

Bab 1 Pendahuluan

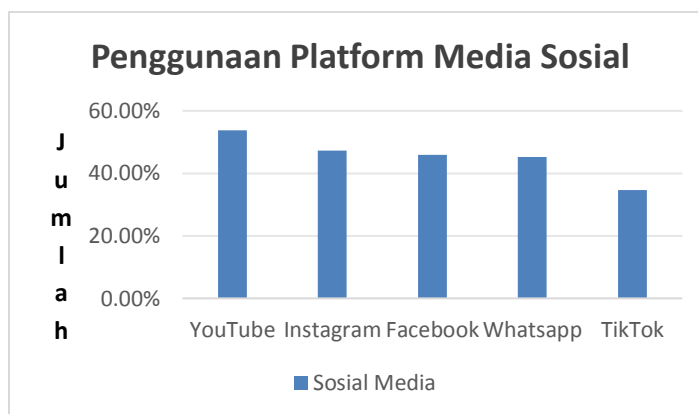
Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi di era globalisasi telah membuat internet menjadi sangat mudah diakses, terutama dalam bentuk media sosial (Hepri, Zuhdiyah, & Ema, 2019). Internet menyediakan berbagai konten yang telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Bagi kebanyakan orang, internet bukan hanya sumber informasi yang luar biasa, tetapi juga alat untuk terhubung dengan orang lain yang dapat meningkatkan kualitas hidup. Namun, kemudahan dan manfaat ini juga membuat banyak orang sulit lepas dari internet dan berpotensi mengalami kecanduan terhadapnya (Nurhayat, 2021). Pesatnya pertumbuhan penggunaan internet ini tercermin dalam data statistik yang menunjukkan peningkatan signifikan dari tahun ke tahun.

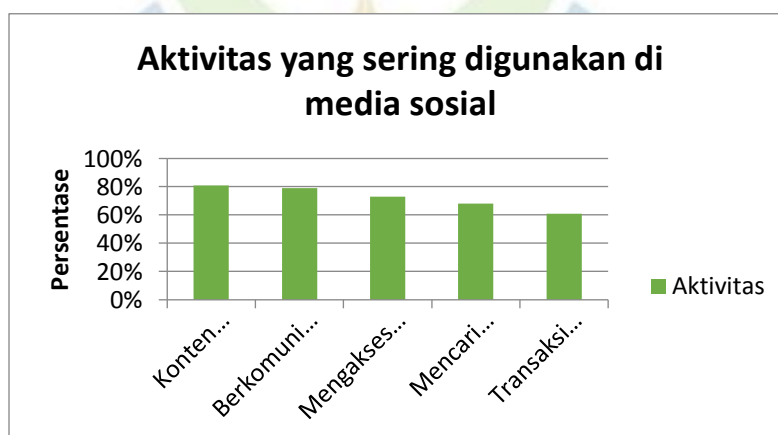
Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), Jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221,5 juta jiwa dengan tingkat penetrasi 79,5% dari total populasi. Angka ini menunjukkan peningkatan konsisten dari tahun-tahun sebelumnya. Akses internet yang semakin mudah melalui perangkat seluler turut mendorong tingginya penggunaan berbagai aplikasi media sosial seperti Facebook, YouTube, Instagram, Telegram, dan TikTok, yang kini menjadi aktivitas online paling dominan di masyarakat Indonesia (Jayani, 2019).

Media sosial kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari berbagai kelompok usia dan mempengaruhi banyak aspek kehidupan masyarakat (Mackson et al., 2019). Di Indonesia, lebih dari dua pertiga populasi atau sekitar 191 juta orang tercatat sebagai pengguna media sosial, dengan 167 juta di antaranya merupakan pengguna aktif (Databoks, 2024). Angka ini menunjukkan betapa besar ketergantungan masyarakat terhadap media sosial yang tidak hanya dimanfaatkan untuk komunikasi, tetapi juga hiburan, informasi, hingga kebutuhan akademik. Berikut adalah data penggunaan media sosial pada tahun 2024 berdasarkan situs databoks.katadata.co.id.

Gambar 1. 1

Statistik Penggunaan Media Sosial di Indonesia

Gambar 1. 2

Statistik Aktivitas yang sering digunakan di Media Sosial

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Survei menunjukkan bahwa usia 18-25 tahun mendominasi penggunaan media sosial di Indonesia dengan persentase mencapai 89,7% (Handikasari et al., 2023). Di satu sisi, media sosial dapat dimanfaatkan untuk mendukung proses belajar dan memperluas akses informasi Pibriana & Ricoida (2017). Namun di sisi lain, penggunaan yang berlebihan sering menjadikan mahasiswa lalai dalam mengerjakan tugas akademik. Kondisi ini diperburuk oleh fakta bahwa mahasiswa berada pada fase transisi menuju dewasa muda, sehingga rentan mengalami kecanduan internet akibat dinamika psikologis yang mereka hadapi Kandell (1998).

Penelitian IPB menunjukkan 70% mahasiswa mengakui media sosial memengaruhi aktivitas sehari-hari mereka, termasuk menurunnya prestasi akademik, berkurangnya interaksi

sosial langsung, hingga gangguan pola tidur. Dampak tersebut sejalan dengan temuan (Lin & Hu, 2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan intensitas pengguna media sosial tinggi cenderung mengalami kesulitan konsentrasi, rasa cemas ketika tidak online, serta penurunan kualitas tidur. Dalam kajian psikologi, hal tersebut dikenal sebagai *Social Media Addiction* (SMA).

Social Media Addiction (SMA) adalah kondisi keterikatan berlebihan pada media sosial yang dapat mengganggu kehidupan sosial, akademik, maupun kesehatan individu (Andreassen & Pallesen, 2014). Pada mahasiswa, *social media addiction* berdampak negatif terhadap proses belajar, seperti meningkatkan distraksi, menunda pekerjaan, dan menurunkan produktivitas akademik (Kirschner & Karpinski, 2010; Walsh et al., 2013). Penggunaan media sosial yang berlebihan cenderung diarahkan pada hiburan, seperti menonton video, bermain game *online*, atau sekedar *chatting* dengan teman sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar justru tersita, berujung pada penurunan prestasi serta kesulitan dalam mengelola waktu (Zhuang et al., 2023).

Salah satu platform media sosial yang kini sangat digemari dan berpotensi menimbulkan kecanduan di kalangan mahasiswa adalah TikTok. Di Indonesia, jumlah penggunanya mencapai 89 juta orang atau 34,7% dari populasi. Daya tarik utama TikTok terletak pada algoritma yang menyajikan konten sesuai minat pengguna serta format video singkat berdurasi 15-60 detik yang mencakup hiburan, edukasi, hingga gaya hidup (Firamadhina & Krisnani, 2021). Selain mendorong kreativitas melalui produksi dan berbagai konten, fitur-fitur kreatif TikTok juga membuat aplikasi ini lebih mudah diakses dan semakin menarik perhatian pengguna (Yanuartuti, 2023).

Fitur *For You Page* (FYP) pada TikTok membuat mahasiswa mudah terjebak dalam siklus menonton video secara berulang. Durasi video yang singkat mendorong kebiasaan *doom scrolling*, yaitu menonton terus-menerus hingga berjam-jam tanpa disadari. Kondisi ini seing mengorbankan waktu belajar maupun tidur, dan sulitnya membatasi penggunaan membuat mahasiswa berisiko mengalami kecanduan (Aprilia et al., dalam Wulandari Wangi Ni Kadek, 2024)

Menurut Rani (2021), ketergantungan terhadap TikTok dapat menyebabkan sulit berkonsentrasi saat bekerja atau belajar, penggunaan TikTok yang berlebihan saat melakukan kegiatan lain, serta rasa gelisah dan mudah marah ketika tidak menggunakannya. Sementara itu,

Andreas (2022) menemukan bahwa remaja yang mengalami ketergantungan TikTok cenderung memiliki masalah daya ingat dan tekanan mental.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa para remaja telah kecanduan TikTok memiliki masalah kesehatan mental yang mengkhawatirkan (Pratiwi, 2022). Hal ini tentu mengancam perkembangan mental para generasi muda. Berdasarkan penelitian Adawiyah (2020), TikTok dapat diakses oleh pengguna dari berbagai usia, dan di dalamnya terdapat konten-konten negatif yang bisa berdampak buruk bagi kesehatan mental penggunanya, terutama remaja. Penelitian lain oleh Addienda & Coralia (2020), menemukan bahwa kecanduan TikTok dapat memberikan berbagai dampak negatif pada remaja, seperti mengabaikan tanggung jawab mereka, terlambat mengerjakan tugas, dan berkurangnya waktu belajar terlalu banyak menggunakan aplikasi ini.

Penelitian ini memilih mahasiswa ilmu komunikasi sebagai subjek penelitian karena beberapa alasan yang berkaitan. Sesuai dengan bidang keilmuannya, mahasiswa ilmu komunikasi mempelajari berbagai teori dan praktik komunikasi, termasuk media sosial sebagai bentuk komunikasi di era digital. Dalam perkuliahan juga mereka mengikuti berbagai macam mata kuliah yang berhubungan dengan media sosial. Penelitian mengenai media sosial pada mahasiswa ilmu komunikasi menjadi penting untuk melihat, sejauh mana pemahaman dan kesiapan mereka dalam menggunakan platform yang nantinya akan menjadi bagian dari pekerjaan mereka. Sebagai generasi muda yang akrab dengan teknologi dan aktif menggunakan media sosial, mahasiswa ilmu komunikasi juga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pola penggunaan media sosial saat ini.

Untuk membuktikan fenomena tersebut, peneliti melakukan studi awal dengan kuesioner kepada 31 mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2021 dengan usia 20–21 tahun; 58,1% perempuan, 41,9% laki-laki). Sebagian besar berasal dari program studi Ilmu Komunikasi Humas (71%), dan mayoritas aktif menggunakan TikTok (83,9%) dengan durasi lebih dari lima jam per hari. Responden melaporkan kesulitan mengontrol diri sehingga sering menggunakan TikTok lebih lama dari yang direncanakan. Hal ini sejalan dengan Putri (2023) yang menemukan bahwa rendahnya *self control* berhubungan dengan penggunaan internet berlebihan, serta Tangney et al., (2004) yang menyatakan lemahnya kontrol diri membuat individu sulit menahan dorongan untuk berhenti. Algoritma TikTok yang menyajikan konten sesuai minat juga memperkuat kebiasaan ini, sehingga berbagai tanggung jawab akademik maupun pekerjaan sering

tertunda. Dalam psikologi, kesulitan mengontrol atau mengendalikan diri disebut dengan *self control*.

Alasan kedua yang menyebabkan mereka kecanduan media sosial yaitu karena mereka mempunyai rasa takut ketinggalan informasi atau tren terbaru. Banyak responden merasa gelisah jika tidak mengetahui isu-isu yang sedang populer di TikTok, sehingga mereka terdorong untuk terus membuka aplikasi tersebut agar tetap mengikuti perkembangan terkini. Perasaan ini semakin kuat ketika teman-teman mereka sudah lebih dulu mengetahui dan membicarakan suatu tren, sehingga muncul keinginan untuk segera mencari tahu agar tidak merasa tertinggal. Dalam psikologi, kondisi tersebut dikenal sebagai *fear of missing out* (fomo).

Social media addiction dapat dihindari jika seseorang mampu mengendalikan dirinya saat menggunakan internet. Menurut Shirinkan (dalam Putri, 2023), perilaku kecanduan umumnya terjadi karena seseorang tidak bisa mengontrol kebiasaan yang membuat kecanduan tersebut. *Self control* merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan secara sadar dan terencana untuk melawan godaan, mengelola emosi, menahan dorongan internal maupun eksternal, dan mencapai tujuan yang diinginkan seperti yang Akin (dalam Putri, 2023). Menurut Borba (dalam Haryani & Herwanto, 2015), *self control* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan agar bisa menahan dorongan yang muncul baik dari dalam maupun luar dirinya.

Averill (1973) mengidentifikasi tiga dimensi *self control*, yaitu pengendalian tingkah laku (*behavior control*) yaitu kapasitas mengatur perbuatan secara mandiri, pengendalian kognitif (*cognitive control*) yang berhubungan dengan cara memproses dan mengelola informasi, dan pengendalian pengambilan keputusan (*decisional control*) yaitu kapasitas membuat pilihan berdasarkan prinsip dan nilai dengan mempertimbangkan alternatif yang tersedia. Individu yang mengimplementasikan *self control* secara efektif dapat berperilaku tepat dalam beragam kondisi (Chita et al., 2015).

Menurut Gading (dalam Sudewi et al., 2021), tiga faktor dominan yang berkontribusi terhadap kapasitas *self control* adalah faktor internal individu (karakteristik genetik, pola kognitif, tahap perkembangan usia, identitas gender), pengaruh eksternal lingkungan sosial (peran orang tua, pendidik, kelompok sebaya, keluarga, aktivitas rekreasi, komunikasi verbal, atmosfer pembelajaran, paparan media, dinamika keluarga, nilai budaya), dan intervensi sistematis berupa program pelatihan terstruktur untuk mengembangkan *self control*.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, Putri (2023) melakukan sebuah penelitian dengan judul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja di SMA Negeri 4 Medan”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif tanpa eksperimen dan mengumpulkan data melalui survei. Dari total 650 siswa di SMA Negeri 4 Medan, peneliti mengambil sampel sebanyak 242 siswa dengan metode *convenience sampling*. Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang kuat antara kontrol diri dan kecanduan internetnya akan rendah. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kontrol diri yang rendah dan tingkat kecanduan internet yang tinggi.

Kemudian Alysha Chamila Mile et al., (2023) melakukan penelitian berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (TikTok) pada Remaja di SMPN 4 Tilamuta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa berusia 14-15 tahun di SMPN 4 Tilamuta memiliki tingkat kontrol diri dan kecanduan TikTok yang tergolong sedang. Berdasarkan temuan ini, para peneliti menyarankan agar remaja lebih aktif dalam berbagai kegiatan sekolah dan kegiatan sosial lainnya untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri mereka.

Selain *self control*, *fear of missing out* (fomo) diduga juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap *social media addiction* TikTok pada mahasiswa Ilmu Komunikasi, di mana mereka memiliki dorongan kuat untuk terus mengakses platform tersebut karena takut ketinggalan informasi dan tren terbaru. Menurut Przybylski et al., (2013), fomo merupakan perasaan cemas yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal atau kehilangan momen penting yang sedang dialami orang lain, sehingga membuat mereka selalu ingin tahu dan mengikuti aktivitas orang lain melalui media sosial.

Orang yang mengalami *fear of missing out* cenderung memiliki keinginan besar untuk selalu membuka TikTok agar bisa terus mengikuti semua kejadian di dunia maya (Spies Shapiro & Margolin, 2014). Hal ini diperkuat oleh pendapat Fuster et al., (2017) menjelaskan bahwa penderita fomo akan terus terdorong untuk sering mengecek TikTok karena ingin selalu tahu dan terlibat dengan kegiatan yang dilakukan orang lain di media sosial. Kebiasaan ini dapat berkembang menjadi ketergantungan atau kecanduan terhadap media sosial. Peneliti berpendapat bahwa fenomena ini semakin mengkhawatirkan mengingat algoritma TikTok yang dirancang untuk memberikan konten yang sangat personal dan adiktif, sehingga akan semakin sulit untuk berhenti mengakses platform tersebut.

Terdapat dua dimensi dalam *fear of missing out* (fomo) yang sangat berpengaruh terhadap cara orang menggunakan TikTok. Dimensi pertama adalah *relatedness*, yang menurut Sheldon dan Gunz (dalam Satriani, 2014) merupakan kebutuhan dasar manusia untuk memiliki hubungan dengan orang lain dan keinginan untuk merasa dekat serta diterima oleh mereka. Ryan dan La Guardia (dalam Satriani, 2014), menjelaskan bahwa *relatedness* menunjukkan keinginan seseorang untuk mendapatkan tanggapan dan kepekaan dari orang lain terhadap pengalaman yang mereka bagikan.

Dimensi *relatedness* dalam konteks penggunaan TikTok mencerminkan bagaimana mahasiswa Ilmu Komunikasi memanfaatkan platform ini sebagai sarana untuk mempertahankan ikatan sosial dan mencari validasi dari komunitas digitalnya. Fitur-fitur interaktif pada TikTok seperti *like*, komentar, dan *share* menjadi indikator penting bagi pengguna untuk mengukur sejauh mana mereka diterima dan diakui dalam lingkungan sosial virtual. Peneliti melihat bahwa kebutuhan akan *relatedness* ini dapat menjadi pendorong utama bagi mahasiswa untuk menghabiskan waktu berlebihan di TikTok dalam upaya memenuhi kebutuhan psikologis dasar untuk terhubung dengan orang lain melalui konsumsi dan produksi konten yang relevan dengan tren dan minat komunitasnya.

Dimensi kedua dari *fear of missing out* (fomo) adalah *self*, yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya secara efektif. Dimensi ini didasarkan pada tiga kebutuhan psikologis dasar: kompetensi (kemampuan untuk bertindak secara efektif), otonomi (inisiatif atau kemandirian), dan *relatedness*. Menurut Przybylski et al., (2013), orang yang memiliki tingkat kepuasan rendah terhadap kebutuhan dasarnya akan lebih tertarik menggunakan media sosial untuk berhubungan dengan orang lain dan mengembangkan potensi sosialnya.

Fear of missing out (fomo) dapat menimbulkan beberapa dampak negatif dalam kehidupan seseorang. Orang yang mengalami fomo sering mengabaikan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya karena terlalu fokus pada ponsel mereka. Pola tidur dan makan mereka menjadi tidak teratur. Mereka juga kesulitan untuk benar-benar menikmati momen kebersamaan di dunia nyata. Selain itu, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kehidupan yang mereka miliki saat ini (Setiawan Akbar et al., 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Indah & Maulana (2022), menemukan bahwa *fear of missing out* (fomo) adalah salah satu dampak negatif dari kecanduan TikTok yang dapat mengganggu kesehatan mental dan konsentrasi belajar seseorang. Sejalan dengan penelitian

Pratiwi dan Fazrian (2020) menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara fomo dan kecanduan media sosial yaitu semakin tinggi tingkat Fomo yang dialami mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka mengalami *social media addiction*. Hal ini diperkuat oleh penelitian Gita Aresti et al., (2023) yang menjelaskan bahwa fomo memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecanduan TikTok pada remaja. Dengan kata lain, semakin besar rasa fomo yang dialami seseorang, semakin tinggi juga tingkat kecanduan mereka terhadap TikTok.

Setiap orang dapat melatih dan meningkatkan kemampuan kontrol dirinya untuk mengelola berbagai situasi dalam hidupnya, termasuk dalam menghadapi pengaruh lingkungan (Dwi Marsela & Supriatna, 2019). Przybylski et al., (2013) menjelaskan bahwa orang yang memiliki fomo tinggi sering mengalami masalah karena terus-menerus memantau kegiatan teman-temannya di media sosial, sehingga mengabaikan aktivitas mereka sendiri. Oleh karena itu, para pengguna media sosial dianjurkan untuk lebih bijak dalam mengatur aktivitas dan membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial.

Beberapa peneliti terdahulu telah membahas keterkaitan antara *self control*, *fear of missing out* (fomo), dan *social media addiction* atau adiksi sosial media. Dalam penelitian Mufarida & Santosa (2024) mereka menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self control* dan fomo, dengan nilai korelasi $r = -0,433$ dan $p = 0,000$. Hal tersebut mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self control* tinggi cenderung memiliki tingkat fomo yang rendah, sedangkan mereka dengan *self control* rendah lebih mungkin mengalami kekhawatiran akan ketinggalan informasi atau tren terkini. Kondisi ini dapat mendorong mereka untuk secara konsisten menggunakan platform media sosial, khususnya TikTok.

Selanjutnya, penelitian Chika & Fahmawati (2024) memperkuat temuan sebelumnya dengan mengidentifikasi pengaruh signifikan *self control* dan fomo terhadap *social media addiction*. Analisis mereka mengungkap hubungan negatif antara *self control* dan *social media addiction*, yang bermakna bahwa semakin baik kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri, semakin rendah pula kecenderungannya untuk mengalami ketergantungan pada media sosial. Berbeda dengan *self control*, fomo menunjukkan hubungan positif dengan *social media addiction*, yang berarti semakin tinggi kekhawatiran seseorang akan ketinggalan informasi, semakin besar pula risiko mereka terjebak dalam siklus *social media addiction*.

Mahasiswa jurusan ilmu komunikasi sering menggunakan media sosial dan mengerti dampaknya dalam kehidupan sehari-hari. Namun, belum banyak penelitian yang khusus

mempelajari bagaimana *self control* dan rasa takut ketinggalan informasi (fomo) mempengaruhi kecanduan TikTok pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti ingin menganalisis sejauh mana kedua faktor tersebut berkontribusi terhadap *social media addiction*, khususnya pada mahasiswa ilmu komunikasi.

Berdasarkan peneliti terdahulu dan fenomena yang terjadi di lapangan telah menarik perhatian peneliti. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh *Self-Control* dan *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap *Social Media Addiction* TikTok pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi”**.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang penelitian ini, maka rumusan masalahnya yaitu, apakah *self control* dan *fear of missing out* (fomo) berpengaruh terhadap *social media addiction* TikTok pada mahasiswa Ilmu Komunikasi?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self control* dan *fear of missing out* (fomo) terhadap *social media addiction* TikTok pada mahasiswa Ilmu Komunikasi.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman dalam ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial, psikologi perkembangan, dan psikologi media (*cyber psychology*) terutama mengenai keterkaitan antara kemampuan mengontrol diri (*self control*), ketakutan akan tertinggal informasi (fomo), dan ketergantungan terhadap TikTok.
2. Penelitian ini berkontribusi untuk menambah kajian ilmiah tentang hal-hal yang membuat seseorang bisa kecanduan media sosial (*social media addiction*) khususnya TikTok pada mahasiswa di Indonesia.

Kegunaan Praktis

1. Untuk Mahasiswa

Penelitian ini membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengontrol diri saat menggunakan TikTok. Selain itu, penelitian ini membuka wawasan tentang bagaimana rasa takut ketinggalan informasi (fomo) bisa mendorong seseorang menggunakan media

sosial secara berlebihan. Dengan pemahaman ini, mahasiswa diharapkan bisa lebih bijak dalam menggunakan media sosial khususnya TikTok dalam kesehariannya.

2. Untuk Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan penting dalam membuat kebijakan terkait penggunaan media sosial di lingkungan institusi pendidikan atau kampus. Penelitian ini juga memudahkan pihak kampus dalam menyusun program penyuluhan tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bijak. Lebih jauh lagi, temuan penelitian ini memberikan gambaran yang berguna untuk mengembangkan layanan bimbingan khusus bagi mahasiswa yang mengalami masalah *social media addiction*.

3. Untuk Masyarakat

Penelitian ini memberikan wawasan kepada masyarakat mengenai faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menggunakan media sosial. Dengan informasi ini, masyarakat diharapkan dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab.

