

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Internet merupakan salah satu bentuk adanya evolusi perkembangan komunikasi dan teknologi bagi manusia. Penggunaan internet mengalami kenaikan mencapai 73,7% dari total jumlah penduduk di Indonesia pada periode 2019 hingga kuartal II tahun 2020 (APJII, 2020). Penggunaan internet tidak hanya sebatas *website*, namun dapat digunakan juga melalui beberapa aplikasi media sosial yang terdapat di dalam perangkat telepon genggam, laptop/komputer, *smart TV*, ataupun tablet. Dengan adanya internet juga media sosial dapat diakses dimanapun dan kapanpun. Para pengguna internet dapat mengakses beberapa informasi di dalam media sosial tersebut, baik informasi berupa video, artikel atau tulisan, dan gambar yang dibutuhkan penggunaannya. Karena keanekaragaman informasi ini yang menyebabkan seorang individu betah untuk berlama-lama mengakses media sosial. Apalagi media sosial saat ini dapat mempermudah penggunaannya untuk dapat berinteraksi dengan orang lain.

Berbagai macam media sosial akhirnya bermunculan seiring dengan perkembangan zaman yang sangat pesat, seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *Line*, *YouTube*, *FaceBook*, *TikTok*, *Twitter*, dan masih banyak lagi. Pada saat ini penggunaan media sosial bukanlah hal yang langka lagi malah pada tingkat tertentu, penggunaan media sosial telah menjadi kebutuhan sehari-hari, karena melalui media sosial memudahkan sebagian besar pekerjaan sehari-hari. Mengingat akan beberapa bulan terakhir ini terjadi pandemi Covid-19 di Indonesia yang mengakibatkan seluruh aktivitas seperti belajar, bekerja, dan beribadah dilakukan dari rumah sesuai dengan anjuran pemerintah.

Salah satu hasil penelitian yang dilakukan oleh Junco dan Cotten (2012) mengatakan terdapat sekelompok mahasiswa dengan proses pembelajaran melalui alat bantu digital, mahasiswa tersebut sering membuka konten di luar materi pembelajaran, salah satunya memilih untuk menggunakan media sosial ketika mengerjakan tugas-tugas dari kampus. Hal ini menunjukkan bahwa individu tidak

dapat lepas dari media sosial, apalagi di dalam beberapa perangkat cerdas memudahkan penggunanya untuk mengakses hiburan berbentuk media sosial. Bila individu terikat dengan media sosial, maka akan semakin sulit individu tersebut untuk dapat lepas dari media sosial. Dalam psikologi perihal ini bisa disebut dengan *problematic social media use* atau dapat disingkat sebagai *PSMU* (Risdayanti, Faradiba, & Syihab, 2019).

*Problematic social media use (PSMU)* menurut Bányai, Zsila, Király, Maraz, Elekes, Griffiths, Andreassen, dan Demetrovics (2017) adalah perubahan *mood* dari rasa senang ketika mengakses media sosial menjadi rasa negatif ketika tidak dapat mengakses media sosial. Perlu diketahui perilaku *PSMU* dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang dapat merugikan diri sendiri. Menurut Bányai dkk. (2017) mengatakan terdapat dampak negatif karena penggunaan media sosial secara berlebihan, yaitu dapat merusak kehidupan pribadi dan sosial para penggunanya, sedangkan menurut Andreassen dan Pallesen (2014, dalam Kircaburun, Jonason, & Griffiths, 2018) menggunakan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu pendidikan, aktivitas sosial, pekerjaan, hubungan interpersonal, kesehatan, dan kesejahteraan psikologisnya. Maka dari itu *PSMU* penting untuk diperhatikan individu pada mahasiswa agar tidak mengalami berbagai dampak negatif yang dapat merugikan diri sendiri.

Peneliti telah melakukan studi awal menggunakan wawancara terbuka kepada 26 responden dengan rentang usia 18-25 tahun, menurut Hurlock (1990) usia 18-25 tahun tergolong kedalam kelompok usia dewasa awal. Maka data tersebut menjadi acuan peneliti untuk memilih subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa. Responden dalam studi awal kebanyakan menggunakan media sosial sekitar 7-9 jam dalam sehari. Selain itu, peneliti menemukan fenomena yang menunjukkan individu dewasa awal mengalami *PSMU*. Berikut ini adalah kutipan wawancara yang peneliti lakukan:

*“Terkadang iya karna saat membuka media sosial jadi terlalu asik sendiri dan lupa waktu, jadinya keterusan scroll-scroll media sosial buat liat-liat konten menarik lainnya,”*

(JA, 21 tahun)

*“Iya karna saat terlalu asik bermain media sosial jadinya timbul rasa malas untuk melakukan hal-hal lain seperti mengerjakan tugas/ saat disuruh bantu-bantu orang tua. Jadinya lebih banyak menunda-nunda”*

(J, 21 tahun)

Seperti yang terlihat pernyataan di atas, JA merasa ketika membuka media sosial ia lupa waktu dan terus-menerus mengakses media sosial untuk melihat konten yang menarik baginya. J merasa malas untuk mengerjakan tugas-tugas yang ada karena terlalu asik mengakses media sosial. Apabila dilihat dari komponen *PSMU* (Xanidis & Brignell, 2016) JA dan J mencerminkan komponen *compulsion*, JA dan J merasa tidak bisa lepas ketika menggunakan media sosial sehingga mengganggu kegiatan yang lainnya. Padahal mahasiswa sebagai individu dewasa awal perlu untuk belajar dan melakukan tugas-tugas akademiknya agar dapat sesegera mungkin menyelesaikan masa studinya, selain itu mahasiswa juga perlu untuk menyelesaikan tugas perkembangannya agar dapat menimbulkan kebahagiaan dan dapat mengarahkan individu dewasa awal kepada keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada tahap selanjutnya (Putri, 2019), namun penggunaan media sosial yang berlebih dapat menyebabkan mahasiswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik (Neidi, 2019). Sedangkan menurut Andreassen dan Pallesen (2014, dalam Kircaburun, Jonason, & Griffiths, 2018) penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu pendidikan, aktivitas sosial, pekerjaan, hubungan interpersonal, kesehatan, dan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muna dan Astuti (2014) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan faktor terjadinya kecanduan media sosial. Segala hal yang dilakukan individu dilakukan atas kontrol diri sendiri, termasuk dalam menggunakan media sosial, apabila individu tidak memiliki kontrol diri maka individu tersebut akan terus menggunakan media sosial hingga menjadi *PSMU*. Selain itu menurut penelitian dari Chasanah (2020) mengatakan faktor individu yang memiliki kecenderungan *PSMU* ialah kurangnya perhatian dari lingkungan sekitar atau merasa kesepian sehingga individu akan menghabiskan waktu di media sosial untuk dapat melupakan permasalahan yang dihadapinya.

Menurut Franchina, Abeele, Rooij, Coco, dan Marez (2018) mengemukakan faktor yang menyebabkan remaja sering menggunakan media sosial dengan intens dikarenakan adanya *fear of missing out* atau dapat disingkat sebagai *FoMO*. Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) *FoMO* dapat didefinisikan sebagai perasaan khawatir bahwa orang lain mungkin mengalami pengalaman yang lebih memuaskan daripada dirinya, dan memiliki hasrat yang ingin terus menerus berhubungan dengan apa yang orang lain lakukan. Hal ini juga terjadi kepada beberapa responden yang menunjukkan perilaku *FoMO*. Berikut beberapa cuplikan pernyataan wawancara yang peneliti lakukan:

“Penasaran ada berita baru apa”  
(C, 22 tahun)

“Sedikit gelisah karena takut ada hal penting yang saya lewatkan”

(L, 21 tahun)

“Merasa kurang tidak melihat update an terbaru”  
(E, 21 tahun)

Dalam pernyataan tersebut beberapa responden menunjukkan penggunaan media sosial yang berlebihan disebabkan oleh rasa penasaran mengenai berita-berita terbaru serta adanya rasa takut untuk tertinggal informasi yang ada di media sosial. Berdasarkan hasil studi awal yang peneliti lakukan terdapat dugaan masih banyak mahasiswa yang mengalami *PSMU* akibat adanya *FoMO*.

Penelitian yang dilakukan oleh Franchina, Abeele, Rooij, Coco, dan Marez (2018) yang mengatakan bahwa *FoMO* merupakan faktor penting yang menjelaskan penggunaan media sosial oleh para remaja. Hasil tersebut sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Shen, Zhang, dan Xin (2020) yang mengatakan bahwa *FoMO* memberikan motivasi ekstrinsik individu untuk menggunakan media sosial secara berlebihan.

Dilihat dari beberapa paparan di atas maka peneliti memutuskan untuk meneliti hubungan antara *fear of missing out (FoMO)* dengan *problematic social media use (PSMU)* pada mahasiswa. Meskipun sudah banyak penelitian yang meneliti mengenai *PSMU* dengan *FoMO*, namun sejauh ini masih belum ada penelitian yang mengaitkan antara *PSMU* dengan *FoMO* pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian yang tergolong masih baru dan penelitian ini

bisa menjadi salah satu landasan untuk meneliti penelitian yang lebih besar kedepannya. Maka dari itu penelitian ini masih memandang ruang lingkup yang kecil terlebih dahulu.

## **1.2. Batasan Masalah**

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada:

- a. Variabel yang diteliti adalah *problematic social media use (PSMU)* dan *fear of missing out (FoMO)*.
- b. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa.
- c. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan uji korelasi.
- d. Fokus penelitian adalah untuk melihat hubungan antara *fear of missing out (FoMO)* dengan *problematic social media use (PSMU)* pada mahasiswa.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *fear of missing out (FoMO)* dengan *problematic social media use (PSMU)* pada mahasiswa?

## **1.4. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *fear of missing out (FoMO)* dengan *problematic social media use (PSMU)* pada mahasiswa.

## **1.5. Manfaat Penelitian**

### **1.5.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu psikologi terutama dalam bidang Psikologi Klinis mengenai *fear of missing out (FoMO)* dengan *problematic social media use (PSMU)* pada mahasiswa.

### 1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menyadarkan subjek penelitian mengenai perilaku *PSMU*, sehingga untuk kedepannya dapat dilakukan beberapa cara dalam mengurangi perilaku *PSMU*.

b. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam menggunakan media sosial, sehingga dapat mencegah mahasiswa dari *PSMU*.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan kepada pembaca untuk memahami hubungan antara *FoMO* dan *PSMU* yang terjadi pada mahasiswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi atau dapat menjadi tambahan bacaan dalam melakukan penelitian yang sama dengan penelitian selanjutnya.