BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini media sosial adalah sarana komunikasi yang paling sering dimanfaatkan dan kalangan mahasiswa menjadi salah satu kelompok pengguna terbesar di Indonesia (Wahyunindya, 2021). Pemanfaatan media sosial dapat memberikan dukungan kepada mahasiswa yang tengah menghadapi kesulitan dan perasaan kesepian saat mereka beradaptasi dari sekolah ke universitas (Thomas, dkk. 2020). Bahkan media sosial telah menjadi cara utama bagi mahasiswa untuk berinteraksi dalam kesehariannya (Streers, dkk. 2016) dan situasi ini membuat mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap kemungkinan mengembangkan ketergantungan pada media sosial (Simsek, dkk. 2019).

Menurut data Indonesia.id pada tahun 2017 perempuan merupakan pengguna media sosial terbanyak yaitu 93,68% dibandingkan dengan kelompok laki-laki yaitu 92,07%. Dilansir dari jurnal *Computers in Human Behavior* (2013) menunjukkan bahwa usia dibawah 30 tahun mempunyai kecenderungan FoMO yang lebih tinggi, selain itu wanita lebih sering mengalami FoMO dari pada pria. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hakim (2023) pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ditemukan bahwa *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa berjenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Salah satu hal yang menjadikan mahasiswa memiliki ketergantungan pada media sosial ialah ketakutan atas ketertinggalan yang disebut dengan *fear of*

missing out (FoMO). Penggunaan istilah FoMO awalnya diperkenalkan pada tahun 2013 oleh Przyblski, Murayama, Dehaan & Gladwel (2013) yang mendefinisikan FoMO adalah perasaan kekhawatiran yang dialami individu saat ia merasa bahwa individu lainnya sedang mengalami sesuatu yang menarik atau berkesan disaat ketidakhadiran dirinya. Sedangkan menurut JWT Intelligence (2012) FoMO adalah perasaan takut yang terjadi pada individu saat tahu jika individu lainnya tengah menikmati suatu aktivitas atau pengalaman yang menyenangkan, namun ia tidak dapat ikut serta dalam aktivitas tersebut.

Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwel (2013) mengungkapkan bahwa terdapat dua aspek dalam *fear of missing out* (FoMO) yaitu aspek tidak terpenuhinya kebutuhan dasar akan *self* dan *relatedness*. Aspek *self* adalah kebutuhan psikologis yang berhubungan dengan autonomi dan kompetensi. Sedangkan aspek *relatedness* adalah kebutuhan individu untuk senantiasa merasa terhubung atau terikat dengan orang lain didalam kebersamaan (Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwel, 2013).

Menurut data yang dihimpun oleh Kemenkominfo dalam APJII sepanjang tahun 2017, invansi internet di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 54,86%. Hasil tersebut meningkat hampir sebanyak 8% menjadi 143,26 juta pemakai internet dari akumulasi sekitar 262 juta orang dengan jumlah sebelumnya sebesar 132,7 juta orang. Dari survei global yang dilakukan oleh lembaga survei Tata Communication, 64% penduduk global merasakan cemas ketika tidak terhubung dengan internet, sehingga menyebabkan perasaan emosi negatif (Tatacommunication.com, 2014).

Meningkatnya penggunaan media sosial secara signifikan mengindikasi adanya keingintahuan pengguna yang ingin terus di *update* ditandai oleh penggunaan waktu berlebih dalam mengaksesnya. Hal ini ditemukan saat penggalian data melalui wawancara terhadap subjek. Media sosial tidak sekedar berfungsi untuk alat pencarian informasi, tetapi juga sebagai media teknologi yang menawarkan berbagai cara beragam untuk berekspresi, sehingga memenuhi kebutuhan untuk berekspresi. Namun, di sisi lain jika keingintahuan yang tinggi ini tidak diimbangi dengan kontrol yang tepat dalam penggunaannya akan menimbulkan permasalahan yang disebut *fear of missing out* (FoMO) atau perasaan cemas saat akses terhadap informasi terhalang (Fuster, Chamarro & Oberst, 2017).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Kadri (2022) bahwa dari 100 mahasiswa menunjukkan memiliki *fear of missing out* (FoMO) yang sangat tinggi dengan persentase 10% atau 10 mahasiswa, sedangkan kategori tinggi 19% atau 31 mahasiswa, selanjutnya kategori sedang 34% atau 34 mahasiswa, pada kategori rendah 31% atau 19 mahasiswa, kemudian pada kategori sangat rendah terdapat 6% atau 6 mahasiswa. Sedangkan penelitian yang dilakukan Cherenson (2015) bahwa 333 pelajar dan mahasiswa menghabiskan waktu hingga 11 jam setiap hari untuk menggunakan media sosial, guna tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain. Mereka akan merasa tersingkir dan merasa asing dari teman-teman mereka jika tidak menggunakan media sosial (Fromm, 2017).

Peneliti melakukan wawancara pada hari Selasa, 18 April 2023 kepada 10 mahasiswi yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menggunakan aspek

yang dikemukakan oleh Przyblski, Murayama, Dehaan & Gladwel (2013). Hasil menunjukkan pada aspek *Self,* bahwa 8 mahasiswi tersebut cenderung mencurahkan kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi melalui media sosial agar mendapatkan berbagai informasi dan terhubung dengan orang lain. Sedangkan 2 subjek masih bisa melakukan aktivitas secara efektif dan efisien. Pada aspek *Relatedness* didapatkan bahwa 8 dari 10 mahasiswi ada keinginan untuk selalu terhubung atau tergabung dengan kebersamaan orang lain. Mereka akan merasa takut atau khawatir jika tidak bisa terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain melalui internet. Sedangkan 2 orang lainnya lebih memilih tidak peduli dengan kegiatan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan adanya permasalahan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswi. Subjek lebih memilih mencurahkan kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi melalui media sosial agar mendapatkan berbagai informasi dan merasa khawatir apabila tidak terhubung dengan aktivitas orang lain melalui internet. Dari aspek-aspek *fear of missing out* (FoMO) yang digunakan pada saat melakukan wawancara dapat menggambarkan bahwa 8 subjek yang merupakan mahasiswi tersebut memenuhi gejala-gejala pada *fear of missing out* (FoMO).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Daravit, (2021) terhadap 30 mahasiswa menunjukkan bahwa 86,7% atau 26 mahasiswa merasa khawatir dan takut ketika tidak mengoperasikan media sosial untuk mengetahui apa yang orang lain lakukan. Kekhawatiran tersebut memiliki tingkat yang berbeda-beda, 17 mahasiswa merasa sangat khawatir, 8 mahasiswa merasa agak khawatir dan 1

mahasiswa merasa cukup khawatir serta 4 mahasiswa tidak merasa khawatir ketika mereka tidak membuka media sosial yang mereka miliki.

Oleh karena itu, seharusnya mahasiswi memahami tujuan penggunaan media sosial, mengelola waktu secara efektif dan mengontrol dorongan untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain sehingga media sosial dapat berguna sesuai fungsinya yaitu sebagai alat komunikasi dan sarana mengaktualisasikan diri yang positif untuk mencegah meningkatnya *fear of missing out* (FoMO) yang dapat disebabkan oleh penggunaan media sosial (Rasyida, 2020).

Akibat dari FoMO melibatkan perasaan tidak puas yang menjadi sumber perasaan negatif atau tekanan mental serta tingkat kebahagiaan yang rendah (Przyblski, Murayama, Dehaan & Gladwel, 2013). Hal ini sejalan dengan yang diungkap (Dossey, 2014) bahwa FoMO mengakibatkan kebutuhan dalam diri rendah, rendahnya kepuasan hidup dan perubahan emosi yang cepat akan mengganggu konsentrasi saat belajar atau mengemudi dan bahkan dapat mendorong perilaku beresiko sebagai contoh mengonsumsi alkohol.

Fenomena FoMO ini penting untuk diteliti karena pada mahasiswi hal ini akan mengganggu tugas perkembangan yang seharusnya dialami yaitu memanfaatkan waktu lebih banyak dengan teman sebaya, mengeksplorasi gaya hidup yang seharusnya dapat membantu mengembangkan kompetensi sosialnya (Santrock, 2011). Namun, akibat sulit melepaskan diri dari mengakses media sosial menyebabkan individu berpeluang mengalami kepuasan atas hidup dan perilaku yang rendah. Situasi ini akan memandang media sosial sebagai media penghubung utama dan satu-satunya bagi seseorang dengan dunia luar. Karena

dengan keterhubungan tersebut seseorang merasa dapat mengembangkan kompetensi sosialnya dan memperdalam hubungan sosial yang dimiliki (Przybylski, dkk. 2013). Oleh karena itu dalam penelitian ini penting diteliti dengan mahasiswi sebagai subjek penelitian.

JWT Intelligence (2012) menjelaskan ada enam faktor yang menjadi pendorong timbulnya *fear of missing out* (FoMO), diantaranya adalah keterbukaan informasi, usia, *social one-upmanship,* aktivitas yang dibagikan dengan fitur *hashtag*, kondisi deprivasi, dan banyaknya stimulus untuk memperoleh informasi.

Salah satu alasan munculnya *fear of missing out* (FoMO) adalah mengetahui informasi dari banyaknya stimulus. Kondisi ini bisa mendorong individu untuk terus mengikuti perkembangan dari setiap informasi, stimulus dalam memperoleh informasi salah satunya adalah media sosial. Hal inilah yang akan memiliki dampak buruk jika individu tidak mempunyai kontrol diri dalam mengelola waktu saat menggunakan media sosial serta memiliki batasan jika memperoleh informasi dari media sosial (Kadri, 2022).

Perilaku dalam menggunakan media sosial yang berlebihan terkait *fear of missing out* (FoMO) disebabkan dari beberapa faktor, salahsatunya adalah rendahnya kemampuan dalam mengontrol diri (Bloemen & David, 2020). Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan perilaku dengan norma sosial yang diakui oleh masyarakat (Papalia, 2014). Sedangkan menurut Averill (dalam Laeli, 2018) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan

dengan cara menginterpretasi serta memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Kemudian aspek-aspek menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2014) diantaranya adalah kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decession control*).

Dari penelitian sebelumnya diungkapkan bahwa kontrol diri dan *fear of missing out* (FoMO) saling berhubungan (Sun, dkk. 2022). Kontrol diri yang rendah tidak bisa membatasi perilakunya ketika menggunakan media sosial, sedangkan kontrol diri yang tinggi bisa membatasi perilakunya ketika menggunakan media sosial dengan memikirkan dampak dan manfaat yang ditimbulkan (Dariyono, 2004). Menurut Kay (dalam Kadri, 2020) pada masa peralihan mahasiswi perlu menguatkan kontrol diri mereka berdasarkan nilai, prinsip dan falsafah hidup. Mahasiswi yang mempunyai kontrol diri baik cenderung dapat mengontrol diri mereka untuk tidak melanggar nilai-nilai atau peraturan yang berlaku dalam masyarakat. Oleh karena itu, peran kontrol diri memiliki pengaruh yang besar dalam mencegah timbulnya *fear of missing out* (FoMO).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan maka rumusan permasalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswi pengguna media sosial

di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan secara praktis.

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memperkaya hasil-hasil penelitian yang sebelumnya telah dilakukan dan diharapkan dapat menambah wawasan dalam ruang lingkup psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial mengenai kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO).

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa informasi secara empiris mengenai peran kontrol diri terhadap *fear of missing out* (FoMO). Informasi tersebut diharapkan dapat berguna sebagai bahan acuan dalam penerapan langkah-langkah preventif yang dapat menuntun mahasiswi agar lebih mampu mengontrol diri dengan baik jika menggunakan media sosial, hingga dapat menghindari dan mencegah munculnya *fear of missing out* (FoMO).