

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini kemajuan teknologi dan informasi terus berkembang. Dengan adanya teknologi dan informasi, dapat memudahkan siapa saja untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dari mana saja dan kapan saja melalui dunia digital. Di era yang serba digital saat ini, perkembangan internet sangat pesat. Internet menjadi gaya hidup baru di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Ditambah dengan semakin pesatnya perkembangan *gadget-gadget* canggih dengan harga miring yang menawarkan kemudahan dan kenyamanan dalam mengakses internet, sehingga membuat kebutuhan akan mengakses internet di mana pun, kapan pun dan oleh siapa pun dapat terpenuhi. Kemudahan dalam memperoleh berbagai informasi merupakan alasan utama seseorang menggunakan internet. Selain itu, internet juga menawarkan berbagai hiburan bagi penggunanya seperti banyaknya situs jejaring sosial maupun *game online*. Sehingga saat ini, internet sudah menjadi salah satu kebutuhan orang di zaman modern, bukan hanya pada orang dewasa tetapi juga anak-anak (*Kompas.com*, 2016).

Di Indonesia, pengguna internet dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Menurut Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia (PUSKAKOM) yang bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), Pada tahun 2013 pengguna internet di Indonesia sebanyak 71,9 juta pengguna. Pada tahun 2014, pengguna

internet di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan yaitu menjadi 81 juta pengguna. Dan pada tahun 2015, pengguna internet di Indonesia kembali mengalami peningkatan sebesar 7 juta pengguna sehingga pada tahun 2015 pengguna internet di Indonesia sebanyak 88 juta pengguna. Tahun 2016 Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) merilis data statistik jumlah pengguna internet di Indonesia yaitu sebanyak 132,7 juta pengguna, sehingga terjadi peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia dari tahun 2015 sebesar 51,8%. APJII kembali merinci bahwa pengguna internet paling besar berada di pulau Jawa dengan jumlah pengguna sebanyak 86,3 juta pengguna. Di peringkat kedua pengguna internet paling besar berada di pulau Sumatra dengan jumlah pengguna sebanyak 20,7 juta pengguna. Diikuti oleh pulau Sulawesi dengan jumlah pengguna sebanyak 8,4 juta pengguna, pulau Kalimantan sebanyak 7,6 juta pengguna, Bali dan Nusa Tenggara sebanyak 6,1 juta pengguna dan terakhir pulau Papua sebanyak 3,3 juta pengguna.

Kemudahan dan keragaman yang ditawarkan internet menjadikan penggunanya mengalami peningkatan waktu untuk mengakses internet. Peningkatan waktu dan penggunaan internet yang intensif menyebabkan permasalahan yang disebut kecanduan internet. Bahkan sebuah riset yang dilakukan di University of Hongkong mengemukakan bahwa diperkirakan 6 persen penduduk dunia atau sekitar 182 juta orang mengalami kecanduan internet. Mereka bisa menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses internet tanpa makan dan minum, bahkan cenderung mengabaikan aspek lain dari kehidupan mereka sendiri (*Detik.com*, 2014).

Seorang pecandu internet tidak merasa dirinya mengalami kecanduan internet bahkan tidak mau disebut sebagai seorang pencandu internet karena tidak menyadari perilaku *onlinenya* berlebihan (Widiana, 2004). Menurut Young (2010) *internet addiction* atau kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Sementara menurut Griffiths (2015) mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan.

Berdasarkan pengertian dari para ahli, maka peneliti menyimpulkan bahwa kecanduan internet merupakan suatu tingkah laku dimana individu mengalami ketergantungan terhadap penggunaan internet yang ditandai dengan menghabiskan waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan menimbulkan perasaan senang, serta tidak mampu mengontrol penggunaannya sehingga menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan saat tidak dapat menggunakan internet. Sehingga berdasarkan realitas itu, maka dalam penelitian yang dilakukan oleh Young (Young, 2010) menjelaskan bahwa kecanduan internet serupa dengan kecanduan obat-obatan, alkohol dan judi sehingga dapat menyebabkan berbagai *problem* dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk menunjukkan seseorang disebut kecanduan pada internet, haruslah menunjukkan aspek-aspek tertentu. Aspek-aspek dari kecanduan internet menurut Young (2010) di antaranya adalah merasa keasyikan dengan internet, memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan

internet, tidak berhasil untuk mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, merasa gelisah, murung, depresi atau mudah marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, mengakses internet lebih lama dari yang dibutuhkan, kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karir karena penggunaan internet, membohongi orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan dengan internet, dan menggunakan internet sebagai jalan keluar untuk mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan (keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kecemasan ataupun depresi).

Internet sudah menjadi bagian dari kebutuhan dan gaya hidup manusia saat ini. Banyaknya informasi yang dapat diperoleh dengan cepat dan kemudahan dalam menggunakannya merupakan salah satu faktor yang meningkatkan pengguna internet dari tahun ke tahun. Terdapat dampak positif dari internet yang digolongkan menjadi empat kategori yaitu media komunikasi, media pertukaran data, media mencari informasi dan untuk manfaat komunitas (Herring dalam Putri, 2015). Dengan adanya internet yang terus berkembang, mampu meningkatkan wawasan para penggunanya dalam memperoleh berbagai informasi dengan cepat dan mudah yang dapat menunjang pekerjaan, pendidikan maupun aktivitas lain yang bermanfaat. Meskipun perkembangan internet yang sangat pesat memberikan dampak yang positif, namun dampak negatif dari internet pun semakin berkembang, seperti *cybercrime* (*hacking, cracking dan carding*), *internet gambling* dan *cybersex* atau *cyberporn* (Soetjipto, 2005). Selain hal tersebut, internet juga mampu memberikan rasa senang dari penggunanya

sehingga menyebabkan tidak sedikit penggunanya yang mencoba meningkatkan intensitas waktu dalam mengakses internet. Dan apabila keinginan untuk mengakses internet tidak dapat terpenuhi, menyebabkan ketidaknyamanan dalam diri penggunanya seperti cemas ataupun merasa hampa ketika tidak mengakses internet.

Dampak yang muncul akibat kecanduan internet menurut Griffiths (2015) diantaranya adalah kurangnya minat bersosialisasi di dunia nyata sehingga menyebabkan sikap individual dalam lingkungan nyata, menjadi individu yang pemalas karena tidak mau melakukan aktivitas lain selain mengakses internet, serta munculnya sikap pemarah dan sensitif. Kaunt (dalam Hanika, 2015) menjelaskan bahwa semakin sering individu menggunakan internet, maka semakin besar pula terisolasinya diri mereka. Selain terisolasi dari lingkungan, disebutkan pula sejumlah efek negatif yang ditimbulkan seperti menyajikan privasi secara berlebihan di sosial media dan adanya gangguan kesehatan seperti tidak bisa lepas dari *handphone* atau yang lebih dikenal dengan *nomophobia* (*no mobile phone media*). Selain dampak diatas, beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa kecanduan internet juga dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan, yaitu *insomnia* (susah tidur), *obesitas* (kegemukan) dan gangguan pada pengelihatannya *miopi* (rabun jauh) karena terlalu lama berada di depan komputer, laptop ataupun *smartphone*.

Kecanduan internet merupakan fenomena yang terbentuk dari evolusi perkembangan teknologi dan komunikasi sehingga memiliki pengaruh terhadap manusia. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari Carnegie Mellon University

memperoleh hasil bahwa individu yang menghabiskan waktunya berjam-jam untuk menggunakan internet mempunyai tingkat pengalaman depresi dan kesepian yang tinggi (dalam Widiana, Retnowati dan Hidayat, 2004). Menurut Hawari (dalam Widiana, Retnowati dan Hidayat, 2004) orang yang menghabiskan waktunya di depan media digital cenderung mengalami depresi karena tidak melakukan *human contact*. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Stockburger dan Omar (2013) mengungkapkan bahwa kecanduan internet memberikan dampak kekacauan pola tidur pada anak-anak dan remaja.

Berdasarkan data survei yang dilakukan oleh PUSKAKOM yang bekerja sama dengan APJII pengguna internet tertinggi di Indonesia berkisar usia 18 hingga 25 tahun. Usia 18 hingga 25 tahun merupakan masa transisi dari tahap remaja akhir menuju dewasa awal yang disebut *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2013) *emerging adulthood* merupakan masa transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal yang memiliki karakteristik antara lain eksplorasi jati diri, ketidak-stabilan, fokus pada diri sendiri, ambiguitas, serta terdapat berbagai kemungkinan untuk melakukan eksplorasi dan eksperimen. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kandell (dalam Putri, 2013) menyebutkan bahwa apabila di bandingkan dengan kelompok usia lainnya, kecanduan internet adalah masalah terbesar bagi *emerging adulthood*. Hal itu disebabkan karena ketika masuk pada masa *emerging adulthood*, individu banyak mengadopsi pengalaman dan pengetahuan dari lingkungannya. misalnya dalam penggunaan internet yang dimanfaatkan untuk mencari informasi, berkomunikasi dan mengekspresikan dirinya melalui internet (Arnett, 2013).

Pada survei awal yang dilakukan peneliti, dengan melakukan wawancara terhadap 20 subyek berusia 18-25 tahun, terdiri dari 10 subyek laki-laki dan 10 subyek perempuan, pada tanggal 5 April 2016 di Grha Sabha Permana. 14 subyek merupakan mahasiswa atau mahasiswi dari beberapa perguruan tinggi negeri maupun swasta di Daerah Istimewa Yogyakarta, sedangkan 6 subyek merupakan karyawan atau karyawan yang bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta. Data yang diperoleh peneliti yaitu sebanyak 18 subyek rata-rata menggunakan internet per minggu selama lebih dari 20 jam. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subyek melakukan pemakaian internet lebih dari 5 jam setiap harinya. Pemakaian terlama selama 168 jam, seorang subyek bahkan tidak mematikan laptop dan koneksi internetnya selama 24 jam setiap harinya dan tidak merasa terganggu. Dari 20 subyek, rata-rata aplikasi yang digunakan saat mengakses internet adalah *sosial media*, *searching* dan *instan messaging*, namun 13 subyek menambahkan *streaming youtube* dan 4 subyek menambahkan *game online*.

Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti juga menunjukkan terdapat fakta bahwa internet mengubah hidup penggunanya. Sebanyak 17 subyek menyebutkan bahwa internet memudahkan dalam mencari informasi dan melakukan komunikasi, sedangkan 3 subyek menganggap internet sudah menjadi kebutuhan sehari-hari. Ketika tidak dapat mengakses internet, 17 subyek merasa gelisah, ada yang kurang di dalam hidupnya, bosan, kesepian, hampa, merasa kurang *update* (tertinggal informasi terbaru) dan 3 subyek merasa biasa saja. Sebanyak 5 dari 20 subyek menyatakan bahwa banyak waktu yang terbuang karena terlalu asyik menggunakan internet dan menjadi lebih malas. Sebanyak 10

subyek menyatakan bahwa ada orang-orang terdekat menegur karena terlalu lama dalam menggunakan internet, namun tidak memperdulikan teguran tersebut. Sebanyak 2 subyek menyatakan bahwa kehidupan sosialnya terganggu karena penggunaan internet yang berlebih.

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa 90% subyek menggunakan internet secara berlebih yaitu menggunakan internet lebih dari 20 jam setiap minggunya, bahkan 85% di antaranya merasa gelisah dan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses internet. Sebanyak 35% merasa terganggu karena menggunakan internet menimbulkan permasalahan seperti munculnya rasa malas dan mengalami gangguan dalam kehidupan sosial, sehingga berdasarkan hasil survei awal tersebut diharapkan individu dapat mengontrol perilaku penggunaan internet dan menggunakan internet untuk hal-hal yang bersifat positif sehingga tidak terjadi kecenderungan untuk mengalami kecanduan internet.

Berdasarkan data-data yang diperoleh baik melalui wawancara secara langsung maupun berdasarkan dari penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu pada masa *emerging adulthood* memiliki kecenderungan kecanduan internet yang lebih tinggi dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya. Selain hal tersebut saat ini perkembangan teknologi dan informasi yang terus berkembang di Indonesia membuat kebutuhan akan mengakses internet akan terus meningkat. Menggunakan internet dapat memudahkan dalam memperoleh berbagai macam informasi dengan cepat, *educational reason*, mempercepat dalam melakukan komunikasi dan sebagai

hiburan merupakan beberapa alasan meningkatnya resiko kecanduan internet pada *emerging adulthood*, sehingga kecenderungan mengalami kecanduan internet cukup besar dialami khususnya pada *emerging adulthood*.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan internet menurut Young (2010) yaitu gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan internet. Tujuan menggunakan internet akan menentukan sejauhmana individu tersebut akan mengalami kecanduan internet, terutama dikaitkan terhadap banyaknya waktu yang dihabiskan sendirian di depan komputer, laptop atau pun *smartphone* untuk mengakses internet. Penggunaan internet berorientasi pada kemudahan akses informasi dan komunikasi yang ditawarkan. Alasan efisiensi dan efektivitas menjadi landasan utama seseorang memanfaatkan teknologi informasi untuk berbagai kebutuhan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dossey (2014) hal pertama yang dilakukan oleh seseorang ketika bangun tidur adalah mengecek ponsel atau *smartphone* nya untuk mengetahui informasi terbaru dari internet, bahkan ketika sedang berkendara, seseorang selalu mengecek ponsel atau *smartphone* nya untuk berselancar di internet. Selain dari hasil penelitian tersebut peneliti juga melihat dari hasil survei awal yang telah peneliti lakukan, sebagian besar tujuan subyek menggunakan internet untuk mencari berbagai informasi dan komunikasi, baik melalui aplikasi *searching* maupun *social media*. Karena kemudahan serta banyaknya informasi yang diperoleh dari internet, maka jumlah waktu penggunaannya pun semakin ditingkatkan. Hal tersebut menyebabkan perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan internet untuk

memperoleh informasi karena takut dianggap tidak *update* (tertinggal berita atau informasi terbaru). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa kecanduan internet dapat berpengaruh negatif terhadap kehidupan individu baik secara personal maupun sosial (Ayas & Horzum, 2013). Dalam perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet timbul gejala baru yang dinamakan *fear of missing out* (FoMO). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh JWTIntelligence (2012) menunjukkan bahwa Sebanyak 40% pengguna internet di dunia mengalami *fear of missing out* (JWTIntelligence, 2012).

Menurut Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) *fear of missing out* (FoMO) merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Secara sederhana *fear of missing out* (FoMO) dapat didefinisikan sebagai ketakutan akan ketertinggalan informasi yang sedang terjadi khususnya berkaitan dengan apa yang orang atau kelompok lain sedang lakukan. *Fear of missing out* (FoMO) ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang individu lakukan melalui internet atau dunia maya. *Fear of missing out* (FoMO) pada dasarnya merupakan kecemasan sosial tetapi dengan perkembangan media sosial saat ini menyebabkan *fear of missing out* (FoMO) menjadi lebih meningkat (JWTIntelligence, 2012).

Untuk mengetahui seseorang mengalami *fear of missing out* (FoMO), haruslah menunjukkan aspek-aspek tertentu. Aspek-aspek dari *fear of missing out*

(FoMO) menurut Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* (kedekatan dengan individu lain) dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*.

Penelitian yang dilakukan oleh Przyblyski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, (2013) menyebutkan bahwa *fear of missing out* menimbulkan perasaan kehilangan, stres, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu lain. Hal ini didasarkan pada pandangan determinasi sosial bahwa internet dan media sosial memberikan efek pemberian pembandingan antara individu mengenai tingkat kesejahteraan serta persepsi kebahagiaan menurut individu lain. Internet dan media sosial memberikan jalan kepada individu untuk membiarkan individu lain mengetahui perilaku-perilaku yang terjadi di hidupnya sebagai bentuk penghargaan diri individu dan ketika individu lain melihat persepsi yang dimunculkan, hal tersebut diterjemahkan sebagai bentuk kebahagiaan yang sebenarnya. (dalam Przyblyski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Dengan demikian, seseorang akan sangat terfokus dengan dirinya sendiri dan bisa menjadi sangat terserap aktivitasnya dalam menggunakan internet serta merasakan sensasi-sensasi kesenangan yang memunculkan ketertarikan yang kuat untuk tetap menggunakan internet bahkan secara berlebihan. Hal tersebut juga menimbulkan perasaan-perasaan tidak nyaman, cemas ataupun gelisah ketika tidak dapat menggunakan internet karena takut tertinggal informasi dan merasa kurang *up to date*. Adanya kebutuhan individu untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya, menyebabkan individu takut kehilangan peristiwa, berita, informasi dan *update* status penting lainnya dari individu lain maupun kelompok

sosialnya apabila berada jauh dari internet, karena internet menyediakan berbagai macam aplikasi untuk memudahkan individu tetap terhubung dengan orang lain (JWTIntelligence, 2012). Ketakutan tertinggal informasi merupakan salah satu ciri dari *fear of missing out* (FoMO). Sehingga, dari rasa takut akan tertinggal informasi ataupun merasa kurang *up to date* menyebabkan individu meningkatkan intensitas waktu dalam penggunaan internet agar tidak merasa ketinggalan informasi. Sehingga, individu yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) memiliki kecenderungan mengalami kecanduan internet karena menggunakan internet secara berlebih. Ketika individu yang memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi akan cenderung lebih sering menggunakan internet untuk mencari berbagai informasi melalui berbagai aplikasi dalam internet seperti *media sosial*, *searching* maupun *instan messaging* di saat bangun tidur, makan, sebelum tidur bahkan saat berkendara melalui gadget seperti *smartphone*, *laptop*, *netbook* dan lain sebagainya (dalam Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Hasil yang ditampilkan individu yang memiliki *fear of missing out* (FoMO) adalah keterikatan individu terhadap internet yang menyebabkan individu sangat sering mengakses internet dimanapun dan kapanpun.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di jabarkan di atas, maka dapat di rumuskan masalah diantaranya adalah adakah hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijabarkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*.

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan baru mengenai kecanduan internet dan hal-hal yang mempengaruhinya serta memperluas bidang penelitian kecanduan internet, terutama yang berhubungan dengan penelitian *fear of missing out* (FoMO) pada *emerging adulthood*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis, apabila hasil penelitian ini terbukti diharapkan dapat memberikan manfaat berupa informasi dan pemahaman kepada peneliti-peneliti selanjutnya yang akan meneliti permasalahan yang serupa yaitu kecanduan internet dan sebagai sumber referensi dan pengetahuan bagi psikolog klinis mengenai *fear of missing out* (FoMO) dan kecanduan internet pada *emerging adulthood*, sehingga diharapkan dapat dibentuk proses intervensi serta penanganan *fear of missing out* (FoMO) dan kecanduan internet masa yang akan datang.