

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Manusia memiliki peran sebagai makhluk sosial. Aristoteles mengemukakan manusia sebagai makhluk sosial melalui istilah *Zoon Politicon*. *Zoon politicon* yaitu manusia dikodratkan agar dapat hidup bermasyarakat dan berinteraksi dengan manusia lainnya. Selain itu manusia adalah makhluk sosial mengartikan untuk memenuhi kebutuhan hidup, manusia akan terus bergantung dengan orang lain. Oleh karena itu, manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat dipisahkan dari kelompok masyarakat dikarenakan manusia mempunyai naluri untuk dapat hidup bersama dengan individu lainnya (Cahyaningrum, Fradila, Thariq, & Putri, 2022).

Dalam hidup bermasyarakat, sangat memerlukan interaksi sosial yang bisa mewujudkan berbagai macam cara. Interaksi sosial bisa dilakukan dengan cara berkomunikasi, bekerja sama, jabat tangan, dan sebagainya. Umumnya dilakukan di seluruh masyarakat, tetapi pada zaman teknologi internet modern dan berkembang seperti sekarang, interaksi sosial dengan mudah dilakukan tanpa tatap muka secara *online*, seperti melakukan panggilan video atau suara melalui telepon dan dapat mengirim pesan melalui media sosial. Menurut Cross (2013), media sosial merupakan sebuah istilah yang menggambarkan macam-macam teknologi yang digunakan untuk dapat menarik orang-orang ke dalam kolaborasi yang sama, yang dapat saling bertukar informasi dan berkomunikasi melalui isi pesan yang berbasis web. Internet akan terus mengalami perkembangan, media sosial atau dikenal sebagai jejaring sosial, dapat membentuk ikatan sosial secara virtual yang memudahkan penggunaannya untuk berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat mempresentasikan diri dengan berlebihan dan mengarah pada

kecenderungan dalam menggunakan media sosial secara terus menerus (Eijnden, dkk., 2016).

Dari hasil riset We Are Sosial Hootsuite yang rilis pada Januari 2019, ada kenaikan kenaikan sebesar 20% dari hasil survei sebelumnya. Sedangkan sebanyak 130 juta, sekitar 48% dari populasi untuk pengguna media sosial pada gadget (We Are Sosial, 2019). Dengan pemanfaatan teknologi internet dan media sosial, mahasiswa yang termasuk usia dewasa awal bukan pengecualian. Mahasiswa menggunakan internet juga media sosial untuk suatu alat agar mendapatkan informasi juga berkomunikasi (Meilinda, 2018). Media sosial membawa dampak positif bagi mahasiswa antara lain memudahkan untuk saling tukar menukar informasi serta mudah untuk mendapatkan literatur *online*.

Selain itu, sisi positif lain dari memiliki akses ke internet dan media sosial adalah individu dapat meningkatkan kreativitas mereka untuk meningkatkan media yang sudah mereka miliki, menerima feedback dari berbagai organisasi di mana pun mereka berada atau kapan pun mereka berada, dan secara umum dapat merasakan efek yang lebih positif (Eric et al., 2015 dalam Pratidina & Mitha, 2023).

Selain dampak positif, media sosial dapat membawa dampak negative. Dampak negative dari kemajuan teknologi sangat disayangkan karena dinilai lebih cenderung memiliki dampak negatif juga banyak ditimbulkan dari penggunaan media sosial Instagram antara lain penyebaran konten SARA, hoaks, dan dapat menimbulkan kecanduan yang dimana hal tersebut dapat merubah cara berpikir dan juga perilaku suatu individu (Drakel et al., 2018).

Instagram adalah salah satu aplikasi yang sangat populer di masyarakat dari banyaknya aplikasi media sosial. Instagram adalah salah satu aplikasi media sosial yang digunakan dengan tujuan berbagi foto yang populer, penggunaanya dapat mengambil foto, menggunakan *filter*, dan membagikan foto tersebut melalui smartphone dari para penggunaanya (Yz-zahra & Hasfi, 2018). Pengguna internet kedua terbanyak adalah mahasiswa S1 sebesar 79.23% dari survey yang dilakukan oleh APJII (2017). Instagram

merupakan media sosial yang paling banyak digunakan oleh pengguna internet yaitu sebanyak 82.6% dari total responden 1020 orang dari survey Databoks.co.id (2016). Dapat disimpulkan yaitu mayoritas mahasiswa menggunakan media sosial Instagram.

Media sosial biasanya dijadikan tempat untuk mencurahkan hati dan juga mendapatkan teman baru. Aktivitas *online* yang telah masyarakat lakukan sangat masif juga intensif, penyebaran informasi di tingkat perguruan tinggi mengalami pergeseran. Mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu mengakses media sosial yang dimana informasi dapat diterima dari media sosial (Meilinda, 2018). Dalam survei yang dilakukan Zein Permana (dalam Fajar Shodiq, 2020) terhadap pengguna Instagram yang telah dilakukan pada Agustus 2018, ditemukan 475 akun Instagram yang mayoritasnya adalah mahasiswa. Mereka mengaku bahwa pertama kali menggunakan Instagram dikarenakan mengikuti temannya. Instagram sangat menarik untuk digunakan karena terdapat banyak fitur yang dapat memenuhi kebutuhan sosial, seperti komunikasi melalui fitur *chat*, *video call*, *voice call*, *insta story*, dan fitur utama Instagram adalah *upload* foto yang menyertakan keterangan foto.

Instagram memberikan akses yang mudah dan konstan ke informasi dan aktivitas orang lain, yang dapat memperkuat perasaan FoMO. Dalam era digital saat ini, Instagram sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk bagi mahasiswa. Instagram menawarkan berbagai fitur yang dapat memungkinkan pengguna untuk terhubung, berbagi informasi, juga berinteraksi bersama orang lain secara online. Menurut studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kegunaan Instagram bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta adalah sebagai berikut

*“Saya kebetulan setiap hari suka nontonin ig story & reels sih biar nggak ketinggalan berita2 terbaru”*

Penggunaan Instagram dapat menyebabkan dampak psikologis, termasuk munculnya FoMO (*Fear of Missing Out*) yang signifikan pada populasi mahasiswa. Menurut penelitian Beyens, Prison, dan Eggermont

(2016) memperlihatkan bahwa pengguna media sosial akan terus meningkat seiring dengan kebutuhan untuk selalu ada (*Need to Belong*) dan kebutuhan untuk dikenal oleh banyak orang (*Need to Popularity*) dan hubungan ini disebabkan oleh FoMO, yang diikuti juga oleh peningkatan stres pada penggunaan Instagram.

Mahasiswa mungkin merasa terpanggil untuk selalu memperbarui feed mereka, memeriksa notifikasi, dan merasa perlu terlibat dalam setiap aktivitas atau acara yang terjadi di sekitar mereka. Terkhusus pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dalam studi pendahuluan yang dilakukan dalam penelitian ini menemukan adanya indikasi FoMO pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dengan pernyataan sebagai berikut

*“Kadang saya suka sedih si kalo ngliaat misalnya A bikin ig story ulang tahun B, saya ngerasa kok bisa gatau kalo B ulang tahun, akhirnya karna takut ketinggalan saya jadi ikutan bikin story”*

Dalam jangka panjang, FoMO dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, seperti stres, kecemasan, depresi, dan penurunan konsentrasi akademik (Aprilia et al., 2020). Fear of Missing Out (FoMO) merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan keinginan kuat untuk mengetahui apa yang dilakukan orang lain melalui media sosial (Przybylsky dalam Akbar et al., 2019). Pada tahun 2004, Patrick J. McGinnis menciptakan istilah FoMO di The Harbus, di majalah Harvard Business School, berjudul McGinnis' Two FO's: Social Theory on HBS. Merasa takut ketinggalan berita terbaru, gelisah atau cemas tidak terhubung dengan orang lain, dan selalu mengikuti tren di media sosial merupakan penderita FoMO secara keseluruhan. FoMO telah menjadi fenomena baru di generasi sekarang. FoMO semakin diperbincangkan setelah JWTIntelligence melakukan penelitian terhadap FoMO di tahun 2012. Pada penelitian tersebut, FoMO digambarkan dengan perasaan gelisah atau cemas juga takut tertinggal saat orang terdekatnya sedang melakukan dan merasakan sesuatu yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan apa yang dirasakan atau dimilikinya saat ini. FoMO dapat terjadi dikarenakan berkembangnya

teknologi juga derasnyanya arus informasi pada status di media sosial, antara lain yaitu foto juga video dari pengguna lain. Akibat yang ditimbulkan oleh FoMO antara lain, setiap pengguna media sosial mempunyai dorongan agar terlibat dalam diskusi secara online, juga berhubungan dengan baik dengan pengguna lain tanpa terkecuali (Sayrs, 2013 dalam Wulandari, 2020).

Fenomena yang terjadi dalam lingkup mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi adalah ramainya mahasiswa dan mahasiswi mem-*posting* foto orang yang sudah selesai melakukan sesuatu yang besar, contohnya seperti mahasiswa yang berbondong dengan semangat ingin mengunggah foto orang yang sudah selesai siding skripsi. Hal ini dapat diindikasikan sebagai FoMO karena menurut Przybylski, Murayama, Dehaan, dan Gladwell (2013) salah satu factor fomo adalah agar tetap terhubung dengan orang lain dan turut merasakan apa yang orang lain rasakan.

FoMO menurut Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell (2013) yaitu suatu kekhawatiran yang pervasif jika individu lain mempunyai pengalaman menarik dan diindikasikan dengan adanya kemauan agar dapat terhubung dengan individu lain. Dalam mengetahui dan memahami lebih dalam FoMO, Przybylski, dkk (2013) mengacu pada Self Determination Theory (SDT) yang diusulkan oleh Deci dan Ryan (1985), yaitu FoMO mengindikasikan regulasi diri yang buruk pada individu yang muncul dikarenakan kebutuhan psikologis yang tidak dapat terpenuhi secara berkelanjutan. Adapun teori *Self Determination Theory* yang menjelaskan regulasi diri dan juga kesehatan psikologis yang dapat terpengaruh secara efektif melalui pemenuhan terhadap tiga kebutuhan dasar psikologis antara lain kompetensi, autonomi, dan juga keterhubungan. Hasil penelitian-penelitian sebelumnya, menggambarkan FoMO sebagai konstruk psikologis yang paling lekat dengan kesalahan dalam menggunakan telepon genggam juga media sosial yang berlebih (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016).

Menurut Festinger (dalam Eddleston, 2009) setiap manusia memiliki kemauan untuk membandingkan kemampuan yang telah ia punya dengan kemampuan orang lain sudah miliki. Hal ini membuat perilaku

saling membandingkan pengalaman serta keahlian antara sesama pengguna media sosial juga memiliki kemauan agar selalu terhubung pada media sosial (Cabral, 2011; JWT Intelligence, 2012). Menurut Triani dan Ramadhani (2017), makin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial maka semakin tinggi juga mengalami FoMO pada seseorang dalam menggunakan media sosial. Hal tersebut dapat terlihat dalam tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidup yang rendah jika seseorang memiliki level FoMO yang lebih tinggi, terutama dalam menggunakan media sosial. (Jood, 2017; Przbylski dkk., 2013). Menurut penelitian Kross, Verduyn, Demiralp, Park, Lee, Lin (2013), Burke, Marlow & Lento (2010) FoMO adalah suatu indikasi pada keadaan sosial serta emosi negatif, contohnya seperti mengalami perasaan bosan juga kesepian karena penggunaan media sosial.

Berdasarkan pemaparan diatas maka kepentingan penulis ingin meneliti gambaran FoMO pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berdasarkan fenomena yang terjadi.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan, masalah yang berhasil diidentifikasi adalah adanya kerentanan mahasiswa pengguna Instagram untuk mengalami FoMO.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka penelitian ini berfokus pada “Gambaran FoMO Pengguna Instagram Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Dalam penelitian ini, rumusan masalah yang diajukan adalah bagaimana gambaran FoMO pengguna Instagram pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah terlampir diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran FoMO pengguna Instagram pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan kajian bagi para peneliti selanjutnya yang mengkaji Fear of Missing Out juga dapat membantu dalam memberikan informasi-informasi tentang gambaran Fear of Missing Out.

#### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan terhadap bagaimana gambaran FoMO, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menghindari perilaku FoMO.