

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini akan membahas latar belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kemajuan teknologi yang di sebabkan oleh globalisasi di era 4.0, dimana segala hal selalu dikaitkan dengan kemajuan teknologi dan efisiensi. Internet, memudahkan penyebaran informasi dan membantu aktivitas manusia sehari-hari. Ditambah dengan adanya pandemic segala macam aktivitas dibatasi dan satu-satunya alternatif adalah dengan penggunaan internet. Aktivitas yang mengharuskan bertemu secara tatap muka langsung menjadi virtual dan online. Dampaknya setiap individu tidak bisa lepas dari kemajuan teknologi dan penggunaan internet. Seperti apa yang dikatakan oleh Riyanto, (2021) dalam kompas.com, pengguna internet di Indonesia telah mencapai 73,3 % dari populasi penduduk di Indonesia, hal ini menegaskan bahwa kebanyakan dari masyarakat Indonesia menggunakan internet, terlepas dari penggunaan internet tersebut untuk keperluan apa. Terdapat total 274,9 juta penduduk Indonesia menggunakan internet, jumlah ini meningkat 27 juta jiwa dari tahun 2020 lalu. Penggunaan internet di Indonesia pun beragam mulai dari menonton *video* blog, menonton film *steaming*, membaca berita hingga bermain game online. Rentang usia pengguna internet pun beragam dan luas mulai dari usia 16 sampai 60 tahun. Internet memang memudahkan kalangan, dibuktikan dengan adanya data statistik yang menggambarkan peningkatan pengguna internet dari tahun ke tahun.

Pandemi dari tahun 2020 juga ikut mengambil peran dalam peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia. Mulai dari bidang pendidikan yang mengambil jalur alternative dengan pembelajaran daring

hingga bidang industry yang mengharuskan karyawanya *work form home* dengan tetap berinteraksi secara virtual.

Pergeseran tersebut sejalan dengan banyaknya penggunaan media sosial dan aplikasi lainya dalam rangka efisiensi penyebaran informasi. Pengguna media sosial pun meningkat tajam seiring dengan makin cepatnya penyebaran informasi. Mengutip dari Dahono, (2021) dalam beritasatu.com menjelaskan pengguna internet khususnya media sosial meningkat dengan presentase 16% dari tahun 2020, sebanyak 27 juta jiwa. *Youtube* menjadi salah satu media sosial yang paling banyak diakses disusul dengan *facebook* dan *whatsapp*. Dengan banyaknya media sosial yang memudahkan mengetahui informasi dan berita terbaru, sejalan juga dengan efek negatif dari penggunaan internet dan media sosial dengan durasi waktu yang lama. Karena segala informasi dengan sangat mudah didapatkan, kemudahan itu lah yang membuat banyak individu merasa terus menerus membutuhkan media sosial di kesehariannya.

Semua hal itu mengakibatkan individu menjadi sangat dekat dan tidak bisa terlepas dari *gadget*. Salah satunya *smartphone*, dengan banyaknya kemudahan yang ditawarkan serta tuntutan beradaptasi dengan peralihan zaman. Setiap tahunnya angka penggunaan *smartphone* untuk mengakses media sosial pun meningkat sebesar 6,3%. Diperkuat dengan data yang menunjukkan bahwa pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 170 juta jiwa yang mana meningkat 10 juta dibandingkan tahun 2020 lalu (Riyanto, 2021). Hal ini di dukung karena berbagai macam fitur yang memanjakan penggunaanya sehingga, semua aktivitas yang dilakukan selalu menggunakan *smartphone* dan melalui media sosial. Beberapa individu bahkan tidak sadar bahwa kehidupanya tidak lepas dari penggunaan internet dan sosial media, sehingga menghiraukan efek negatif dari penggunaan *smartphone* yang begitu lama. Riset membuktikan bahwa masyarakat Indonesia menghabiskan sekitar 14 jam perhari hanya untuk mengakses media social (Riyanto, 2021). Data tersebut memperjelas banyaknya waktu dan kegiatan masyarakat Indonesia yang berkuat pada *smartphone*-nya. Banyaknya jenis dan fungsi media sosial ikut menyumbang faktor meningkatnya penggunaan media sosial di tengah masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Harmaini, (2017), menunjukkan tentang hubungan antara durasi penggunaan media sosial *facebook* yang tinggi mengakibatkan individunya akan mengalami kecemasan jauh dari *smartphone*. Pada penelitian tersebut remaja yang menggunakan *facebook* dengan durasi waktu lebih banyak mengalami kecemasan, takut akan tertinggal informasi dan kurang komunikasi saat berada jauh dari *smartphone* yang dia gunakan, hal tersebut membuat para remaja sulit focus dan sangat bergantung dengan keberadaan *smartphone*. Hasil dari penelitian ini pun mendapatkan arah yang positif yaitu adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *facebook* dengan kecemasan jauh dari *smartphone*. Jadi, jika intensitas penggunaan *facebook* meningkat maka kecemasan jauh dari *smartphone* juga meningkat. Media sosial seperti *facebook* ini juga memberikan peranan penting pada perasaan tidak bisa lepas dari *smartphone*, dengan berbagai macam sebab yang membuat banyak individu merasa harus selalu terhubung dan menggunakan media sosial. Perasaan takut tertinggal informasi yang terbaru atau bahkan merasa rendah diri karena tidak bisa mengikuti *trend* yang sedang di bicarakan oleh banyak orang sering kali membuat beberapa orang aktif menggunakan dan merasa butuh dengan segala hal yang di suguhkan oleh media sosial.

Penelitian yang di lakukan di Spanyol dengan melibatkan 242 siswa, memaparkan terkait hubungan negatif harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* (Argumosa-Villar et al. 2017). Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki harga diri yang rendah akan lebih ekspresif saat berkomunikasi di media sosial, karena mereka merasa butuh untuk menghubungi individu lain terlebih dahulu sehingga mereka akan lebih banyak berinteraksi di media sosial, hal ini yang membuat banyak diantaranya sulit berinteraksi secara langsung. Dengan begitu semakin mereka tidak dapat lepas dari berinteraksi melalui media sosial maka semakin mudah bagi mereka merasakan cemas saat jauh dari *smartphone*-nya.

Kecemasan jauh dari *smartphone* tersebut, dikenal sebagai *nomophobia*. Menurut Yildirim & Correia, (2015) *nomophobia* adalah ketakutan modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*

atau internet, *nomophobia* juga banyak diistilahkan sebagai kumpulan perilaku atau gejala yang berhubungan dengan penggunaan *smartphone*. Tidak hanya merasa takut dan cemas saat tidak berada dekat dengan *smartphone* serta tidak mengoprasikanya dalam waktu yang lama, *nomophobia* membuat penderitanya juga selalu merasa butuh membawa *smartphone* kemana saja. Individu yang mengalami *nomophobia* akan merasa harus selalu membawa *smartphone* bahkan saat berada di toilet sekalipun, dan mereka dengan kecemasan ini dapat menggunakan *smartphone*-nya hingga tiga puluh empat kali dalam sehari (Sudarji, 2018).

Pada *nomophobia* tersebut terdapat beberapa aspek yaitu merasa tidak mampu berkomunikasi, merasa sulit untuk terhubung dan mejalin koneksi, kesulitan mengakses informasi serta menyerah terhadap kenyamanan Yildirim, (2014). Pada hal ini, perasaan mengenai ketidakmampuan berkomunikasi, terhubung serta bersosialisasi menjadi aspek mendasar yang membentuk *nomophobia*. Pada umumnya setiap individu yang menderita *nomophobia*, merasakan ketidakmampuan bersosialisasi serta kegagalan dalam terkoneksi dengan orang lain secara langsung tanpa perantara, sehingga mereka mencari perantara yang dapat tetap memenuhi kebutuhan terhubung dengan orang lain tersebut. Terdapat pula faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *nomophobia*, menurut YouGov, (dalam Mudrikah, 2019) kecanduan game dan sindrom *fear of missing out* menjadi faktor utama yang bisa menyebabkan *nomophobia*. Jika di tinjau dari beberapa faktor yang memengaruhi kecenderungan *nomophobia*, keseluruhan berpusat pada ketergantungannya individu dengan fitur-fitur yang diberikan internet serta permasalahan yang ada di dalam diri individu itu tersebut.

Individu yang mengalami *nomophobia* memiliki permasalahan yang sama di hampir semua kalangan. Individu yang secara aktif menggunakan sosial media dan akhirnya memiliki kecenderungan *nomophobia*, membutuhkan koneksi atau rasa keterhubungan akan informasi yang tersedia di sosial media. Kebutuhan akan keterhubungan informasi maupun *update* berita tersebut membuat individu semakin tidak bisa lepas dari *smartphone*-nya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu yang menggunakan sosial media secara terus-menerus memiliki hubungan positif

dengan perasaan ingin selalu tetap terhubung dengan informasi yang tersedia di sosial media (Suga, 2020).

Perasaan takut dan gelisah yang dirasakan individu karena kehilangan informasi ataupun kabar terbaru agar tetap bisa selalu terhubung biasa di sebut sindrom *fear of missing out*. Menurut Przybylski et al., (2013) (*fear of missing out*) merupakan kekhawatiran yang dialami seseorang bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya, yang mana perasaan tersebut dipicu oleh *update* aktivitas orang lain melalui media sosial. Perilaku didasari oleh dorongan serta motivasi sehingga memunculkan perasaan dan tindakan tersebut. Perasaan ketertinggalan ini, diawali dari penggunaan internet yang begitu lama dan sering. Dampak yang dirasakan dari tingginya intensitas penggunaan media sosial itu membuat penggunanya semakin merasa tertinggal dari update-an dari media sosial yang menimbulkan sindrom *fear of missing out*. Garzberg dan Lieberman (dalam Jood, 2017) melaporkan hasil survey kepada 684 partisipan, mereka menyatakan bahwa merasa tertinggal ketika tidak memeriksa serta mengikuti informasi terbaru. Sebanyak 72% partisipan merasakan sindrom *fear of missing out* sebagai akibat dari penggunaan media sosial. Lebih jauh lagi, penggunaan *smartphone* dan internet didominasi oleh generasi Z dengan rentang usia 18-29 tahun.

Dipertegas oleh penelitian yang dilakukan oleh Cherson (dalam Sianipar dan Kaloeti, 2019) dengan hasil survei terhadap 333 pelajar dan mahasiswa, bahwa responden menyumbangkan sebelas jam dalam sehari untuk mengakses media sosial, guna tetap terhubung serta mengetahui aktivitas yang dilakukan orang lain. Beberapa mahasiswa mengeluhkan kendala pada kesehatan mata dan otot tangan karena terlalu lama mengakses *smartphone*. Merasa cemas hingga dapat berulang kali memeriksa dan menggunakan *smartphone* akan mempengaruhi konsentrasi dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari. Jika dibiarkan terus berlarut dan semakin lama maka ketergantungan ini akan merusak kesehatan. Beberapa orang yang diwawancarai dengan masalah yang sama yaitu *nomophobia* mengungkapkan bahwa mengalami kondisi medis tertentu seperti, pusing, sakit pada mata dan tangan, kurang tidur dan lebih sering untuk menunda pekerjaan (Maryani et

al., 2021). Dampak tersebut dapat sangat membahayakan kesehatan dengan jangka waktu yang panjang. Berdasarkan penelitian tersebut, mahasiswa yang termasuk ke dalam rentang usia 18-24 tahun, terbukti mengalami *nomophobia* yang disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Dalam rangka memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai kondisi dilapangan, peneliti melakukan survey awal dengan meliputi studi pustaka dan wawancara terhadap mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara yang terdiri dari 5 orang angkatan 2018 serta 5 orang berasal dari angkatan 2019. Pertanyaan pada wawancara ini disusun berdasarkan 3 poin dari karakteristik *nomophobia* yaitu ketakutan tidak dapat menggunakan ponsel, perasaan takut tidak dapat terhubung, kecemasan tidak mendapatkan jaringan serta aspek dari *fear of missing out* yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan terhubung, kurangnya kemandirian, kurangnya kemampuan diri sendiri untuk mencapai sesuatu. Pertanyaan yang diberikan disusun berdasarkan 3 poin dari aspek *fear of missing out*. Dengan hasil survey awal bahwa mahasiswa angkatan 2019 lebih merasa tidak nyaman dan harus terus mengecek *smartphone*-nya karena takut tertinggal informasi yang penting. Mahasiswa angkatan ini juga merasakan bahwa selalu ada perasaan ingin mengikuti *trend* yang sedang *update* baik dari segi teknologi atau pun *life style*. Meskipun demikian, baik angkatan 2018 dan 2019 semuanya merasakan bahwa ada peningkatan penggunaan *smartphone* meningkat karena keterbatasan ruang interaksi secara langsung.

Didukung oleh penelitian sebelumnya yang melibatkan mahasiswa Universitas Bhayangkara sebanyak 160 mahasiswa menunjukkan bahwa 50% dari subjek mengalami *nomophobia* dengan tingkat tinggi dan masing-masing 25% untuk tingkat sedang dan rendah (Hidayat, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Bhayangkara memiliki kendala pada intensitas penggunaan *smartphone* yang mengarah pada kecenderungan *nomophobia*. Diungkapkan juga oleh beberapa peneliti lainnya terkait kebiasaan negatif pengguna *smartphone* yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Seperti penelitian yang dilakukan Mudrikah, (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *fear of missing out* dan *nomophobia* pada remaja SMA. Dalam penelitian ini remaja yang mengalami

nomophobia dengan tingkat sedang mencapai 85.8% dan remaja yang mengalami *fear of missing out* mencapai 80.3% dengan tingkatan sedang.

Hasil penelitian ini justru berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan di Turki oleh Hoşgör & Hoşgör, (2019) ada perbedaan kontrol diri (dalam hal frekuensi membuka *smartphone*) pada variabel *nomophobia* dan *fear of missing out*, menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan antara *fear of missing out* dan *nomophobia* dan jenis kelamin. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Aulyah & Isrofin, (2020) menunjukkan ada hubungan yang positif dan signifikan antara *fear of missing out* dan *smartphone addiction* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang, dapat diartikan bahwa variabel FoMO memberikan sumbangan sebesar 13,8% terhadap *smartphone addiction* dan 86,2% ditentukan oleh faktor lain. Pada penelitian yang lain, kepada siswa SMA menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kesepian dan *nomophobia* dengan tingkat *nomophobia* sebesar 92% mengalami tingkat sedang dan 3% mengalami *nomophobia* tingkat tinggi (Fitriani, 2020). Sejalan dengan penelitian tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamutoglu et al, (2018) menunjukkan terdapat korelasi positif antara *nomophobia* dan FOMO, dengan temuan menunjukkan bahwa FOMO memprediksi *nomophobia* sebesar 41%. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa FOMO adalah salah satu yang penting predictor *nomophobia*.

Berdasarkan kesenjangan penelitian terdahulu, serta variasi dari responden penelitian yang melibatkan mahasiswa dan remaja mengundang pemikiran peneliti untuk menguji antara *fear of missing out* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara angkatan 2019. Penelitian ini dilakukan di masa transisi era *new normal* dengan banyak melibatkan system *hybrid*, yang mana mengharuskan mahasiswa melakukan beberapa aktivitas kuliah secara *online* dan *offline*, karena perubahan kondisi sekitar membawa pengaruh pada perubahan perilaku dan psikologis dari individu serta menjawab saran beberapa peneliti sebelumnya terkait apakah kecenderungan *nomophobia* akan meningkat jika berada pada keadaan lingkungan yang berbeda. Seperti yang dijelaskan oleh Visweswaraiyah, (2021) perlu adanya penelitian di era yang berbeda untuk

mengetahui tingkat *nomophobia* dari masa ke masa. Dengan begitu peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan *fear of missing out* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara khususnya angkatan 2019.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, serta kesenjangan yang ditemukan dari penelitian terdahulu, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *fear of missing out* dengan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara ?

1.3 Tujuan Penelitian

Menurut penjelasan yang telah di paparkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah ada hubungan antara *fear of missing out* dengan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti berharap pada penelitian ini dapat memberikan sumbangan wawasan serta informasi bagi bidang keilmuan psikologi khususnya pada psikologi klinis dan sosial terkait pengaruh dari *nomophobia* serta *fear of missing out* pada kalangan mahasiswa

1.4.2 Manfaat Praktis

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait langkah-langkah pencegahan *nomophobia* pada mahasiswa.