

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Internet merupakan salah satu bentuk perkembangan dalam bidang teknologi dan komunikasi. Salah satu akibat adanya internet adalah perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial dalam kehidupan. Komunikasi atau percakapan secara konvensional seperti tatap muka telah digantikan peranannya dengan beberapa fitur seperti *internet message*, *video call* yang tersedia pada sosial media. Hal ini dimungkinkan karena adanya kekurangan dalam komunikasi konvensional seperti jarak dan waktu, sedangkan komunikasi melalui media sosial bisa diakses dengan cepat tanpa dipengaruhi oleh faktor jarak dan waktu (Hampton, Lauren, & Eun, 2011).

Meskipun kemajuan teknologi dan komunikasi dalam 20 tahun terakhir ini sangatlah pesat, namun secara psikologis sifat kuat dari komunikasi melalui media sosial telah menciptakan kekhawatiran mengenai penggunaan dan kemungkinan adanya efek yang merugikan dari penggunaannya (Turkle, 2012). Salah satu pemanfaatan dari berkembangnya teknologi dan komunikasi adalah penggunaan media sosial. Ini termasuk situs dan aplikasi seperti *Instagram*, *WhatsApp*, *Line*, *Twitter*, *Facebook*, *Tiktok*, dan *Telegram*. Provider penyedia layanan media sosial ini menyediakan dan membuat semacam lingkungan online yang biasa digunakan berkomunikasi, membangun persahabatan, dan untuk mengamati informasi tentang pemikiran atau tindakan individu (Lenhart, 2015).

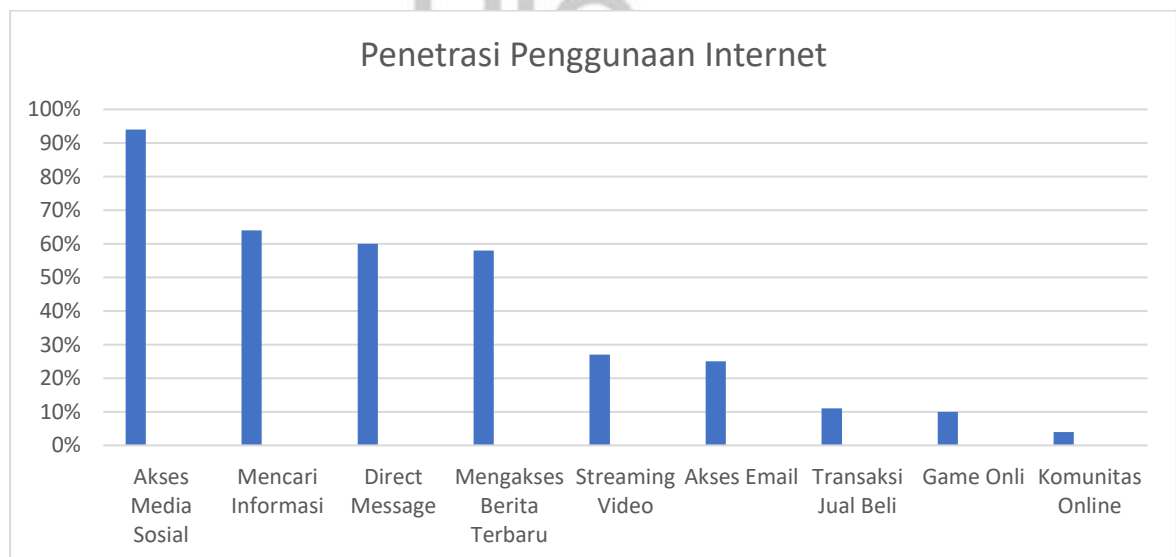
Menurut Burke, Marlow, & Lento (2010) Dalam media sosial menyediakan banyak fitur bagi penggunanya untuk melakukan komunikasi aktif dengan orang lain dan memudahkan dalam mengakses informasi baru. Hal tersebut senada seperti yang diungkapkan oleh Przybylski, dkk (2013) menyebutkan bahwa media sosial memudahkan individu atau seseorang dalam mengakses informasi yang sedang terjadi yang berkaitan dengan aktivitas, kegiatan, dan percakapan.

Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) periode 2019-kuartal II/2020 mencatat bahwa jumlah pengguna Internet di Indonesia mencapai 196,7 juta jiwa. Jumlah ini meningkat 23,5 juta pengguna atau 8,9% dibandingkan pada tahun 2018. Survei juga menyebutkan bahwa pengguna smartphome di Indonesia itu berusia 16-21 tahun sebesar 39 %. Survei ini dilakukan oleh Taylor Nelson Sofrens (TNS) di Indonesia, bahwa pada rentang usia tersebut adalah yang paling pesat beradaptasi dengan teknologi (Perdana, 2013).

Sejalan dengan itu We Are Social (dalam Kemp, 2019) yang merupakan sebuah forum online melakukan survei dan menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2019 paling banyak berada pada rentang usia 18-34 tahun, dengan penetrasi terbesar pada mahasiswa (AJPII, 2017). Dalam survei ini juga memperoleh data berupa hal-hal yang dilakukan oleh netizen (sebutan untuk pengguna internet) sebagai berikut:

Gambar 1.1

Penetrasi Penggunaan Internet



Irfan (dalam Rezi, 2016) menyebutkan bahwa motif yang membuat mahasiswa dalam menggunakan smartphome dan internet cukup bervariasi, diantaranya karena kecanggihan

fitur, akses internet yang cepat, sarana hiburan, kemudahan dalam mengakses sosial media, dan membantu dalam mengerjakan tugas sekolah. Dengan berbagai kemudahan dan beragamnya fasilitas tersebut terkadang membuat seseorang terlena dengan kemudahan internet dan media sosial, sehingga menimbulkan dampak yang kurang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Disisi lain perkembangan teknologi yang meningkat memiliki pengaruh terhadap perkembangan. Teknologi yang terus berinovasi membuat mahasiswa tertarik untuk mengikuti perkembangannya. Salah satu teknologi yang sekarang ini banyak digandrungi oleh mahasiswa adalah internet dan media sosial (Taylor, 2013). memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima kawan sebaya (*peers*) atau kelompok. Adanya penerimaan yang diberikan oleh *peer group* dan perasaan akan kepemilikan dan kesamaan yang di dapat dalam suatu hubungan pertemanan, penting adanya bagi remaja merasakan pengalaman ini.

Alasan mahasiswa mengakses media sosial ialah untuk memiliki banyak teman, mencari informasi yang terbaru, mengikuti trend agar tidak ketinggalan, sebagai media eksis, dan untuk membagikan momen kegiatan yang dilakukan melalui sosial media (Mahendra, 2017). Menurut Arnett (dalam Santrock, 2012) usia kurang lebih 18-25 tahun merupakan masa transisi remaja menuju dewasa atau yang disebut *emerging adulthood*. Salah satu ciri yang dimiliki pada fase ini yaitu ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan demikian menjadi hal yang penting bagi mahasiswa untuk terkoneksi dan diterima oleh teman sebayanya (Desjarlais & Willoughby, 2010). Cherenson (2015) mendapati survei terhadap 333 pelajar dan mahasiswa, dihasilkan bahwa pelajar dan mahasiswa dapat menghabiskan sebelas jam dalam sehari untuk terkoneksi di media sosial, dimana tujuannya untuk tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Ketika tidak menggunakan media sosial mereka akan merasa tersingkir dari teman-temannya (Fullerton, 2017).

Penggunaan media soisal dapat memuaskan kebutuhan mahasiswa untuk menjadi bagian dari kelompok sosial mereka, tetapi mereka juga memiliki risiko yang lebih tinggi dalam kecemasan ketika mereka merasa tidak termasuk didalamnya dan mereka merasa kehilangan pengalaman bersama yang penting dengan teman mereka (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017). Oleh sebab itu, jika keinginannya untuk mendapatkan berita terbaru pada media sosial tidak terpenuhi dapat menimbulkan suatu perasaan takut dan khawatir saat tidak terhubung dengan media sosial akibat tidak update atau ketinggalan berita. Situasi ini disebut sebagai *Fear of Missing Out*.

Menurut Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan kecemasan 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, dan media sosial. Pada dasarnya *Fear of Missing Out* merupakan kecemasan sosial, tetapi dengan perkembangan teknologi komunikasi dan internet saat ini menyebabkan *Fear of Missing Out* menjadi lebih meningkat (JWTIntelligence, 2012).

Fear of Missing Out (FoMO) ini disebut sebagai suatu 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 dan media sosial, salah satunya ialah memberikan fasilitas bagi individu untuk terhubung dengan lingkungan sosialnya dan dapat melakukan komunikasi tanpa harus bertatap muka (Abel, Cheryl & Sarah, 2016). Menurut Abel, Cheryl & Sarah (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.

FoMO digambarkan sebagai konstruk psikologis yang paling lekat dengan kesalahan penggunaan telepon pintar serta media sosial yang berlebih (Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell, 2013). Menurut Vaughn (2012) fitur *real time* dan *location based* pada media sosial memicu individu mengalami FoMO.

Dalam Triani dan Ramdhani (2017) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kebutuhan berelasi maka semakin tinggi pula kecenderungan FoMO pada individu pengguna media sosial. Hal ini diperkuat Sayrs (2013) FoMO mengakibatkan semua orang merasa perlu untuk terjun secara langsung dalam diskusi *online* dan menjaga hubungan dengan orang lain tanpa terkecuali.

Peneliti melakukan penggalan data awal kepada 25 mahasiswa tahun pertama yaitu angkatan 2021 Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dari hasil survei tersebut didapatkan bahwa responden memiliki keterikatan yang cukup lekat dalam mengakses media sosial. Responden dapat menyumbangkan waktunya dalam berselancar di media sosial selama dua sampai lima jam perhari di luar dari kegiatan perkuliahan melalui dalam jaringan. Dari hasil yang diperoleh 14 dari 25 (56%) responden menghabiskan waktu 5 jam, 6 dari 25 (24%) responden menghabiskan waktu 4 jam, 3 dari 25 (12%) responden menghabiskan waktu 3 jam, dan 2 dari 25 (8%) responden menghabiskan waktu 2 jam untuk bermain media sosial.

Selain hal itu meskipun sampai saat ini untuk mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi masih berkuliah secara daring, tetapi itu tidak menutup mahasiswa untuk tidak bermain media sosial, karena dari hasil survei didapat bahwa 20 dari 25 (80%) responden bermain media sosial pada rentang waktu pukul 18.01-00.00 WIB, untuk yang lainnya 3 dari 25 (12%) responden bermain media sosial pada rentang waktu pukul 12.01-18.00 WIB, dan 2 dari 25 (8%) responden bermain media sosial pada rentang waktu pukul 06.01-12.00 WIB.

Responden juga rata-rata memiliki akun media sosial itu minimal tiga akun media sosial. Didapatkan dari hasil survei saat ini media sosial yang yang populer dikalangan mahasiswa yaitu Instagram, Whatsapp, Telegram, Youtube, Tiktok, Twitter, Twitter, Youtube, dan Facebook. Media sosial yang sering digunakan adalah Instagram, Whatsapp, Youtube, Tiktok, Telegram, dan Twitter.

Banyaknya jumlah akun media sosial yang dimiliki mahasiswa berbading lurus dengan waktu yang dibutuhkan mahasiswa untuk mengakses media sosial. Hal ini disebabkan karena adanya usaha memelihara pertemanan di masing-masing akun media sosialnya oleh pengguna (Li & Chen, 2014). Selain itu alasan responden untuk tetap terhubung ke media sosial karena tidak ingin ketinggalan berita-berita terkini dan kegiatan yang dilakukan oleh teman-temannya yang dibagikan dalam media sosial.

Hasil survei juga menyebutkan bahwa ketidakmampuan mereka dalam mengendalikan pikiran dan perilaku serta adanya rasa kesepian yang dialami membuat mereka akhirnya menyumbangkan waktu yang cukup banyak untuk melakukan aktivitas di media sosial. Lebih dalam, hal tersebut disebabkan karena adanya ketakutan yang dirasakan mahasiswa ketika merasa orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dibandingkan dirinya yang tidak ikut pada momen itu, hal itu dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO).

Hasil studi awal disebutkan alasan mahasiswa untuk menyumbangkan waktu yang lumayan banyak unuk melakukan aktivitas di media sosial salah satunya karena mereka kesepian. Hal itu didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Virnanda (2020) dihasilkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kesepian dengan FoMO. Dalam Hunt, Marx, Lipson dan Young (2018) disebutkan bahwa tingkat kesepian pada seseorang terjadi salah satunya karena peran dari media sosial. Kesepian didefinisikan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan dari ketidaksesuaian antara keinginan dan realita dalam hubungan sosial (Perlman & Peplau, 1998). Kesepian merupakan hidup tanpa melakukan

hubungan sosial, dimana tidak adanya keinginan untuk melakukan hubungan interpersonal yang akrab (Baron, 2005).

Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Laura O. Gallardo, Jose Martin-Albo dan Angel Barrasa (2018) dimana kebutuhan seseorang akan rasa keterkaitan dengan individu lain atau *relatedness* menjadi salah satu tolak ukur tingkat rasa kesepian pada seseorang. Hal tersebut didukung penelitian lain yang dilakukan oleh Przybylski, dkk (2013) menyatakan bahwa Ketakutan akan ketinggalan momen sebagai keadaan situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada *self* dan *relatedness*, dimana kebutuhan akan *relatedness* juga menjadi salah satu tolak ukur tingkat rasa kesepian pada seseorang (Laura O. Gallardo, dkk, 2018).

Menurut Peplau dan Taylor (1998) Kesepian merupakan perasaan dimana ketika individu merasa ada ketidaknyamanan subjektif individu ketika hubungan sosial yang dibangun tersebut kurang erat, dan perasaan kesendirian dimana ini kondisi sementara yang dihasilkan dari suatu perubahan dalam kehidupan sosial individu. Kesepian emosional disebabkan oleh tidak adanya hubungan keterikatan, isolasi sosial disebabkan oleh kegagalan untuk mengintegrasikan secara sosial. Terdapat beberapa faktor penyebab terjadi rasa kesepian pada seseorang yaitu perasaan kesepian, keterasingan, penolakan, isolasi, merasa tidak dicintai, bosan, gelisah, dan tidak mempunyai sahabat (Bruno, 2000). Sedangkan menurut Gierveld (2006), kesepian ialah situasi yang dialami oleh individu atau seseorang dimana didalamnya ada kurang berkualitas hubungan tertentu yang tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima.

Menurut Burger (dalam Yurni, 2015) kesepian itu sangat berbeda dengan isolasi diri. Seseorang yang mengalami kesepian itu masih bisa beraktivitas bersama orang lain di setiap harinya. Sebab kesepian itu terkait dengan persepsi seseorang mengenai seberapa baik kualitas dan kuantitas dalam interaksi sosial. Orang yang mungkin hanya punya kuantitas

interaksi sosial sedikit tetapi ia merasa puas akan hal tersebut karena kualitas interaksinya baik, maka individu tersebut akan terhindar dari kesepian.

Pinquant & Sorensen (dalam Yurni 2015) Ketika seseorang memasuki wilayah atau lingkungan yang baru, tidak memiliki lingkaran pertemanan yang lekat dan romantis itu bisa menjadi pemicu orang mengalami kesepian. Hal itu terjadi karena kualitas dalam hubungan baru belum terbangun dengan baik.

Kesepian mempunyai dua faktor yang dapat mempengaruhi, yaitu faktor situasional dan faktor *characterological*. Pengaturan hidup, karakteristik kepribadian, dan demografi merupakan faktor yang memiliki kontribusi pada faktor situasional dalam kesepian. Dalam faktor pengaturan hidup memiliki keterkaitan dengan regulasi diri, dimana ketika seseorang mengalami kesepian itu diakibatkan karena tidak mampu mengatur hidupnya dengan baik. Kesepian dapat merusak keyakinan seseorang dan mengancam perasaan nilai pribadi seseorang akan kemampuan dirinya untuk memelihara dan mengembangkannya hubungan sosial interpersonal (Alpass & Neville, 2010, dalam Ningrumsari & Sawitri, 2017).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Undip Semarang menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan kesepian ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -.54$ dengan $p = .000$ ($p < .001$), artinya semakin tinggi tingkat regulasi maka semakin rendah tingkat kesepian (Ningrumsari & Sawitri, 2017). Melihat hal tersebut peneliti menduga ada faktor lain selain kesepian yang mempengaruhi tingkat *Fear of Missing Out* yaitu regulasi diri.

Hidup dengan mudahnya mendapat arus informasi membuat individu perlu memiliki kemampuan dalam menyusun strategi untuk menghadapi dan menghindari stimulus yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Kemampuan individu untuk menyusun strategi dalam menetapkan perilaku secara terus-menerus dalam upaya mencapai tujuan yang

diinginkan ini disebut regulasi diri (Bandura, Schunk & Zimmerman, dalam Ormrod, 2012). Hasil penelitian dari Sianipar dan Kaloeti (2019) menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dan FoMO pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2009) regulasi diri merupakan pengendalian terhadap perilaku agar sesuai dengan keinginan dan harapan yang sudah ditentukan. Zimmerman (dalam Ormrod, 2003) menjelaskan seseorang disebut memiliki regulasi diri jika dirinya mampu mengendalikan pikiran dan perilakunya, dan tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Seseorang yang memiliki regulasi diri berarti ia dapat mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain serta stimulus-stimulus yang ada di lingkungannya. Mahasiswa, memerlukan strategi yang baik dan tepat untuk menghadapi kemungkinan yang akan terjadi dimasa depan. Galinsky (dalam Ningrumsari & Sawitri, 2017) mengungkapkan bahwa individu akan mampu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk menuju kesuksesan di lingkungan sekolah, pekerjaan, dan kehidupannya itu karena adanya regulasi diri.

Sianipar dan Kaloeti (2019) mengungkapkan bahwa semakin rendah regulasi diri seseorang, semakin tinggi tingkat FoMO, dan sebaliknya semakin tinggi regulasi seseorang, maka semakin rendah tingkat FoMO. Wang, Lee, dan Hua (2014) menunjukkan perasaan yang terganggu dan regulasi diri yang kurang memiliki pengaruh positif kecanduan terhadap media sosial. Hal ini diperkuat oleh Huang (2011) yang menyatakan bahwa penyebab orang mengalami kecanduan media sosial yaitu karena tidak mampu mengelola waktu luang yang ada, sehingga menimbulkan kebosanan dan memilih untuk menghabiskan waktu luang tersebut dengan mengakses media sosial. Penelitian Al Menayes (2016) dalam studinya terhadap 1327 mahasiswa menemukan bahwa individu yang kecanduan media sosial

performa akademiknya lebih rendah jika dibandingkan individu yang tidak kecanduan media sosial.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “**Pengaruh Kesepian dan Regulasi Diri Terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Tahun Pertama**”

Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh Kesepian terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung ?
2. Apakah terdapat pengaruh Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung ?
3. Apakah terdapat pengaruh Kesepian dan Regulasi Diri secara bersama-sama terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung ?

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh Kesepian terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung
2. Mengetahui pengaruh Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung
3. Mengetahui pengaruh Kesepian dan Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi, khususnya bidang psikologi sosial. Penelitian ini dapat

digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan kajian mengenai *Fear of Missing Out* dengan permasalahan Kesepian dan Regulasi Diri.

Kegunaan Praktis. Penelitian ini dapat memperluas wawasan penulis khususnya mengenai peran Kesepian dan Regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out*, dan juga penulis dapat mengetahui pengetahuan empirik mengenai penerapan teorinya. Bagi pihak lain khususnya mahasiswa penulis berharap penelitian ini dapat menambah informasi peran Kesepian dan Regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* agar dapat meminimalisir tingkat FoMO yang dialami.

