

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam hasil surveinya *Global Web Index* (2018) menunjukkan bahwa pengguna aktif *internet* adalah kelompok usia pendidikan universitas dengan kata lain yaitu mahasiswa. Menurut Hamzah (2015), pembelajaran kolaboratif mahasiswa didukung oleh media sosial yang membuatnya lebih efektif dengan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berdiskusi dari jauh tanpa harus berada di lokasi yang sama. Dibandingkan dengan kelompok masyarakat lainnya, mahasiswa masuk dalam pengguna media sosial lebih rentan terhadap kecanduan (Kandell, 1998). Kesibukan dan aktivitas yang umumnya dijalani oleh mahasiswa seringkali membuat mahasiswa rentan terhadap kecanduan media sosial. Mahasiswa seringkali menghadapi kesulitan dalam proses perkembangannya untuk mengatasi hal ini mahasiswa cenderung menggunakan media sosial lebih intensif, menurut mahasiswa hal ini dapat membantunya dalam memperluas dan memperkuat jejaring sosialnya (Smahel, Brown, & Blinka, 2012).

Media sosial adalah situs jejaring sosial berbasis web yang memungkinkan orang untuk membangun profil di sistem publik dan mendapatkan informasi data koneksi yang dibuat oleh orang lain (Cahyono, 2016). Sedangkan media sosial menurut Mayfield (2008), adalah media yang mudah digunakan untuk bergabung, berbagi, dan berkembang menjadi bagian dari media. Media sosial menjadi salah satu sektor yang sangat krusial di zaman modern ini, dimana media sosial dianggap sebagai sebuah layanan web yang paling tinggi digunakan di *internet* yang secara

pesat menjadi alat komunikasi dan interaksi yang paling utama (Kircaburun, 2016). Ditinjau dari laporan digital pada tahun 2024 oleh *Hootsuite We Are Social*, menunjukkan bahwa jenis platform media sosial yang paling aktif di Indonesia berdasarkan urutannya yaitu *Whatsapp, Instagram, Facebook, Tiktok, Telegram, X (Twitter), Pinterest, Kuaishou, dan Lnkedin* (Team Hootsuite, 2024). Dalam media sosial memungkinkan individu dengan mudah mengekspresikan diri, berinteraksi, berkolaborasi, dan berkomunikasi dengan orang lain, namun hal ini bisa menjadi sumber kecemasan ketika individu secara berulang mengecek media sosialnya sehingga sulit untuk berhenti memantau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain di media sosial, kondisi ini merupakan bentuk perilaku dari kecanduan media sosial.

Kecanduan media sosial merupakan perhatian terhadap media sosial secara berlebihan yang dirasakan oleh individu dan mengakibatkan penggunaan yang berkelanjutan hingga mengganggu segala aktivitas sosial lain seperti studi, pekerjaan, hubungan sosial, serta kesehatan dan kesejahteraan psikologisnya (Andreassen & Pallesen, 2015). Griffiths (2005) membagi enam aspek gejala kecanduan media sosial yaitu *salience* yaitu ketika pikiran individu mendominasi dan merasa sangat butuh untuk mengakses jejaring sosial, *mood modification* yaitu pengalaman individu yang disertai dengan perubahan suasana hati yang memunculkan perasaan menyenangkan, *tolerance* yaitu proses peningkatan individu dalam mengakses media sosial, *withdrawal symptoms* yaitu gejala penarikan yang muncul akibat pengurangan dalam aktivitas media sosial dan menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, *conflict* yaitu konflik yang terjadi

akibat perilaku kecanduan media sosial meliputi konflik pribadi, lingkungan pekerjaan, studi, dan lingkungan sosial, dan *relapse* yaitu kecenderungan pengulangan aktivitas ke pola sebelumnya setelah beberapa saat berhenti.

Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada periode tahun 2024 menyebutkan bahwa di Indonesia pengguna *internet* telah mencapai 221 juta, terjadi peningkatan jumlah penggunaan *internet* sebesar 2,79% dibandingkan pada periode sebelumnya yaitu 215 juta. Hasil survei menyatakan dari hasil perbandingan kelompok pengguna media sosial terbanyak mahasiswa menduduki sebagai kelompok urutan pertama yang paling banyak menggunakan media sosial, yang mana mencapai 89,7% dengan mayoritas usia 18-25 tahun (Handikasari, dkk, 2018). Sementara dalam penelitian yang dilakukan oleh Zhao (2021) menunjukkan dengan total 370 peserta menunjukkan bahwa 60,5% mahasiswa kecanduan media sosial sedangkan 39,5% lainnya tidak kecanduan, hal ini menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial lebih banyak. Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Yunfahnur, Dineva, Martina (2022) bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial dalam kategori tinggi pada program studi ilmu keperawatan.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan mengenai kecanduan media sosial pada mahasiswa pada tanggal 30 september 2023 kepada 4 mahasiswa diperoleh informasi dari segi aspek kecanduan media sosial sebagai berikut :

*“Aku susah sih kalo ngga megang hp rasanya ngga tenang kaya gelisah gitu, terus mikir lagi ada berita apa ya di medsos kadang kan suka ngeliat story temen-temen gitu. Buka medsos menghibur sih kalo buat aku happy*

*rasanya kadang ketawa-ketawa juga kalo lagi liat konten atau video gitu. 7 atau 8 jam lebih lah pasti, baru bangun tidur aja aku nyari hp kadang sampe lupa gitu mau mandi atau mau ngapain saking asiknya buka scroll tiktok. Bosen banget misal ngga ada kuota gabut banget ngga tau mau ngapain makanya lebih suka di rumah gitu biar tetep ada jaringan. Ku sering kalau lagi nugas tu berhenti bentar niatnya mau nyari jawaban di google tapi malah jadi scroll tiktok, scroll reels ig jadi ketunda ngerjainnya. Sering kalau mau tidur gitu naruh hp biar ga begadang tapi rasanya ngga bisa tidur terus dikit-dikit ngecek hp sampe keterusan.” (LN/21)*

*“Rasanya aneh karena udah 24 jam sama hp, takut ngelewat info penting. Main medsos lebih enak karena dapat hiburan dan bisa komunikasi dengan teman. Hampir sepanjang hari aku main hp, buka media sosial, sulit untuk berhenti terutama saat menonton TikTok. Tanpa main hp, kadang ngerasa bosan karena ngga ada kegiatan. Saat kumpul dengan teman, ngga fokus ngedengerin percakapan karena sibuk sama hp. Seringnya pas kuliah, bosan dan terus main hp buka medsos sampai ngga sadar kelas hampir selesai.” (YB/21)*

*“Tergantung sih, ngga masalah kalo ngga megang hp sebentar, tapi kalo pergi lama rasanya gaenak karena takut ketinggalan pesan. Kadang bosen juga kalo kelamaan sampe mata perih. Biasanya dalam sehari mungkin sampe 15 jam main hp, tergantung moodnya. Kadang lupa ngerjain tugas kalo lagi main Instagram atau TikTok, lebih suka lihat postingan atau story idol.” (EM/20)*

*“Rasanya cemas karena udah jadi rutinitas main hp tiap hari. Takut ketinggalan info penting, jadinya dari pagi sampai malem suka main hp selama delapan jam lebih lah ya. Kalo ngga ada hp, bingung juga mau ngapain, bahkan waktu lagi ngecas tetep aja dipake. Kalo lagi sama temen sama aja sih sebenarnya pada main hp, tapi kayaknya aku lebih sering soalnya suka update story gitu. Kalo malem susah tidur pasti scroll TikTok atau lihat story temen gitu sampe subuh.*

Dari hasil wawancara yang dilakukan, terlihat bahwa aspek kecanduan media sosial yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, dan relapse* terpenuhi. Hal ini menunjukkan bahwa dasar teori Griffiths yang digunakan dalam melakukan wawancara relevan dengan hasil wawancara.

Individu yang mengalami kecanduan media sosial cenderung menggunakan media sosial tanpa batasan waktu hingga memengaruhi kualitas tidur, kesehatan,

hubungan, hingga kesejahteraan individu tersebut (Andreas, 2015). Dampak lain yang juga disebabkan dari kecanduan media sosial yaitu membuat penggunanya menjadi depresi (Kicaburun, 2016). Hal itu membuat penggunaan *internet* dan media sosial yang awalnya memberikan berbagai kemudahan, namun berubah menjadi sebuah permasalahan yaitu kecanduan media sosial (Kicaburun, 2016). Upaya yang dapat dilakukan mahasiswa agar dapat meminimalisir terjadinya kecanduan media sosial yaitu menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhan atau kepentingan, membatasi penggunaan media sosial agar tidak menjadi kecanduan, dan berusaha membatasi waktu yang singkat untuk mengakses mengakses media sosial (Rudiantara & Rusli, 2017)

Menurut Young (2011), terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial yaitu jenis kelamin, diketahui pria lebih rentan mengalami adiksi seperti *game online*, *cybersex*, hingga judi kemudian wanita lebih rentan mengalami adiksi pada belanja secara *online* dan *chatting*. Kondisi psikologis adalah permasalahan yang disertai dengan gangguan emosional, misalnya depresi, kecemasan, penggunaan dunia maya sebagai cara untuk menghindari perasaan atau situasi psikologis yang tidak diinginkan dan menekan. Kondisi sosial ekonomi yaitu individu cenderung mengalami kecanduan media sosial dalam pekerjaannya daripada individu yang tidak memiliki pekerjaan. Serta faktor tujuan dan waktu penggunaan internet dimana hal ini untuk mengetahui seberapa jauh adiksi yang dialami individu saat menggunakan media sosial.

Dalam penelitiannya Fathadika dan Afriani (2018) menyatakan bahwa terdapat faktor lain yang menjadi berhubungan dengan kecanduan media sosial

yaitu *Fear of Missing Out* yang selanjutnya akan disingkat menjadi FoMO. Seiring dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh beberapa subjek menyatakan bahwa hal yang dialami mengarah pada FoMO ketika subjek merasa cemas dan khawatir saat tidak mengakses media sosial karena takut akan tertinggal informasi yang sedang terjadi. Subjek juga mengalami perubahan suasana hati yang tidak menyenangkan ketika tidak menggunakan media sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nafisa S dan Salim (2022) yang menerangkan bahwa individu memiliki keinginan untuk terus mengetahui informasi atau momen yang memicu perasaan seseorang secara emosional merasa takut kehilangan peristiwa berharga dan tren baru mengindikasikan gejala FoMO. Alasan peneliti memilih FoMO sebagai variabel bebas yaitu karena gejala FoMO paling relevan dengan kondisi yang dialami oleh mahasiswa. FoMO dapat mendorong mahasiswa untuk terlibat lebih aktif dalam kegiatan sosial dan akademik, serta memfasilitasi interaksi positif. Didukung dengan media sosial untuk memperkuat koneksi sosial dan berbagi informasi yang bermanfaat, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung bagi pertumbuhan pribadi dan akademik (Putri, Purnama, Idi, 2019).

FoMO mewakili ketakutan terus menerus pengguna media sosial bahwa orang lain mengalami pengalaman yang lebih memuaskan ketika individu tidak terhubung dengan orang lain di ruang *online* (Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell, 2013). Karakteristik lainnya pada individu yang mengalami FoMO adalah memiliki regulasi diri yang rendah (Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell, 2013). Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell (2013) mengatakan bahwa regulasi diri yang baik dan kesehatan psikologis dapat diamati melalui pemenuhan pada tiga kebutuhan dasar psikologis individu : kompetensi, otonomi,

keterhubungan. Menurut Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell (2013) aspek dari FoMO yaitu ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan psikologis akan *self* yang merupakan kebutuhan psikologis yang berhubungan dengan kompetensi dan otonomi, serta *relatedness* merupakan kebutuhan secara terus menerus pada individu untuk terkoneksi dan bergabung dengan orang lain.

Wegman, dkk (2017) mengemukakan bahwa dorongan untuk mempertahankan penggunaan media sosial disebabkan oleh FoMO bisa memicu meningkatnya intensitas penggunaan media sosial sehingga akhirnya dapat menyebabkan kecanduan media sosial pada individu. Hal ini selaras dengan hasil riset yang dilakukan oleh Rahardjo dan Soetjningsih (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa diperoleh hubungan positif antara FoMO dan kecanduan media sosial yang dialami mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Semakin tinggi FoMO yang dialami maka akan semakin tinggi pula kecanduan media sosialnya, begitupun sebaliknya semakin rendah FoMO yang dialami maka semakin rendah kecanduan media sosialnya.

FoMO yang dialami individu menyebabkan dorongan untuk terus menggunakan media sosial sehingga mengarah pada kecanduan media sosial (Menayes, 2016). Seperti yang dijelaskan oleh Young (2011) bahwa kecanduan media sosial membuat individu merasa keasyikan saat mengakses media sosial, membutuhkan waktu yang lebih lama untuk merasa puas saat menggunakan internet, tidak bisa mengendalikan diri, mengurangi atau berhenti menggunakan media sosial. Permasalahan FoMO terus berkelanjutan dan mengalami peningkatan seiring dengan kemajuan media sosial yang semakin pesat peneliti ingin

mengetahui apakah saat ini FoMO masih mejadi faktor atau pengaruh yang signifikan pada kecanduan media sosial atau tidak. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa?

### **B. Tujuan**

Ditinjau dari latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

### **C. Manfaat**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut :

#### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dan meningkatkan pengetahuan tentang penelitian psikologi tentang *Fear of Missing Out* dan kecanduan media sosial.

#### 2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan dapat menjadi pertimbangan terhadap pihak-pihak yang verkepentingan dalam menggunakan media sosial dengan baik sebagai upaya dalam penanganan terjadinya *Fear of Missing Out* yang berlanjut hingga pada kecanduan media sosial.