

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan teknologi menjadi keadaan yang tidak dapat dihindarkan dari kehidupan saat ini. Perkembangan teknologi semakin meningkat dengan melibatkan kemajuan ilmu pengetahuan dan akal sehat yang dimiliki oleh manusia. Meningkatnya perkembangan teknologi yang semakin pesat telah menjadi suatu fenomena yang sangat menarik perhatian bagi masyarakat karena dapat membantu masyarakat dalam berbagai hal, seperti terpenuhinya kebutuhan informasi serta komunikasi. Perkembangan teknologi juga telah menghadirkan media sosial yang memiliki tujuan agar penggunaannya dapat mempresentasikan diri dengan berbagai macam cara seperti dengan melakukan interaksi, bekerja sama dan membangun hubungan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015).

Menurut Wulandari & Netrawati (2020) perkembangan teknologi yang semakin pesat telah menjadi suatu bagian yang selalu hadir dan tidak dapat terpisahkan dari kehidupan masyarakat saat ini, hal ini telah membuat tiap individu menjadi mudah bersosialisasi dengan individu lain melalui situs penghubung yang dikenal dengan media sosial. Hadirnya berbagai aplikasi media sosial yang semakin canggih telah memberikan kemudahan terutama dalam cara penggunaannya, media sosial dapat diakses dengan mudah oleh semua orang dan penggunaannya dapat memanfaatkan media sosial dimana pun dan kapan pun, khususnya bagi generasi Z. Generasi Z merupakan orang-orang yang terlahir dalam generasi internet atau yang dapat menikmati kecanggihan teknologi setelah adanya internet (Alvara Research Center, 2020).

Menurut hasil survei yang dilakukan Alvara Research Center (2020), Generasi Z yakni generasi muda yang lahir berkisar pada tahun 1998 sampai 2010 dengan perkiraan usia saat ini yakni 11 hingga 23 tahun. Konsumsi internet generasi Z lebih tinggi dari generasi sebelumnya. Sehingga, kehidupan dalam generasi Z tidak dapat terpisahkan dari teknologi khususnya internet dimana seperti kebutuhan

pokok baginya. Generasi Z juga lebih sering menggunakan situs-situs dan sosial media yang berisi tentang hiburan.

Berdasarkan hasil sensus penduduk menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2020, total generasi Z di Indonesia mencapai sekitar 75,49 juta jiwa, yang artinya sama dengan 27,94% dari seluruh populasi penduduk Indonesia (Idris, 2021). Selain itu, menurut Badan Pusat Statistik Jawa Tengah (2020), total perguruan tinggi di kota Semarang berjumlah 4 Perguruan Tinggi Negeri dan 60 Perguruan Tinggi Swasta dengan total mahasiswa di kota Semarang hingga tahun 2019 yaitu mencapai sekitar 231.636 mahasiswa.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Hootsuite (2020), total pengguna media sosial di dunia yakni berusia 16 hingga 64 tahun dan pengguna aktif menggunakan media sosial di dunia hingga kini telah mencapai 3,800 milyar. Selain itu, APJII (2020) menyatakan bahwa hasil survei di Indonesia pengguna internet periode 2019-2020, mencapai 196,71 juta jiwa dari seluruh penduduk Indonesia yakni sebesar 266,91 juta jiwa. Jumlah pengguna media sosial tersebut meningkat sebesar 23,5 juta atau 8,9% daripada data tahun 2018 lalu, angka pengguna internet terbanyak asalnya yakni pulau Jawa yang berkontribusi sebesar 56,4 %, pulau Sumatra 22,1%, pulau Sulawesi 7 %, Bali-Nusa Tenggara 5,2% dan Maluku-Papua 3%. Durasi penggunaan media sosial menghabiskan rata-rata 3 jam perhari. Aplikasi media sosial pada masyarakat Indonesia yang sangat aktif dimanfaatkan diantaranya ialah *Facebook* yakni 65,8%, *Linkedin* sebanyak 49,4%, *Twitter* sebanyak 43,1%, dan *Instagram* sebanyak 42,3% dari total pengguna media sosial di Indonesia (APJII, 2020).

Menurut Cahyono (2016) Perkembangan media sosial dapat berdampak negatif sekaligus positif bagi kehidupan para penggunanya. Dampak positif dalam menggunakan media sosial telah memberikan banyak kemudahan seperti kemudahan individu untuk berinteraksi dengan siapa saja dan kapan saja, memperluas pergaulan individu, sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, kemudahan dalam memperoleh informasi terbaru dan terkini, dan lain sebagainya. Namun, dengan adanya kemudahan dalam menggunakan media sosial, terdapat dampak negatif yang mempengaruhi individu dalam menggunakan media sosial

seperti berkurangnya interaksi sosial interpersonal secara tatap muka sehingga membuat individu semakin tergantung pada media sosial dan menimbulkan masalah privasi hingga konflik karena terlalu bebas dalam memberikan informasi (Wulandari & Netrawati, 2020) .

Menurut Orzack (Mukodim, Ritandiyono, & Sita, 2004) penggunaan media sosial yang berlebihan akan mengakibatkan individu mengabaikan aktivitas sehari-hari, sebab adanya anggapan bahwa mengakses media sosial lebih menyenangkan dan menarik, hal ini disebut dengan perilaku kecanduan atau adiksi terhadap media sosial. Adiksi merupakan kecanduan yang sangat kuat dalam diri individu untuk mendapatkan suatu kebutuhan yang diinginkan, perilaku ini juga dapat menyebabkan ketergantungan pada fisik dan mental terhadap suatu hal yang dapat mengakibatkan perubahan perilaku bagi individu yang mengalaminya (Wahyuni, Putri, Ardiasfika dan Ikhwaniah, 2021). Selain itu, individu yang mengalami adiksi media sosial mengalami penggunaan internet yang bersifat patologis, ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam menggunakan internet dan merasa dunia maya lebih menarik daripada kehidupan dunia nyata (Griffiths, 2005).

Dalam memanfaatkan media sosial, individu membutuhkan kemampuan untuk mengontrol dirinya, agar perilaku ketika mengakses media sosial dapat diatur dalam batas wajar dan digunakan sesuai kebutuhan. Namun, saat ini pengguna media sosial bebas membagikan informasi dan melakukan komunikasi dengan orang lain secara virtual tanpa harus memikirkan hambatan mengenai waktu, jarak ataupun biaya. Dengan adanya kemudahan ini, secara tidak langsung individu telah memberikan perhatian yang berlebih terhadap media sosial dan menggunakannya secara berkepanjangan sehingga dapat mengganggu aktivitas individu lainnya seperti pekerjaan, kesejahteraan psikologis, kesehatan, hubungan sosial, dan studi (Andreassen & Pallesen, 2014).

Pernyataan tersebut didukung dengan data wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap pengguna media sosial berinisial AZ (Wanita, 21 Tahun, Mahasiswi), subjek menjelaskan :

*“Media sosial yang saya punya ada Whatsapp, Line, Twitter, Instagram, Tiktok. Mungkin kalau di total penggunaannya bisa ya 5 sampai 7 jam mungkin. Kalau intensitas penggunaannya*

*sering banget ya karna tiap hari aku pasti buka medsos. Iya menurut aku penting ya, soalnya aku itu orangnya bosenan, dulu itu kayak candu banget sama Instagram karna aku liat video itu di Instagram kayak foto-foto, quotes-quotes di Instagram, tapi sekarang beralih ke Tiktok, karna di Tiktok itu kayak ada ya lucu-lucu aja gitu kontennya terus juga lebih relate ke diri aku. Aku juga main kayak bikin konten di Tiktok. Pengaruh media sosial di kehidupan ku sih jadi kayak aku ngelupain aktivitasku apalagi yang wajib gitu seperti mandi, makan ajakadang sampai lupa, terus jadi males karna liat medsos itu jadi ya toxic lah. Kalau kemarin kebetulan aku pernah gak pegang Instagram seminggu sih aku fine-fine aja cuman rasanya kayak aku mau nge post dimana itu bingung kayak aku mau curhat dimana itu bingung karena aku itu orangnya kan suka curhat gitu kan jadi gak di first account ku sih di second account ku gitu jadi akhirnya aku kembali lagi ke Instagram tapi kalau misal enggak akses Tiktok itu kayaknya aku ngerasa ada yang kurang deh hari-hariku, kayak aku harus liat video-video jadi ya aku harus mengakses tiktok. Terus cara aku mengatasi perasaan cemas karna berhenti main Instagram kemarin ya buka Tiktok terus aku scroll fyp ku, yaudah deh terobati jadi untuk sekarang gamau hapus Tiktok karna kalau sekarang kayak lagi candu banget main Tiktok.”*

Wawancara lain juga dilakukan pada pengguna media sosial subjek GV

(Laki-Laki, 21 Tahun, Mahasiswa), subjek mengatakan :

*“Yang saya miliki media sosial untuk saat ini, itu pertama Whatsapp, Instagram, Facebook, Youtube, dan Twitter juga. Menurut saya penting, karna dilihat dari kegunaannya juga. Media sosial yang paling sering saya gunakan Whatsapp sih karna kalau komunikasi atau chat itu di Whatsapp, kalau dari segi hiburan saya lebih milih Facebook, karena Facebook itu sekarang ada videonya yang banyak banget untuk ditonton itu mulai dari keagamaan, hiburan, terus yang menyentuh hati pokoknya. Mungkin kalau dari total saya gunakan media sosial bisa 7 sampai 8 jam an dalam sehari kira-kira segitu. Iya saya merasa seperti itu, lebih meningkat dibandingkan dengan bulan lalu. Dampak negatif dalam bermedia sosial pasti ada, yang pertama itu kesehatan, saya mengalami mata pernah sampai merah, karna begadang dalam kondisi lampu padam, saya main HP. Terus juga jadi ada rasa malas gitu, karna saya mahasiswa akhir mau ngerjain skripsi juga gara-gara media sosial itu membikin saya malas gitu jadi terhambat, terus untuk cari uang buat tambah-tambah jajan itu juga jadi males karna media sosial tersebut. Saya juga terkadang pengen tau apa sih yang mereka lakukan di media sosial, tapi kekepoan saya itu tergantung sama orangnya. Contohnya pada orang pintar, kok dia bisa pintar ya, dia ngapain aja di media*



*sosial gitu. Jadi ya saya cari tau karna ke kepoan saya itu tadi. Kalau sekarang tidak menggunakan HP ya agak kesusahan, tapi kalau ada keinginan yang kuat ya bisa lah. Ya kita memotivasi diri sendiri biar sekiranya mindset yang selama ini yang sebenarnya gak bisa menjadi bisa, cari aktivitas yang lain itu juga baik.”*

Wawancara lain juga dilakukan pada pengguna media sosial subjek NR

(Wanita, 21 Tahun, Mahasiswi), subjek mengatakan :

*“Saya punya Line, Whatsapp, Twitter sama Instagram. Tapi paling sering Twitter. Sekarang trending Twitter bikin aku jadi suka tau banyak informasi baru. Iya penting soalnya di media sosial terutama di Twitter sendiri ada thread-thread bermanfaat kayak tutorial bikin heading di word, terus di Twitter ada kayak akun base atau menfess kita sebagai pengguna lain atau netizen lain bisa jawab di komentar bebas jadi aku sering baca-baca in komentarnya juga biar ga mutlak menerima satu jawaban dari satu orang, orang lain juga bisa jawab di komentar, komentar netizen bikin hiburan juga buat aku. Iya aku ngerasa semakin meningkat waktu penggunaan medsos dari bulan lalu, terus aku juga ngerasa jadi bikin waktu ga produktif ya mata juga jadi capek karena lihat HP terus, bikin suka lupa waktu. Terus kalau lagi pergi sama keluarga atau di kelas waktu kuliah, atau lagi ngelakuin aktivitas gitu pasti ada bosennya, jadi aku main Twitter karna main Twitter itu moodbooster aku pas lagi bosan, aku bisa ketawa-ketawa atau sedih-sedih ya di Twitter karena baca reply-reply di twitter orang lain. Kalau dari aku jadi buat aku insecure dan overthinking parah kalo liat story Instagram temen lain lagi nongkrong juga pengen nongkrong, liat story temen udah sidang jadi overthinking parah kok tugas ku gak selesai-selesai, liat temen story nugas jadi insecure kok bisa ya mereka nugas sedangkan aku malas-malesan. Jadi beban pikiran sendiri pokoknya. Aku pernah deactive akun karena takut jadi terlina liat sosmed (Sosial Media) dan malah jadi toxic ke aku, aku jadi gak ngerjain tugasku, yang dirasakan ya gatel banget pengen buka.”*

Berdasarkan wawancara yang telah dilaksanakan peneliti, dapat diketahui bahwa perilaku subjek ketika menggunakan media sosial mengacu pada bentuk perilaku kecenderungan adiksi media sosial seperti mengalami gangguan tidur, menimbulkan rasa malas sehingga melupakan aktivitas-aktivitas lain selain menggunakan media sosial, kurangnya interaksi sosial serta perubahan gaya dan pola hidup. Hal ini diperkuat oleh berbagai aspek kecenderungan adiksi media sosial menurut Griffiths (2005) yaitu menganggap media sosial merupakan kegiatan terpenting bagi kehidupannya, ketidakmampuan dalam mengontrol diri,

meningkatnya durasi waktu penggunaan media sosial, serta kurangnya interaksi dalam kehidupan sosial.

Hadirnya berbagai aplikasi media sosial di masyarakat, tidak menutup kemungkinan jika media sosial dapat menimbulkan pengaruh negatif pada kehidupan sehari-hari apabila digunakan secara berlebihan. Kemudahan dan keragaman yang ada di media sosial menjadikan penggunaannya mengalami peningkatan waktu dalam menggunakan media sosial. Peningkatan waktu dan pemanfaatan media sosial secara intensif akan menimbulkan permasalahan yang disebut dengan kecenderungan adiksi media sosial. Individu yang memiliki kecenderungan adiksi media sosial akan menggunakan suatu aplikasi tertentu untuk memenuhi kebutuhannya agar merasa lebih baik, meskipun intensitas penggunaan akan semakin tinggi (Farmer & Chapman, 2016).

Menurut Young (1998) ketidakmampuan dalam mengontrol diri pada penggunaan media sosial merupakan faktor yang dapat terjadinya kecanduan media sosial. Hal tersebut memperkuat hasil penelitian Karnadi, Zuhdiyah & Yudiani (2019) yang menyatakan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan media sosial, sehingga dapat dikatakan jika semakin rendah kontrol diri akan meningkatkan kecanduan media sosial dan sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri maka kecanduan media sosial semakin rendah.

Menurut Wolfe & Higgins (2008) Kontrol diri merupakan kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi perilaku, sehingga kemampuan kontrol diri sangat penting dimiliki tiap individu agar terlepas dari kecanduan dan dapat bermanfaat terutama untuk jiwa manusia, hal tersebut berhubungan dengan kehidupan yang bahagia dan sehat. Kontrol diri juga dapat berupa kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi (Karnadi, Zuhdiyah & Yudiani, 2019).

Individu dengan kontrol diri yang rendah, akan dipengaruhi oleh keinginan agar mendapatkan kepuasan secara langsung dan meraih tujuan jangka pendek dibandingkan dengan hal lain yang lebih kompleks, serta mempunyai toleransi yang cenderung rendah terhadap sumber frustrasi menurut Gottfredson & Hirschi (dalam

Ozdemir, Kuzucu, & Ak, 2014). Kontrol diri memiliki maksud dan tujuan agar kemampuan tiap individu mempunyai kegunaan, sehingga dapat mengarahkan serta mengatur tingkah laku individu pada kehidupan sehari-hari. Agar dapat mendekati tujuan yang diharapkan, kontrol diri juga sangat penting bagi pembentukan kepribadian individu, agar dapat membantu individu tersebut dalam mengatur serta mengatasi berbagai hal.

Menurut McGinnis (2020) FoMO membentuk keseharian para *digital native*, generasi yang terlahir di era digital seperti kaum *millennial* dan generasi Z, sehingga implikasinya jauh lebih besar dibandingkan dengan generasi sebelumnya. McGinnis (2020) juga menyatakan bahwa FoMO merupakan suatu bentuk rasa cemas dengan ditandai oleh keinginan individu agar selalu mengetahui aktivitas orang lain, khususnya dalam media sosial. Individu dengan FoMO mempunyai dorongan untuk mengakses media sosial, sehingga individu tersebut mengakses media sosial dengan durasi serta frekuensi yang cenderung lama. Ketidakmampuan individu untuk mengontrol dirinya dengan baik, dapat membuat individu tersebut akan dipengaruhi dengan dorongan-dorongan yang dapat menimbulkan rasa putus asa karena selalu membandingkan hidup sendiri tidak menyenangkan hidup orang-orang yang individu tersebut amati di media sosial.

Dalam penelitian Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) menyatakan FoMO kerap dikaitkan dengan karakteristik masalah emosional yang melibatkan media sosial. FoMO menjadikan individu untuk selalu ingin mengetahui hal yang dilakukan orang lain, sehingga individu yang mengalami FoMO menganggap media sosial sebagai hal yang menarik perhatian individu tersebut, hal ini juga ditandai oleh munculnya dorongan agar selalu mengikuti hal-hal yang dilakukan individu lain di media sosial. Przybylski, dkk, (2013) juga menyatakan bahwasannya FoMO merupakan rasa takut yang muncul ketika kehilangan momen berharga saat individu tersebut tidak dapat ikut serta dalam momen tersebut dan ditandai oleh rasa ingin selalu mengikuti segala kegiatan orang lain di media sosial atau internet.

Adapun penelitian Purwantari, Bernadeta Inran Hanto (2019) hubungan antara FoMO dan kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa,

ditemukan adanya hubungan positif FoMO terhadap kecanduan media sosial dan hubungan negatif kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Selain itu, penelitian lainnya dilaksanakan Azmi (2019) tentang hubungan antara FoMO dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa, ditemukan adanya hubungan antara FoMO dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang serta data wawancara yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa masih ditemukannya kecenderungan adiksi media sosial yang terbilang cukup tinggi. Pernyataan mengenai kecenderungan adiksi media sosial ini lebih mengarah pada pernyataan dimana pengguna media sosial tersebut tidak mampu mengatur waktu serta aktivitasnya sehingga dapat mengganggu produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga, individu yang mengalami kecenderungan adiksi media sosial dipengaruhi oleh ketidakmampuan dalam mengontrol dirinya sendiri dan cenderung mengalami kecemasan jika tidak menggunakan media sosial. Individu dengan FoMO juga cenderung lebih banyak mengakses media sosial dalam jangka waktu lebih lama. Individu yang mengalami kecenderungan adiksi media sosial disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengontrol dirinya atau rendahnya kontrol diri yang dimiliki oleh individu tersebut dalam menggunakan media sosial, sehingga individu tersebut berpotensi mengalami FoMO. Oleh karena itu, peneliti ingin mendalami dan mengkaji lebih jauh mengenai hubungan antarkontrol diri dan FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, perumusan masalah pada penelitian yakni apakah ada hubungan antara kontrol diri dan FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa?



### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan pemaparan tujuan penelitian yang dikehendaki, diharapkan penelitian ini memiliki manfaat yang terbagi dalam :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam mengembangkan pengetahuan dibidang psikologi klinis serta psikologi sosial.
  - b. Sebagai referensi guna penelitian-penelitian selanjutnya mengenai adiksi media sosial.
  - c. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat terhadap ilmu pengetahuan terkait kontrol diri dan FoMO
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan agar hasil penelitian mampu memperluas wawasan terkait hubungan antara kontrol diri dan FoMO terhadap adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa.
  - b. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran mengenai pertimbangan guna mengakses media sosial. Sehingga, menjadi bentuk pencegahan masyarakat atas FoMO dan kecenderungan adiksi media sosial serta agar mengetahui pentingnya kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari.