

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Internet menjadi bagian evolusi dari kemajuan komunikasi hal tersebut mempunyai pengaruh bagi kehidupan individu karena saat ini hal tersebut sudah menjadi komponen besar kehidupan manusia. Hasil survey yang dilakukan oleh APJII ditahun 2018 menyatakan ada sebanyak 171,17 juta individu yang menggunakan internet, dari jumlah populasi 264,16 juta warga Indonesia. Pulau Jawa merupakan wilayah yang kontribusi penggunaannya tertinggi dengan persentase 55,7%. Penggunaanya 88,5% berusia 20 hingga 24 tahun. Mahasiswa merupakan pengguna dengan persentase 92,1%. Media sosial menjadi satu dari banyaknya sistem komunikasi dalam dunia internet. Media sosial yang sering dikunjungi yaitu Instagram dengan persentasi 17,8% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2018).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dapat menghabiskan 1 hingga 8 jam setiap hari hanya untuk mengakses internet. Individu merasa resah, kesal, terasingkan, bosan, terputus dari dunia bahkan merasa ada sesuatu yang hilang ketika tidak dapat mengakses internet. Hal tersebut membuat merasa kecanduan karena keterlibatan mereka yang sangat tinggi dalam penggunaannya dan cukup menjadi masalah. Akan tetapi, mereka tidak menganggapnya sebagai gangguan mental melainkan sebagai kebutuhan dan gaya hidup (Kurniasih, 2017).

Mahasiswa mendapatkan berbagai informasi melalui media sosial tanpa adanya batasan jarak, waktu dan ruang hal tersebut menjadi suatu kelebihan yang didapat. Instagram sebagai aplikasi yang pengguna terbanyaknya adalah mahasiswa. Survey yang dilakukan kepada 333 responden mahasiswa dan siswa menengah, 88% dari mereka menggunakan Instagram dan dapat menghabiskan sebelas jam perhari untuk bermedia sosial (Cahill, 2017). Kondisi ini didukung oleh hasil survei yang di lakukan kepada kelompok pengguna Instagram terbesar berusia 18 sampai 24 tahun (NapoleonCat, 2020).

Instagram diresmikan tanggal 6 Oktober tahun 2010 di buat oleh Mike Krieger dan Kevin Systrom. Aplikasi ini adalah bentuk wadah digital yang dapat mengunggah gambar ataupun video menjadi satu rangkaian. Cara pertemanan dalam media sosial ini menggunakan mengikuti dan pengikut. Aplikasi kreatif ini memiliki berbagai fitur yaitu siaran langsung, cerita atau status, suka, komentar, efek, *boomerang*, *bookmark* dan pesan (Cahyaningtyas, 2019).

Individu dapat berteman, mendapatkan wawasan dan berbagai informasi dengan cepat serta lebih luas melalui Instagram. Individu menggunakan media sosial ini sebagai tempat membagikan kegiatan apapun dalam keseharian hingga menjadi tempat berkeluh kesah dengan para pengikutnya tanpa adanya batasan waktu maupun jarak membuat siapa saja dapat melihat. Penggunaan media sosial ini memicu timbulnya budaya berbagi secara berlebihan pada dunia maya (Nasrullah, 2015).

Instagram sebagai aplikasi yang fokus pada gambar dan video menjadi salah satu penyebab dorongan untuk merasa kurang dan cemas pada diri individu (Royal Society for Public Health, 2017). Individu yang karakteristiknya belum stabil secara mental dan perilaku lebih cenderung ingin mengetahui hal-hal baru. Sehingga latar belakang individu bermain instagram untuk mengetahui berita supaya tidak tertinggal mode terkini serta timbulnya rasa ingin terus menampilkan diri dan berbagi aktivitas yang sedang dilakukan pada akun instagram (Mahendra, 2017).

Adapun penelitian sebelumnya yang berfokus pada motivasi mahasiswa menggunakan Instagram menjelaskan bahwa mahasiswa sangat sering mengunjungi media sosial ini. Motivasi mahasiswa dalam menggunakan aplikasi kreatif ini ada empat macam, yaitu motif informasi untuk bisa mendapatkan berbagai informasi terkini yang dibagikan oleh pengguna lainnya. Kedua, ada motif aktualisasi diri yaitu keinginan individu untuk menampilkan dirinya dalam media sosial dengan cara membagikan foto pribadi dan berbagai kegiatan yang dirasa penting di akun pribadinya. Selanjutnya motif hiburan, digunakan untuk memperoleh hiburan seperti foto ataupun video lucu yang ada. Kemudian yang terakhir adalah motif bisnis (Furqan Alfindra & Yahya, 2017).

Hasil dari penelitian sebelumnya mendapatkan aplikasi Instagram dan Whatsapp berpengaruh pada terbentuknya budaya *alone together*. Mahasiswa yang menggunakan media sosial, pada saat berkumpul dengan teman-temannya membuat individu asyik dengan *gadget* masing-masing dan tak acuh pada lingkungan disekitarnya (Saleh & Pitriani, 2018). Selain itu ada pula dampak dari penggunaan media sosial Instagram yaitu timbulnya perasaan cemas yang dirasakan individu ketika tidak terhubung dengan aktivitas orang lain ataupun informasi yang sedang hangat diperbincangkan. Hal demikian disebut sebagai *fear of missing out* (Royal Society for Public Health, 2017).

Fear of Missing Out yang selanjutnya disingkat dengan FoMO ialah kecemasan yang dirasakan individu saat individu lain mempunyai peristiwa yang lebih berharga, sementara individu tersebut tidak mengalaminya. Selain itu juga keinginan yang besar untuk terhubung dengan kegiatan yang dilakukan orang lain di media sosial. Perilaku tersebut dapat muncul sebagai tindakan yang diawali dengan dorongan atau motivasi tertentu. Individu yang mengalami FoMO dikarenakan kurangnya tiga kebutuhan psikologis dasar diantaranya otonomi, keterhubungan dan kompetensi (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013). FoMO didefinisikan sebagai perasaan khawatir akan aktivitas yang menyenangkan terjadi tanpa kehadiran individu untuk menikmatinya (Royal Society for Public Health, 2017).

Islam menginformasikan ada tiga macam rasa khawatir dan rasa takut. Takut naluriah karena tabiat manusia (*khauf thabi'i*), rasa takut bersifat tersembunyi (*khauf as-sirri*) dan perasaan takut bernilai ibadah (*khauf ibadah*) (Bahraen, 2021). FoMO dapat dikatakan termasuk dalam *khauf thabi'i*, karena timbulnya rasa takut akibat tidak ingin tertinggal mengenai informasi apapun pada media social (Wulandari, 2020).

Peneliti telah melakukan observasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula. Peneliti mendapatkan fenomena menarik di ruang lobby. Diruang tersebut selalu tampak mahasiswa yang berkumpul tetapi banyak dari mereka yang asik dengan gadgetnya masing-masing ternyata mahasiswa psikologi

semuanya memiliki gadget dan dapat dikatakan mereka aktif dalam bermedia sosial. Tidak hanya Whatsapp dan Telegram tetapi juga Instagram.

Sepuluh mahasiswa dari angkatan 2017 hingga angkatan 2019 yang peneliti wawancarai semuanya memiliki Instagram. Mereka mengakses media sosial ini tidak hanya saat waktu senggang diluar kelas perkuliahan namun juga saat didalam kelas perkuliahan sedang berlangsung, saat sedang menunggu dosen ataupun saat sedang makan siang dikantin.

Hasil wawancara peneliti sebagai berikut:

“Aku ngga bisa sehari ngga buka Instagram, ngerasa kaya kehidupan ada yang kurang, hampa, gelisah aja gitu dan biar ngga ketinggalan informasi kalau ketinggalan ngerasa kurang update gitu. Setiap saat aku selalu buka Instagram, dikarenakan yang aku follow banyak ada seribu lebih jadi setiap berapa jam sekali wajib banget harus ngeliat story mereka dalam 24 jam aku bisa ngakses Instagram 18 jam sehari. Sampe sering banget lagi ngerjain tugas ada notif whatsapp tapi yang aku buka malah Instagram. Aku selalu ngeliatin like sama komenan disetiap postinganku dan pasti ada target like setiap foto atau video yang aku upload, karena ngerasa malu kalau posting tapi like dan komennya sedikit” (NF, 2017)

Peneliti juga melakukan wawancara dengan mahasiswa lain dari angkatan 2018, sebagai berikut:

“Aku paling lama kuat ngga buka Instagram cuma tiga hari mba, soalnya kalau ngga buka rasanya kepo sama kehidupan temen-temen pengen buka. Aku kalau ketinggalan info terbaru bakalan lebih ngedalamin informasi itu dan jadi ngerasa kurang update banget. Durasiku main Instagram 6-7 jam sehari. Sering banget lagi belajar ke ganggu sama handpone jadi buka Instagram yang awalnya cuma mau 5menit tapi malah kebablasan lebih dari 5 menit banget ” (DHH, 2018)

Melihat jawaban hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa, dapat disimpulkan mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula mengalami FoMO. Individu yang mempunyai FoMO cenderung mengalami gejala tertentu seperti tidak bisa lepas dari gadget, timbulnya perasaan cemas dan gelisah saat tidak bermain media sosial, lebih mengutamakan berdialog dengan teman dimedia sosial, ingin terus tampil dimedia sosial dengan berbagi foto dan video aktivitas yang dilakukan serta adanya perasaan gelisah jika yang menonton postingannya

hanya sedikit (Akbar, Aulya, Apsari, & Sofia, 2018). Individu yang mengalami FoMO akan merasa cemburu sesudah melihat status atau cerita yang orang lain bagkan di media sosial (JWTIntelligence, 2012). Perasaan kesepian akan sangat memungkinkan mereka rasakan sebab lebih bersemangat dan senang ketika terhubung dengan media sosial daripada berdialog didunia nyata (Dossey, 2014).

Penelitian terdahulu terkait FoMO antara lain yaitu mengenai FoMO dengan intensitas pemakaian media sosial. Dari penelitian tersebut diperoleh informasi hasil intensitas seseorang bermain media sosial dipengaruhi oleh FoMO. Sebanyak 37% individu rata-rata memiliki lebih dari satu media sosial (Anwar, Fury, & Fauziah, 2020). Penelitian selanjutnya tentang kebutuhan afiliasi, tipe kepribadian dan kecenderungan FoMO. Hasilnya menunjukkan ada hubungan kebutuhan afiliasi, tipe kepribadian dan kecenderungan FoMO (Lanasari, Rini, & Pratitis, 2019).

Dari penjabaran diatas, FoMO merupakan kejadian yg mengkhawatirkan akibat dari evolusi kemajuan komunikasi. Oleh sebab itu, penting untuk individu bisa mengendalikan diri atas pikiran, emosi dan perilakunya atau lebih sering dikenal dengan regulasi diri (Utami, P, D., & Aviani, Y, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai FoMO YANG menggunakan *Self-Determination Theory* (SDT) milik Edwar, Deci & Richard. Ternyata perilaku FoMO seseorang menjadi tanda bahwa individu tersebut memiliki regulasi diri yang buruk karena adanya kebutuhan psikologis jangka panjang yang tidak terpenuhi (Przybylski et al., 2013).

Melalui regulasi diri individu bisa mengendalikan stimulus, mempunyai rencana implementasi dan dapat mengelola rasa cemas yang dimiliki dengan adanya tujuan tertentu (Azhari & Mirza, 2016). Hal tersebut diperlukan untuk individu dalam merespon perkembangan dari teknologi yang semakin canggih. Pengaturan strategi serta menghindar dari dorongan yang berlebihan karena keterbukaan informasi dimedia sosial, menjadi sesuatu yang penting untuk individu terhindar dari bermain *smartphone* untuk mendapatkan berbagai informasi atau kegiatan yang dilakukan orang lain di media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Regulasi diri didefinisikan oleh Zimmerman sebagai pembangkit diri dalam hal yang ada dalam pikiran dan hal yang dirasakan ataupun perbuatan yang telah dipersiapkan serta akan berbalas sesuai dengan harapan yang dicapai individu (Ghufroon & S, 2010). Bandura menjelaskan regulasi diri sebagai kompetensi yang individu miliki dalam mengendalikan perilaku sebagai rencana yang dapat berpengaruh pada penampilan individu untuk tercapainya tujuan ataupun prestasi (Alwisol, 2009). Regulasi diri merupakan upaya yang dilakukan untuk dapat mengubah keadaan atau penerimaan dirinya sendiri dengan mengatur pikiran, emosi, keinginan serta performa individu (Vohs & Baumeister, 2004).

Allah bersabda didalam Al-Qur'an pada surat Al-Hasyr ayat 18 menginformasikan pentingnya rencana yang baik dari individu dan mengatur atas segala kegiatan yang dilakukan saat didunia. Individu dalam hidup harus melakukan introspeksi diri dan mencermati yang sudah dilakukan, serta mempunyai rencana agar hidup yang dijalani terkendali. Pada Al-Qur'an dalam surat Ar-Raduu: 11, ayat tersebut menerangkan bahwa Allah mengharapkan agar umat-Nya dapat mengatur dan mengendalikan tindakan yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa Allah telah menjelaskan setiap manusia memiliki regulasi diri untuk dapat mengendalikan dirinya sendiri (Rizqiyah, 2016).

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil bahwa individu yang mempunyai regulasi diri rendah tentu berpengaruh pada rasa ketagihan bermedia sosial. Selain itu, hasilnya juga menunjukkan karakteristik psikososial pribadi seperti regulasi diri yang kurang baik. Hal tersebut merupakan fungsi dari emosi dan ketakutan serta dapat membuat perilaku kecanduan meningkat (Wang, Lee, & Hua, 2015). Adapun penelitian tentang regulasi diri dan tendensi adiksi *game online*. Hasilnya menunjukkan regulasi diri yang rendah pada individu membuat kecenderungan bermain *game online* menjadi tinggi (Prasetiani & Setianingrum, 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti bermaksud untuk dapat mengetahui hubungan regulasi diri dengan *fear of missing out* pengguna Instagram pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula. Hal yang menjadikan penelitian ini

berbeda dengan penelitian sebelumnya terdapat pada alat ukur yang digunakan, cara pengambilan data, teknik sampling dan tempat serta subjek yang digunakan yaitu mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian sebelumnya tentang hubungan regulasi diri dengan FoMO sudah pernah dilakukan tetapi pada mahasiswa aktif tahun pertama di universitas yang berbeda

B. Rumusan Masalah

Bersumber dari latar belakang sudah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pengguna Instagram pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk dapat mengetahui hubungan regulasi diri dengan *fear of missing out* pengguna Instagram pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan di harapkan bermanfaat bagi berbagai pihak, di antaranya :

1. Manfaat Teoritis

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini diharapkan bisa menambah informasi, pengetahuan dan wawasan guna menjadi perkembangan dari ilmu psikologi terlebih dalam psikologi sosial klinis.

2. Manfaat Praktis

- a. Kepada jurusan psikologi, diharapkan penelitian yang dilakukan ini dapat berkontribusi secara ilmiah pada pengetahuan tentang regulasi diri dan juga *fear of missing out* (FoMO).
- b. Kepada peneliti berikutnya, diharapkan penelitian yang dilakukan ini dapat dijadikan referensi saat melakukan penelitian.