

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Selaras dengan kemajuan teknologi di Indonesia yang saat ini sedang berkembang, internet menjadi kebutuhan yang paling dominan untuk memenuhi kehidupan sehari-hari. Internet menjadi kebutuhan yang dapat diakses tanpa batas bagi siapapun, karena banyaknya produk gawai canggih dengan yang harga terjangkau. Tidak hanya beragam informasi yang dapat diakses, internet juga menawarkan berbagai hal seperti akses hiburan, mendapatkan koneksi melalui media sosial, dan mengetahui perkembangan teknologi.

Internet memberikan banyak kemudahan bagi penggunaannya, secara tidak langsung hal ini menjadi penyebab kecenderungan kecanduan internet bagi pengguna cukup tinggi (Young & de Abreu, 2011). Penggunaan internet yang mengalami peningkatan dalam intensitas waktu penggunaan yang cukup lama akan menimbulkan berbagai permasalahan yang dikenal dengan istilah kecanduan internet (*internet addiction*).

Subathra, Nimisha & Hakeem (2013) menjelaskan bahwa kecanduan dapat membuat individu merasa terdorong untuk melakukan suatu kegiatan berulang kali dan menjadi kegiatan yang berbahaya dimana akan mengganggu kegiatan penting lainnya seperti bekerja atau sekolah. Salah satunya adalah kecanduan internet. Kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet

dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online* (Young, 2010). Kemudahan dan banyaknya informasi yang terdapat di internet membuat pengguna merasa betah dan tidak lepas dari berbagai aplikasi yang ada di dalamnya.

Pengguna internet di Indonesia setiap tahun terus mengalami peningkatan. Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan bahwa ada sekitar 143,26 juta pengguna internet aktif pada tahun 2017, jumlah ini naik dibandingkan pada tahun 2016 dengan pengguna sebanyak 132,7 juta. Data tersebut juga menunjukkan bahwa komposisi pengguna internet terbanyak berasal dari usia 19-34 tahun (49,52%), yang mana usia tersebut merupakan transisi dari masa remaja akhir ke dewasa awal. Kebanyakan pengguna mengakses internet untuk kebutuhan komunikasi dan koneksi, sebanyak 89,35% untuk aplikasi *chatting* dan sebanyak 87,13 % untuk mengakses media sosial.

Saat ini berbagai macam bentuk informasi dapat diperoleh melalui internet, salah satunya adalah informasi sosial dimana internet memberikan fasilitas bagi individu untuk terhubung dengan lingkungan sosialnya dan dapat melakukan komunikasi tanpa harus bertatap muka (Abel & Cheryl, 2016).

Indikasi kecanduan internet di Indonesia kebanyakan ditemukan pada golongan remaja akhir dan dewasa awal. Sebuah survei yang dilakukan oleh Marketeers (2013) menunjukkan dominasi sebanyak 42,4% pengguna internet di Indonesia berada pada rentang usia 15-22 tahun dan 84,7% dari mereka menggunakan gawai (*smartphone*) untuk mengakses internet. Survei juga

menunjukkan aktivitas yang paling banyak dilakukan para pengguna internet adalah mengakses media sosial sebesar 94%, mencari informasi sebesar 64%, dan 60,2% digunakan untuk membuka email.

Berdasarkan data di atas pengguna internet terbanyak di Indonesia berada pada rentang usia 15-22 tahun dan 19-34 tahun, yang mana masa tersebut merupakan masa antara usia remaja akhir dan dewasa awal. Transisi masa remaja akhir ke dewasa awal disebut dengan *emerging adulthood*, yang menurut Arnett (dalam Santrock, 2011) adalah suatu periode transisi masa remaja (*adolescence*) ke masa dewasa awal (*young adulthood*) dengan rentang usia antara 18-25 tahun. Menurut Arnett (dalam Miller, 2011) masa ini ditandai dengan ada banyaknya tugas perkembangan yang perlu dipenuhi setiap individu, seperti peningkatan karir dan akademis, memiliki tempat tinggal sendiri, membangun hubungan interpersonal yang intim dan mendalam, mengambil keputusan sendiri, dan memiliki kematangan emosional.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kandell (dalam Putri, 2013) menjelaskan bahwa dibandingkan kelompok usia lain, kecanduan internet adalah masalah terbesar bagi individu pada masa *emerging adulthood*. Menurut Arnett (dalam Miller, 2011) hal itu disebabkan karena ketika masuk pada masa *emerging adulthood*, individu banyak mengadopsi pengalaman dan pengetahuan dari lingkungannya, misalnya dalam penggunaan internet yang dimanfaatkan untuk mencari informasi, berkomunikasi, dan mengekspresikan dirinya melalui internet.

Seorang individu dapat dikatakan mengalami kecanduan internet apabila menunjukkan aspek-aspek tertentu. Young (2010) menyebutkan ada beberapa

aspek yang ditunjukkan pada pengguna yang mengalami kecanduan internet, di antaranya adalah merasa sangat nyaman dengan internet, memerlukan waktu tambahan untuk merasa puas saat menggunakan internet, tidak berhasil mengontrol atau mengurangi penggunaan internet, merasa gelisah, sering murung, mengalami depresi, mudah marah ketika mencoba untuk mengontrol penggunaan internet, mengakses internet lebih lama daripada yang dibutuhkan, kehilangan orang-orang terdekat, kehilangan pekerjaan, kehilangan kesempatan pendidikan atau karir karena penggunaan internet, berbohong kepada orang-orang untuk menyembunyikan keterlibatan dengan internet serta menjadikan internet sebagai jalan keluar untuk mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan (keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kecemasan serta depresi).

Penelitian ini akan dilaksanakan pada mahasiswa di Universitas Buana Perjuangan Karawang, karena mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang dianggap cukup dapat merepresentasikan target penelitian, yakni individu dengan kriteria usia 18-25 tahun. Selain itu penggunaan internet di kalangan mahasiswa juga sudah menjadi kebutuhan sehari-hari, baik dalam penggunaan untuk tujuan akademik maupun non-akademik.

Hasil survei yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang menunjukkan responden mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan, dimana sebanyak 58,3% responden menggunakan internet selama 8-12 jam/hari dan bahkan sebanyak 16,7% responden menggunakan internet lebih dari 12 jam/hari. Selain itu 50% dari responden juga menyetujui bahwa mereka memerlukan waktu tambahan dalam menggunakan internet, sehingga lebih banyak

menghabiskan waktu untuk internet daripada waktu untuk melakukan aktivitas lain.

Survei tersebut juga menunjukkan bahwa 91,7% responden merasa lebih cepat bosan dan kurang bersemangat saat tidak bisa mengakses internet, sehingga meskipun mereka sedang bersama teman atau keluarganya mereka tetap mengakses internet untuk mengusir kebosanan. Survei juga menunjukkan sebanyak 66,6% responden setuju bahwa hal pertama yang dilakukan saat bangun tidur adalah mengecek ponsel dan mengakses internet.

Penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap penggunanya, seperti mengorbankan banyak waktu tambahan untuk mengakses internet sehingga membuat individu menjadi mengabaikan kehidupannya nyata, mengabaikan pekerjaan dan pendidikan serta mengurangi interaksi sosial dengan keluarga dan teman. Dampak yang lebih mengkhawatirkan adalah penggunaan internet yang berlebihan dapat mengarah pada indikasi kecanduan internet yang dapat menimbulkan beberapa perilaku *psikopatologis* pada penggunanya.

Kelompok pengguna yang kecanduan internet cenderung menunjukkan perilaku gangguan psikologis seperti depresi, obsesif, kompulsif, *interpersonal sensitivity* (sensitivitas interpersonal), kecemasan, perilaku *hostile* (sikap bermusuhan), *phobic anxiety* (kecemasan/phobia), *paranoid ideation* (paranoid) dan *psychotism* (psikotis) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok tidak kecanduan internet (Alavi, Aleghemandan, Maracy, Jannatifard, Eslami, & et all, 2012). Fuster (2017) juga menjelaskan bahwa mengakses internet (jejaring sosial)

dapat menghadirkan perilaku kecanduan yang berkorelasi dengan *fear of missing out*.

Fear of missing out (FoMO) disebut sebagai suatu *social anxiety* (kecemasan sosial) yang lahir dari kemajuan teknologi, informasi, dan keberadaan media sosial yang kian meningkat. Hodkinson & Poropat (2014) juga mendefinisikan *FoMO* sebagai ketakutan individu saat tertinggal dan kehilangan seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell (2013) menjelaskan bahwa *FoMO* menimbulkan perasaan kehilangan, stress, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting dari individu lain atau lingkungannya. Selain itu penelitian yang dilakukan di Amerika dan Inggris pada 2012 menemukan bahwa ada sekitar 65% dari remaja pernah mengalami *FoMO* dan 40% diantaranya sering mengalami *FoMO* dalam kurun waktu kurang dari empat bulan ke belakang (JWT Intelligence, 2013).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh JWT Intelligence (2012) menunjukkan bahwa 40% pengguna internet di dunia mengalami *FoMO*. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan individu untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya menyebabkan individu takut kehilangan peristiwa, berita, informasi, dan *update* status penting lainnya dari individu lain maupun kelompok sosialnya apabila berada jauh dari internet, karena internet menyediakan berbagai macam aplikasi untuk memudahkan individu tetap terhubung dengan orang lain.

Ketakutan tertinggal informasi merupakan salah satu ciri dari *FoMO*, dari rasa takut akan tertinggal informasi ataupun merasa kurang *up to date*. Individu

yang memiliki tingkat *FoMO* yang tinggi akan cenderung lebih sering menggunakan internet untuk mencari berbagai informasi melalui berbagai aplikasi dalam internet seperti media sosial, *searching* maupun *instant messaging* saat bangun tidur, makan, sebelum tidur bahkan saat berkendara melalui ponsel, laptop, dan lain sebagainya (Przyblyski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Menurut Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) seorang individu dapat dikatakan mengalami *FoMO* apabila menunjukkan aspek-aspek tertentu, yaitu ketakutan akan kehilangan momen berharga dari individu, ketakutan akan kehilangan momen berharga dari kelompok lain, dan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan.

Hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa empat dari lima responden merasa takut orang lain memiliki lebih banyak pengalaman daripada dirinya. Sementara itu, tiga dari lima subjek mengaku bahwa mereka terganggu dan tidak nyaman saat melewatkan kesempatan bertemu dengan teman-temannya. Subjek juga merasa tidak mampu untuk berhenti mencari tahu informasi orang lain melalui internet, sehingga subjek terus menggunakan internet untuk mengakses informasi orang-orang disekitarnya.

Keinginan yang berlebihan untuk tetap terhubung dengan orang lain dan lingkungan dapat memberikan dampak negatif bagi individu, seperti perasaan kehilangan, stress dan merasa jauh dengan lingkungan. Hasilnya adalah individu yang mengalami *FoMO* akan terus tertarik untuk menggunakan internet sehingga dapat menyebabkan individu cenderung mengalami kecanduan internet / media sosial (Al-Menayes, 2016).

Fear of missing out merupakan salah satu faktor penyebab individu mengalami kecanduan internet. Penelitian yang dilakukan oleh Blackwell, Leaman, Tramposch, Orborne dan Liss (2017) menunjukkan bahwa *FoMO* secara signifikan berpengaruh terhadap kecanduan internet. Penelitian lain yang dilakukan di Indonesia oleh Marlina (2017) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *FoMO* dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Semakin besar kekhawatiran individu akan kehilangan momen dapat mendorong mereka untuk terus terikat dengan aktivitas di internet yang dapat mengarah kepada perilaku kecanduan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada *emerging adulthood* mengenai pengaruh *FoMO* terhadap kecanduan internet (*internet addiction*). Maka judul penelitian yang diambil yaitu ‘Pengaruh *fear of missing out (FoMO)* terhadap kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa *emerging adulthood*’.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran *fear of missing out* pada mahasiswa *emerging adulthood* di Universitas Buana Perjuangan Karawang?
2. Bagaimana gambaran kecenderungan kecanduan internet (*internet addiction*) pada mahasiswa *emerging adulthood* di Universitas Buana Perjuangan Karawang?

3. Apakah ada pengaruh *fear of missing out* terhadap kecenderungan kecanduan internet (*internet addiction*) pada *emerging adulthood* di Universitas Buana Perjuangan Karawang?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, mata tujuan dari penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran *fear of missing out* pada mahasiswa *emerging adulthood* di Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Untuk mengetahui gambaran kecenderungan kecanduan internet (*internet addiction*) pada *emerging adulthood* di Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *fear of missing out* terhadap kecenderungan kecanduan internet (*internet addiction*) pada mahasiswa *emerging adulthood* di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, antara lain sebagai berikut:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan baru mengenai kecanduan internet dan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam khazanah ilmu pengetahuan mengenai pengaruh *fear of missing out*

terhadap kecenderungan kecanduan internet (*internet addiction*) pada *emerging adulthood*.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai fenomena *fear of missing out* dan kecanduan internet (*internet addiction*) pada *emerging adulthood*, sehingga bisa meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif kecanduan internet yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

