis

- a. Memiliki rasa takut tertinggal akan suatu momen/pencapaian
- b. Kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain
- c. Memiliki rasa tidak percaya diri dengan pencapaian orang lain
- d. Memiliki ekspektasi tinggi kepada diri sendiri dalam mencapai pencapaiannya

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan penulis dalam merancang tugas akhir ini ialah merancang sebuah media edukasi website mengenai *Fear of Missing Out on Goal Achieving* (FOMOGA) sebagai edukasi yang penting untuk diketahui oleh remaja akhir yang sedang mengalami kegelisahan dalam ketinggalan pencapaian yang dapat membawakan dampak buruk bagi psikologi.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari perancangan tugas akhir ini dibagi menjadi tiga yaitu manfaat bagi penulis, orang lain dan universitas.

A. Manfaat Bagi Penulis

Penulis mampu mengerjakan media edukasi berbasis website interaktif mengenai FOMOGA dan meningkatkan kesadaran pentingnya bahaya fenomena tersebut

B. Manfaat Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat untuk mendapatkan edukasi mengenai FOMOGA dan mengubah pola pikir masyarakat untuk lebih waspada terhadap dampak buruk tersebut.

C. Manfaat Bagi Universitas

Manfaat bagi universitas yaitu mampu bermanfaat sebagai studi serta meningkatkan kesadaran tentang FOMOGA. Perancangan ini diharapkan dapat menjadikan referensi untuk mahasiswa yang ingin melakukan perancangan dengan topik serupa ataupun yang bersangkutan

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA