

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar belakang

Perkembangan teknologi yang sangat pesat semakin memudahkan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Teknologi yang berkembang pesat saat ini adalah teknologi informasi dimana salah satunya adalah internet. Internet merupakan sebuah singkatan dari Interconnection Networking, atau yang berarti jaringan yang terhubung secara luas. Internet merupakan keterkaitan jaringan komputer melalui standard yang disebut *Global Transmission Control Protocol* atau Internet Protocol TCP/IP. Ada sistem pertukaran paket komunikasi yang berasal melalui data. Dengan jaringan inilah semua orang bisa berkomunikasi dengan mudah dan dalam waktu yang singkat dari seluruh dunia tanpa batas. Sebutan internet diperuntukkan pada rangkaian jaringan yang paling besar, sedangkan cara untuk menguhubungkannya disebut *internetworking* (Eril, 2019).

Penggunaan internet oleh masyarakat di seluruh dunia maupun Indonesia terus mengalami peningkatan di setiap tahunnya. Peningkatan pengguna internet didasari pada pesatnya perkembangan internet di Indonesia. Indonesia menjadi salah satu negara pengguna internet terbanyak. Di lansir dari artikel bahwa negara indonesia menduduki urutan ke lima dalam hal penggunaan internet. Negara-negara di atas Indonesia ada Brasil, Amerika Serikat, India dan Tiongkok yang ada di posisi puncak (Rizal, 2019). Data Statistik menunjukkan, tentang penggunaan internet sebanyak 143,26 juta per Maret 2019. Angka tersebut memiliki selisih tipis sebesar 5,8 juta dengan Brasil yang memiliki pengguna internet sebanyak 149,06 juta. Adapun peringkat teratas diperoleh Tiongkok dengan jumlah pengguna internet sebanyak 829 juta. Peringkat kedua memiliki selisih yang cukup jauh dengan Tiongkok hingga 269 juta, yaitu India dengan pengguna internet sebanyak 560

juta. Amerika Serikat (AS) menyusul dengan pengguna internet sebanyak 292,89 juta (Jayani, 2019).

Beberapa tahun terakhir penggunaan internet di Indonesia mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Melalui survey data lapangan yang telah di dapat dari pengguna yang telah berinternet lebih dari 3 bulan pada saat pengambilan data untuk memberikan data valid per akhir 2018 yaitu tanggal 9 Maret-14 April 2019 yang di rilis pada tahun 2019 oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Pengguna internet di Indonesia mencapai 171,17 juta jiwa atau setara 64,8 persen dari total penduduk populasi Indonesia 264,16 juta jiwa. Untuk wilayah provinsi DKI Jakarta 80,4 persen pengguna internet kemudian untuk wilayah provinsi Jawa Barat termasuk Kota Bekasi mempunyai penetrasi 58.3 persen. Melihat dari data di atas bisa diartikan lebih dari separuh jumlah penduduk provinsi DKI Jakarta dan provinsi Jawa Barat secara aktif menggunakan internet dalam kehidupan sehari-hari (APJII, 2019).

APJII menyebutkan bahwa dari segmen usia yang mempunyai penetrasi paling tinggi yaitu usia 15-19 tahun yang mencapai 91 persen. Selanjutnya penetrasi pengguna internet berdasarkan tingkat pendidikan universitas atau mahasiswa mencapai 92.1 persen. Salah satu konten yang paling sering diakses adalah sosial media dengan rata lebih dari 8 jam dalam satu harinya mempunyai penetrasi 19.1 persen menurut hasil survey APJII tahun 2018. Selanjutnya data Pengguna Internet berdasarkan Pekerjaan yang beragam. Menurut survei pengguna internet berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa sebanyak 62% atau 82,2 juta pengguna yang bekerja atau berwiraswasta, 16.6% atau 22 juta pengguna ibu rumah tangga, 7,8% atau 10,3 juta pengguna mahasiswa, 6.3% atau 8.3 juta pengguna pelajar dan 0,6% atau 796 ribu pengguna lainnya. Data tersebut menggambarkan bahwa kalangan mahasiswa menempati urutan ketiga dalam penggunaan internet. Hal ini merupakan hal yang wajar pada kalangan mahasiswa mengingat bahwa salah satu penunjang pembelajaran mahasiswa adalah internet. Mahasiswa menggunakan internet

untuk berbagai tujuan, seperti mencari bahan pembelajaran, skripsi ataupun bermedia sosial untuk berinteraksi dan berbagi cerita atau momen dalam dunia maya (Isparmo, 2016).

Salah satu media internet adalah media sosial atau jejaring sosial yang banyak di gemari oleh masyarakat Indonesia. Media sosial adalah sebuah *web* berbasis pelayanan yang memungkinkan penggunaanya untuk membuat profil, melihat list pengguna yang tersedia, serta mengundang teman atau menerima teman untuk bergabung dalam media sosial tersebut. Media sosial yang banyak digunakan diantaranya adalah Instagram, *facebook*, *whatsapp*, *twitter* dan sosial media lainnya. Media sosial berfungsi sebagai media yang dapat digunakan sebagai sarana komunikasi dengan teman-teman yang sudah lama tidak dapat ditemui sehingga membantu seseorang untuk tetap dapat menjalin komunikasi tanpa harus bertatap muka (Marjosy et all., 2013).

Media sosial menjadi hal yang menarik untuk diakses oleh masyarakat Indonesia dimana kegiatan mengaksesnya dilakukan hampir setiap saat ketika ada kesempatan membuka *gadget* atau *smartphone*. Menurut hasil survei *We Are Social.net* dan Hootsuite, 2018, media sosial Instagram merupakan platform dengan jumlah pengguna terbanyak ke tujuh di dunia. Selain sebagai jejaring sosial untuk berbagi foto, dan digunakan untuk memasarkan produk bisnis. Total pengguna Instagram di dunia mencapai angka 800 juta pada Januari 2018. Pengguna aktif Instagram terbesar berasal dari Amerika Serikat sebanyak 110 juta. Disusul Brasil dengan 57 juta pengguna aktif dan Indonesia berada di urutan ketiga dengan 55 juta. Di Indonesia, Instagram merupakan media sosial yang paling sering digunakan keempat setelah Youtube, *Facebook*, dan *Whatsapp*. Media sosial instagram di Indonesia nampaknya banyak diminati bagi kalangan kaum milenial. Menurut pratniyawan (2019) pengguna media sosial terbanyak berasal dari rentang usia 18 tahun hingga 24 tahun untuk pria dan wanita.

Tingginya angka pengguna media sosial tentu mengarah pada seberapa pentingnya penggunaan yang menarik untuk diperhatikan. Kegiatan bermedia

sosial sekarang ini tidak ubahnya sudah seperti kehidupan kedua oleh para penggunanya setelah kehidupan nyata, yang tentu saja hal-hal yang terjadi di kehidupan nyata akan ditemui juga di dalam media sosial, seseorang bisa membagikan foto dan video pendek dengan harapan orang lain yang melihat akan suka, peduli, perhatian, berkomentar dan bahkan memuji postingannya (Wibowo, Satriyo & Nurwindasari, 2019). Interaksi yang terjadi didalam media sosial memberikan banyak kesempatan positif bagi para penggunanya, termasuk kesempatan untuk menjalin persahabatan, kesempatan untuk mendapatkan informasi sampai kesempatan untuk membagikan momen dalam media sosial. Akan tetapi, media sosial instagram juga memberikan pengalaman dan potensi negatif seperti mahasiswa banyak menghabiskan waktu untuk melihat postingan foto, video maupun status media sosial yang dibagikan oleh teman maupun *public figure* ataupun untuk mengetahui hal-hal yang sedang viral di media sosial. Tidak jarang juga dilakukan pada saat mengerjakan tugas kuliah, diskusi kelompok di dalam kelas maupun saat perkuliahan sedang berlangsung (Wibowo, Satriyo & Nurwindasari, 2019).

Kemudahan-kemudahan yang diberikan oleh internet atau media sosial secara tidak langsung menyebabkan individu memiliki tingkat kecanduan terhadap internet yang tinggi dan cenderung menunjukkan gejala kecanduan atau *addict* (Young & Abreu, 2011). Pengguna internet dapat memanfaatkan berbagai aplikasi dan beberapa *website* untuk mengakses beraneka ragam informasi. Keragaman informasi inilah yang menyebabkan seseorang tahan berlama-lama menghadap komputer ataupun *smartphone*-nya. Dengan berkembangnya teknologi ini, menyebabkan seseorang tidak bisa lepas dari berbagai aplikasi yang telah disuguhkan. Penggunaan internet yang mengalami peningkatan dalam intensitas waktu penggunaan yang cukup lama akan menimbulkan berbagai permasalahan yang ada di kalangan para ahli psikologi dikenal sebagai kecanduan internet (*internet addiction*).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan potensi negatif bagi penggunanya. Menurut sebuah artikel [tirto.id](http://tirto.id) (2018) yang di ungkapkan oleh Kendall Jenner pengguna media sosial di acara Ellen

DeGeneres Show pada tahun 2016 Kendall Jenner bangun di pagi hari dan hal pertama yang dilakukan adalah melihat media sosial. Ketika malam hendak tidur, media sosial adalah hal terakhir yang dilihat kemudian hal tersebut dapat mengakibatkan kecanduan untuk melakukan hal tersebut. Selain Jenner, kebiasaan mengecek Instagram selepas bangun di pagi hari dilakukan pula oleh Helen Kirwan Taylor. Helen Kirwan Taylor dulu biasa melihat berita di televisi ketika bangun. Saat ini Helen membuka media sosial untuk melihat seberapa baik aktivitas yang dilakukan dalam waktu satu malam. Helen menceritakan bahwa ada banyak pertanyaan yang memenuhi pikiran saat mengecek Instagram usai bangun pagi. Kegiatan tersebut seperti berapa *like* yang didapat dari foto terakhir yang diunggah, Ada berapa komentar di foto, Siapa saja yang melihat Instagram Story, mengirim pesan langsung, me-repost, atau menandai helen (Khalika, 2018).

Individu yang sangat ketergantungan menggunakan gadget dan media sosial, terutama dengan intensitas waktu dan kegiatan yang tinggi, juga sangat mungkin membuat kecanduan. Ciri-ciri individu yang mengalami kecanduan media sosial antara lain yaitu mulai menghabiskan hampir sebagian besar waktunya untuk menggunakan media sosial, merasa cemas ketika tidak menggunakan media sosial, dan bahkan sampai mengganggu aspek kehidupan lainnya. Kuss dan Griffiths (2011) berpendapat bahwa dari sudut pandang seorang psikolog klinis, kriteria kecanduan, seperti mengabaikan kehidupan pribadi, keasyikan mental, pelarian, moodmodifying, toleransi, dan penyembunyian perilaku adiktif, tampak hadir pada beberapa orang yang menggunakan jejaring sosial media berlebihan. Bisa saja kecanduan media sosial membuat seseorang tidak bisa berfungsi maksimal, baik aktivitas diri sendiri seperti menjadi lupa mandi atau makan karena menghabiskan waktu untuk bermain media sosial, dan performa kerja menjadi tidak optimal akibat penggunaan media sosial. Kondisi tersebut menjadi indikasi kesehatan mental individu terganggu. setiap orang pada dasarnya memiliki kebutuhan untuk diapresiasi maupun mendapat pengakuan. Di era dulu apresiasi mungkin diberikan lewat penghargaan dalam sebuah kompetisi, di masa modern ini

orang berlomba untuk mendapat banyak likes di media sosial. Seseorang tinggal posting, mendapatkan *like*, yang kemudian membuat individu merasa disukai. Kondisi ini menyebabkan orang menjadi mudah merasa kecewa, kondisi emosional terganggu karena bergantung pada respons positif lingkungan yang diindikasikan dengan *likes* (Putri, 2018). Menurut Griffiths (2013) secara operasional didefinisikan perilaku adiktif sebagai perilaku yang memiliki enam komponen inti dari kecanduan yaitu, arti-penting, modifikasi suasana hati, toleransi, gejala penarikan, konflik, dan kambuh. Setiap perilaku kecanduan jejaring sosial yang memenuhi enam kriteria ini dapat secara operasional didefinisikan sebagai kecanduan.

Ketergantungan media sosial pada remaja dapat mengacu perilaku kompulsif yang mengarah ke efek negatif. Subathra, Nimisha, & Hakeem (2013) menyatakan ketergantungan atau kecanduan akan membuat seseorang merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu berulang kali dan menjadi kegiatan yang berbahaya yang kemudian akan mengganggu kegiatan penting lainnya seperti bekerja atau sekolah. Xu & Tan (2012) juga berpendapat bahwa individu yang sering terlibat dalam media sosial justru miskin dalam bersosialisasi dalam kehidupan nyata. Bagi individu yang sudah kecanduan media sosial, media sosial digunakan terus-menerus dan akhirnya menyebabkan banyak masalah seperti mengabaikan hubungan kehidupan nyata.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Akin (2012) berpendapat bahwa kecanduan media sosial secara positif berhubungan dengan penurunan interaksi sosial, depresi, kesepian, dan harga diri rendah sehingga kurang memiliki vitalitas subjektif karena individu yang kecanduan Instagram cenderung menghabiskan waktu mengakses Instagram terus-menerus. Menurut Griffiths (2007) menyatakan bahwa kecanduan merupakan aspek perilaku yang kompulsif, cemas, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol.

Pada umumnya, kecanduan mengacu pada perilaku kompulsif yang mengarah pada efek negatif. Tetapi, dalam sejumlah kasus, orang dengan kecanduan merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu dengan

frekuensi tinggi. Akhirnya, aktivitas tersebut menjadi kebiasaan yang dianggap berbahaya. Dengan frekuensi yang dilakukan terlalu sering, maka dapat dimungkinkan kecanduan berdampak mengganggu kegiatan penting lainnya, seperti pekerjaan di kantor atau kegiatan di sekolah. Dalam konteks kecanduan media sosial dapat dianggap sebagai seseorang dengan paksaan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan atau secara terus-menerus memeriksa pembaruan status di media sosial, misalnya Facebook. Tak hanya itu, aktivitas menelusuri akun orang di media sosial selama berjam-jam juga termasuk dalam perilaku kecanduan jejaring sosial (Dewi, 2019).

Media sosial TikTok sekarang sedang menjadi-jadi, tidak hanya anak-anak dan remaja, orang dewasa hingga lansia pun banyak yang sudah ketagihan menggunakan aplikasi sosial media satu ini. Seiring dengan meningkatnya popularitas TikTok dimasyarakat terdapat beberapa risiko pula yang mengikuti. Salah satunya adalah risiko kecanduan menggunakan TikTok yang bisa mengancam tidak hanya kesehatan tubuh tapi juga mental. Seperti Membuang-buang waktu Waktu, mengarahkan seseorang untuk melakukan tindakan *bully* dan pelecehan, mengarahkan kepribadian menjadi anti-sosial, Insomnia Akut, Mengancam Nyawa Seperti *challenge* menarik yang bisa ditiru baik karena penasaran atau sebagai bahan konten baru. Namun, diantara banyaknya popular *challenge* di TikTok ada beberapa diantaranya dianggap sangat berbahaya hingga mengancam nyawa (Hadijah, 2020).

Hasil survey di lapangan yang diberikan random melalui google form kepada seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi dapatkan data hampir 70% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya cenderung mengalami kecanduan dalam bermain media sosial, Alasan peneliti memilih lokasi dan subjek di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya adalah karena berdasarkan survey, wawancara dan pengamatan peneliti di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya masih terdapat mahasiswa yang ketergantungan dengan menggunakan media sosial ketika melakukan tugas atau kegiatan kuliah yang mengakibatkan

terbengkalinya suatu tugas tersebut. Seperti mengabaikan kehidupan pribadi, keasyikan mental, pelarian, moodmodifying, toleransi, dan penyembunyian perilaku adiktif, tampak hadir pada beberapa orang yang menggunakan jejaring sosial media berlebihan (Griffiths, 2007).

Menanggapi beberapa kasus diatas peneliti tertarik untuk mewawancarai mahasiswa di Fakultas psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Alasan peneliti memilih mahasiswa fakultas psikologi adalah karena hasil suvey di lapangan peneliti mendapatkan data hampir 70% mahasiswa fakultas psikologi yang mengalami kecanduan media sosial. Penggunaanya kerap kali menggunakan media sosial setiap kegiatan perkuliahan berlangsung di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Hasilnya dari total 10 orang yang diwawancarai, ditemukan 6 orang diantaranya sering melakukan kegiatan bersosial media. *Wawancara dilakukan pada hari kamis tanggal 07 November 2019 subjek satu yang berinisial MPM kelas 8 B, mengaku sering menggunakan media sosial instagram dan membagikan berbagai momen atau kejadian yang dialaminya. MPM kerap kali merasakan penasaran dengan isi instagram dan merasa ingin segera mengeceknya. Hal tersebut dilakukan berulang kali pada saat MPM merasa dirinya kesepian dan memiliki perasaan cemas akan sosialnya. MPM, saat sedang merasakan kesedihan atau kekesalan, MPM akan mengunggah sesuatu seperti, lagu, atau kata-kata yang menggambarkan perasaannya. MPM biasanya membuka instagram tepat sebelum tidur karena memang sudah terbiasa. Selain itu, MPM sering ditegur oleh orang sekitar karena perilakunya yang mengabaikan orang lain saat sedang berkumpul atau melakukan kegiatan perkuliahan karena terlalu asik membuka instagram kemudian membuat instastory ataupun membuka instastory orang lain.*

*Perilaku kecendrungan kecanduan media sosial juga peneliti temukan melalui wawancara pada hari kamis tanggal 07 November 2019 pada subjek TAS kelas 8 B. TAS mengaku sering menggunakan media sosial dan membagikan berbagai momen yang dialami dirinya melalui media sosial instagram. TAS Membuka biasanya pada saat bangun tidur dan akan menjelang mau tidur karena*

perilaku tersebut menurut TAS adalah hal biasa baginya. Selain itu, TAS sering mengabadikan momen di dalam kelas yang sedang belajar mengajar. Menurut TAS hal tersebut biasa baginya. Namun perilaku tersebut dapat mengganggu konsentrasi dalam kegiatan belajar. Saat merasakan perasaan baik senang atau sedih TAS selalu menuangkan momen tersebut ke media sosial baik berupa lagu ataupun kata-kata yang sesuai dengan isi hatinya. TAS juga terkadang memiliki perasaan ketergantungan yang menyebabkan perasaan seperti cemas ketika tidak membuka media sosial.

Peneliti kembali mewawancarai mahasiswa Fakultas Psikologi. Dari hasil wawancara pada hari Kamis tanggal 07 November 2019 dengan subjek yang berinisial UH kelas 8 B. Peneliti mendapatkan informasi bahwa IT sering menggunakan media sosial. UH sering mengabadikan momen dimana pun dia berada, karena menurut UH hal tersebut harus dibagikan. Namun perilaku tersebut membuat UH menjadi terlalu sering menggunakan media sosial yang mengakibatkan UH menjadi ketergantungan dengan media sosial, yang mengakibatkan ketika UH tidak membuka media sosial UH merasa kesepian dan cemas. Bahkan ketika pada saat kegiatan belajar pun UH menyempatkan waktu untuk membuka media sosial. Karena menurut UH media sosial adalah tempat dimana dapat mengekspresikan isi hatinya baik itu senang maupun sedih. Seringkali UH merasa tidak nyaman ketika tidak membuka Instagram. Bahkan ketika menjelang mau tidur UH selalu membuka media sosial.

Wawancara dilakukan pada hari Senin tanggal 04 Mei 2020 subjek empat yang berinisial A kelas 2 A, mengaku sering menggunakan media sosial. A ketika menggunakan media sosial bisa sampai seharian bahkan merasa capek sendiri karena menggunakan berbagai macam media sosial. Ketika A sedang berada di kelas terkadang pernah tidak mendengarkan dosen karena asik bermain media sosial. Jika merasa jenuh atau bosan dengan tugas kuliah, A mengakses YouTube agar membuat suasana hati menjadi senang. A, saat sedang mengalami kendala dengan internet, A terkadang meminjam HP teman untuk meminta jaringan internet untuk membuka media sosial. Selain itu ketika A merasa kesal dengan sesuatu yang

terjadi pada dirinya, A terkadang mencurahkan apa yang dialaminya ke status pada media sosial.

Wawancara dilakukan pada hari senin tanggal 04 Mei 2020 subjek lima berinisial B kelas 4 A, mengaku sering menggunakan media sosial hingga seharian karna menurut B jika membuka media sosial dapat membuat suasana hati menyenangkan. B mengaku jika dosen sedang mengajar kadang dia membuka media sosial whatsapp dengan sembunyi - sembunyi dan bahkan membuat status pada media sosial dengan orang disebaliknya. Jika dikelas tidak ada dosen hal yang dilakukannya adalah membuka media sosial untuk mengetahui informasi terbaru tentang teman atau idola pada instagram tersebut. B saat bosan dengan matakuliah atau sedang kesal selalu mencurhakannya di media sosial.

Wawancara dilakukan pada hari senin tanggal 04 Mei 2020 subjek enam berinisial K kelas 8 A. mengaku sering menggunakan media sosial hingga seharian karna menurut K jika membuka media sosial dapat membuat suasana hati menyenangkan, dan K mengaku jika dosen sedang mengajar kadang dia membuka media sosial dengan cara sembunyi – sembunyi dan tidak mendengarkan dosen berbicara dia malah asik dengan media sosial contoh membuat video lalu menguploadnya. Jika dikelas tidak ada dosen hal yang dilakukannya adalah membuka media sosial terutama jika ada teman yang membuka media sosial. Jika ada tugas, K selalu menunda mengerjakan tugasnya kemudian membuka media sosial sehingga K terlalu asyik dengan media sosialnya. K saat bosan dengan matakuliah atau sedang kesal K selalu mencurhakannya atau membuat status setiap saat di media sosial. dan Saat HP yang dia pakai kehabisan baterai K mengatakan gelisah dan bingung karena tidak dapat mengakses media sosial.

Griffiths (2013) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial yaitu Kurangnya kontrol, kondisi sosial, psikologis dan biologis. Apabila dilihat dari hasil survey dan wawancara diatas dapat diketahui bahwa penggunaan instagram yang berlebih menimbulkan beberapa dampak negatif terhadap penggunaannya, seperti gangguan tidur dan interaksi sosial. Begitupun dengan mengakses jejaring sosial melalui ponsel akan

menghadirkan perilaku kecanduan (*adiktif*) dan sangat berkorelasi dengan *fear of missing out* yang menunjukkan bahwa mengakses jejaring sosial melalui ponsel menghadirkan perilaku adiktif dan sangat berkorelasi dengan *Fear of Missing Out*. Dari hasil penelitian tersebut, sebanyak 7,6% dari sampel beresiko mengalami kecanduan pada jejaring sosial *online* (Fuster, Chamarro, & Oberst, 2017). Gambaran faktor yang mempengaruhi salah satunya faktor psikologis berupa apa ketakutan akan ketinggalan momen, perasaan ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang dimiliki individu disaat ketidakhadiran dirinya dalam suatu kejadian, pengalaman, dan percakapan yang terjadi di lingkungan sosial yang luas (Przybylski, dkk., 2013).

Membahas tentang FoMO menurut Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, (2013) *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. *Fear of Missing Out* pada dasarnya merupakan kecemasan sosial tetapi dengan perkembangan teknologi dan internet saat ini menyebabkan *Fear of Missing Out* menjadi lebih meningkat (JWTIntelligence, 2012). *Fear of Missing Out* (FoMO) ini disebut sebagai suatu *social anxiety* (kecemasan sosial) yang lahir dari kemajuan teknologi, informasi dan keberadaan media sosial yang kian meningkat. Saat ini, berbagai macam bentuk informasi dapat diperoleh melalui internet, salah satunya adalah informasi sosial dimana internet memberikan fasilitas bagi individu untuk terhubung dengan lingkungan sosialnya dan dapat melakukan komunikasi tanpa harus bertatap muka (Abel et al., 2016).

Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menyatakan bahwa individu yang mengalami FoMO di media sosial ternyata mengalami pemuasan kebutuhan, *mood*, dan kepuasan hidup yang rendah dalam kehidupan nyata. Keterikatan dengan media sosial tertentu sampai menimbulkan fenomena FoMO menjadi sangat berbahaya karena individu bisa berperilaku irasional untuk mengatasi FoMO-nya, misal untuk terus melakukan

pemantauan obsesif terhadap media sosial saat mengemudi kendaraan. Namun menurut Kedy (2019) terdapat beberapa ciri-ciri umum seseorang mengalami *fear of missing out* (FoMO) : sering membuka media sosial hampir setiap waktu, terlalu lama berelasi di dunia maya sampai lupa akan dunia sosial sekitar, melupakan dan menganggap dunia nyata kurang bermanfaat karena menguras waktu dan tenaga, banyak berkorban demi jadi individu yang *update* di media sosial, memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap berbagai hal yang ada di link-link dalam media sosial dan penasaran terhadap pemberitahuan atau notifikasi yang muncul di akun media sosial, sekalipun tidak ada hubungan sama sekali dengan pribadi individu tersebut, Mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi akan kronologi atau *timeline* seseorang di media sosial serta percakapan orang lain di media sosial, mempunyai perasaan khawatir yang berlebihan, bahkan merasa bersalah karena lama tidak membuka media sosial, merasa gelisah hampir setiap saat jika tidak membuka media sosial, tidak konsentrasi ketika dalam pembicaraan dengan orang lain di dunia nyata.

Seperti yang dikatakan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hariadi (2018) mengenai Hubungan antara FoMO dengan adiksi media sosial Pada Remaja di MAN Surabaya disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan adiksi media sosial pada remaja siswa MAN Surabaya, dengan korelasi bersifat positif. Hal senada juga dikemukakan oleh Santika (2014) mengenai Hubungan FoMO Dengan Adiksi Internet Pada Remaja di SMAN 4 Bandung menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan internet di SMAN 4 Bandung. Hal ini berarti menandakan semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi juga kecanduan media sosial begitu pun sebaliknya. Dari rasa takut akan tertinggal informasi ataupun merasa kurang *up to date*. Menurut Al-Menayes (2016) individu yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) akan terus tertarik untuk menggunakan internet sehingga dapat menyebabkan individu cenderung mengalami kecanduan internet / media sosial.

Di Indonesia masih sangat sedikit penelitian mengenai hubungan antara FoMO dengan kecanduan media sosial pada remaja, karena FoMO merupakan isu baru dari perilaku dunia *cyberpsychology* dan penelitian secara konseptual baru dilakukan oleh 2 pihak yaitu: JWT Intelligence tahun 2011 dan Przybylski tahun 2013. Hubungan kecanduan media sosial dengan FoMO menjadi isu penting karena ketika remaja dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung membuka *facebook* atau sosial media lebih sering di saat bangun tidur, sebelum tidur, makan dan adanya kemungkinan remaja menggunakan telepon genggamnya ketika berkendara motor (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Dengan demikian tampak bahwa skala FOMO terdiri dari unsur-unsur psikologis, terutama menilai bagaimana individu melihat diri sendiri dan prestasi, bagaimana berinteraksi dengan orang lain, dan tingkat kecemasan khusus terkait dengan penggunaan media sosial yang telah berkembang. Selanjutnya diuji skala dengan mengevaluasi individu dengan tingkat FOMO dan sesuai karakteristik penggunaan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang-orang dengan tingkat yang lebih tinggi FOMO lebih mungkin dorongan untuk memeriksa media sosial di seluruh situasi. Mereka lebih cenderung untuk memeriksa Facebook, Twitter, Instagram, dan MySpace. Tidak ada perbedaan dalam memeriksa LinkedIn, karena ini adalah sebuah platform media sosial untuk penggunaan profesional. Maka tidak mengherankan orang-orang dengan IPK rendah memiliki tingkat FOMO tinggi bisa dibayangkan mereka mungkin tidak akan kehilangan banyak waktu dalam akademik untuk waktu sosial (Abel et al., 2016).

FoMO masih dikatakan sebagai fenomena saat internet menjadi kebutuhan utama. Kecanggihan teknologi saat ini membuat remaja beralih ke internet untuk membentuk identitas diri. Lebih mempermudah untuk menampilkan citra positif atau negatif. Dari apa yang diunggah, akan ada komentar atau *likes* di akun mereka dan menjadi *reward*. Hormon dopamin pun muncul. *Reward* berulang, membuat perilaku juga diulang. Dalam kadar tidak normal, kegelisahan itu muncul. Pada jangka waktu tertentu, seseorang terus

mengecek media sosial. FoMO juga bisa mengarah pada hal-hal serius seperti depresi. Kecenderungan untuk selalu mengecek respons yang didapat dari unggahan, membuat seseorang memiliki ekspektasi lebih. Ketika respons tak sesuai harapan, depresi rentan terjadi. Itu sering tidak disadari. Seseorang menganggap, semua akan menyukai dirinya. Ketika tidak siap menghadapi hujatan atau cacian. Dari depresi, percobaan bunuh diri rentan dilakukan (Ayunda, 2019).

Hasil penelitian Koc (2011) menunjukkan beberapa kasus bahwa siswa yang menggunakan Instagram lebih dari enam jam per hari umumnya mengungkapkan keluhan psikis dibanding siswa yang menggunakan Instagram kurang dari tiga jam. Penelitian ini mengungkapkan bahwa ketika siswa menggunakan Instagram dengan intensitas tinggi, maka terdapat gejala kejiwaan, seperti depresi, obsesif kompulsif, permusuhan, fobia kecemasan, paranoid, dan psychotism tinggi. Menurut Abel, Cheryl, & Sarah A (2016) adanya aplikasi media sosial di internet yang saat ini tersedia dalam berbagai macam bentuk, sehingga dapat memenuhi individu agar tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya dan melakukan komunikasi tanpa harus bertatap muka. Griffiths (2007) menyatakan bahwa kecanduan merupakan aspek perilaku yang kompulsif, cemas, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol. kecanduan media sosial dapat mempengaruhi dari beberapa faktor yaitu kurangnya kontrol, kondisi sosial, kondisi psikologis dan faktor perkembangan (Kuss, Griffiths, & Binder, 2013).

Berdasarkan penjabaran mengenai fenomena, fakta, permasalahan, penelitian sebelumnya, serta teori yang telah dijabarkan, maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait dengan FoMO dengan perilaku kecanduan media sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah peneliti terima terdapat kurangnya konsentrasi terhadap kegiatan belajar dan orang sekitar karena terlalu asik dalam bermedia sosial dan kegiatan tersebut dilakukan secara berulang kali yang membuat peneliti tertarik apakah ada hubungan antara *fear of missing*

out dengan kecanduan media sosial. Adapun judul pada penelitian ini adalah “Hubungan Antara FoMO dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Ada tidaknya hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan Kecenderungan Kecanduan Media sosial pada Pengguna Media Sosial di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi sebagai penambah wawasan dan pengembangan disiplin ilmu pengetahuan Psikologi klinis dan Psikologi Sosial dalam menanggulangi permasalahan *kecendrungan kecanduan media sosial* dan *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### a. Pengguna Media Sosial

- Penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman kepada pengguna media sosial untuk bisa menjadikan bahan pertimbangan dalam mengakses media sosial dan bijaksana sehingga tidak akan ada rasa cemas yang timbul yang menjadikan kecanduan akan media sosial.

- Diharapkan penelitian dapat memberi pemahaman kepada mahasiswa mengenai hal-hal yang dapat terjadi dalam penggunaan media sosial dan memahami tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa. Kemudian diharapkan mampu dan bijaksana dalam menggunakan media sosial secara positif dan tidak berlebihan dalam menggunakan media sosial.
- b. Peneliti selanjutnya.
- Memberikan referensi/sumber kajian terutama teori yang berkaitan dengan Kecanduan media sosial di bidang psikologi klinis dan teori tentang *fear of missing out* di bidang psikologi sosial
  - Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya mendalami variabel *fear of missing out* dan kecanduan media sosial.
- c. Pihak Fakultas Psikologi
- Diharapkan tidak memfasilitasi jaringan wifi untuk mengakses media sosial pada saat kuliah berlangsung sehingga mahasiswa dapat mengikuti kegiatan perkuliahan secara fokus

### **1.5 Keaslian Penelitian**

Tinjauan terhadap penelitian terdahulu dilakukan guna mengetahui apakah penelitian yang akan dilakukan peneliti memiliki nilai kebaruan dari pada penelitian-penelitian sebelumnya. Tinjauan dilakukan terhadap penelitian dengan topik *fear of missing out* yang berpengaruh terhadap kecanduan media sosial.

Berdasarkan hasil tinjauan ditemukan penelitian yang sama terkait dengan *Fear of missing out* dengan Kecanduan Media Sosial, yang pertama dilakukan oleh Nicho Alinton Sianipar, Dian Veronika Sakti Kaloeti Fakultas

(2019) dengan judul “*Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*”. Populasi dan sampel penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama psikologi universitas di ponogoro semarang. Pengambilan sampel menggunakan populasi berjumlah 246 mahasiswa, sebanyak 191 mahasiswa tahun pertama diambil untuk sampel penelitian dengan teknik simple random sampling. Alat ukur skala menggunakan skala Likert dengan Skala FoMO memodifikasi dari Triani dan Ramdhani (2017). Hasil penelitian ini menunjukkan Korelasi negatif yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah level *Fear of Missing Out* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut dan berlaku sebaliknya. menunjukkan bahwa kecilnya sumbangan efektif regulasi diri yaitu 2.9% disebabkan karena Gen Z memiliki sifat introspektif diri dan kesadaran penuh akan teknologi yang membuat mereka sadar akan dampak dari penggunaan teknologi yang berlebih dan kebutuhan untuk meregulasi diri.

Adapun perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Nicho Alinton Sianipar, Dian Veronika Sakti Kaloeti Fakultas (2019) dengan penelitian ini terletak pada variabel penelitian yang digunakan. Pada penelitian ini menggunakan variabel terikat yaitu kecanduan media sosial dan satu variabel bebas yaitu FoMO. perbedaan lainnya terletak pada populasi dan sampel penelitiannya. Pada penelitian ini, populasi dan sampel penelitiannya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian kedua yang telah dilakukan oleh Febrina Rani Tresnawati (2017) yang berjudul “*Hubungan Antara The Big Five Personality Traits Dengan Fear Of Missing Out About Social Media Pada Mahasiswa*”. Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Semarang (UNNES), Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 643 mahasiswa dengan menggunakan multistage cluster sampling. Data penelitian the big five personality traits diambil menggunakan skala Big Five Inventory. Variabel kedua diukur dengan skala fear of missing out about social

media. Hasil penelitian menunjukkan trait kepribadian yang memiliki korelasi positif dengan fear of missing out about social media yaitu extraversion dan agreeableness. Sedangkan neuroticism berkorelasi negatif, conscientiousness tidak berkorelasi dan openness dinyatakan tidak linier sehingga tidak dilakukan uji hipotesis.

Adapun perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Febrina Rani Tresnawati (2017) dengan penelitian ini terletak pada variable penelitian yang digunakan. Pada penelitian ini menggunakan variabel terikat yaitu kecanduan media sosial dan satu variabel bebas yaitu FoMO. perbedaan lainnya terletak pada populasi dan sampel penelitiannya. Pada penelitian ini, populasi dan sampel penelitiannya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian ke tiga yang telah dilakukan oleh Rizki Dwi Marlina (2017) yang berjudul "*Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Emerging Adulthood*". Populasi dan sampel ini adalah yang berstatus mahasiswa atau pekerja yang tinggal di Yogyakarta. Pengambilan sampel menggunakan subjek berjumlah 140 orang *emerging adulthood*, yang memiliki ciri-ciri berusia 18-25 tahun, pengguna internet aktif. Penentuan subjek penelitian menggunakan metode incidental. Pengumpulan data penelitian menggunakan alat ukur berupa Skala Kecenderungan Kecanduan Internet dan Skala Fear of Missing Out (FoMO). Metode analisis data yang digunakan adalah Pearson Correlation. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada emerging adulthood. yang berarti bahwa fear of missing out (FoMO) memberikan sumbangan efektif sebesar 46.4 % terhadap kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*.

Adapun perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Rizki Dwi Marlina (2017) dengan penelitian ini terletak pada jumlah variable penelitian yang digunakan. Pada penelitian ini hanya menggunakan satu variabel terikat

yaitu kecanduan media sosial dan satu variabel bebas yaitu FoMO. Perbedaan lainnya terletak pada populasi dan sampel penelitiannya. Pada penelitian ini, populasi dan sampel penelitiannya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

