

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Internet adalah kemajuan teknologi saat ini yang telah berkembang dengan sangat cepat. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa pengguna internet Indonesia pada tahun 2023 mencapai 215 juta orang, meningkat 1,17% dari tahun 2022 (APJII, 2023). Internet sekarang menjadi kebutuhan bagi banyak orang dikarenakan dengan internet seseorang dapat mengakses informasi ke seluruh dunia (Putri dkk, 2019).

Setelah mulai tersedianya internet melalui telepon seluler (*smartphone*), penggunaan internet sebagai alat komunikasi meningkat pesat. Dengan munculnya *smartphone*, berbagai fasilitas komunikasi semakin beragam, salah satunya adalah media sosial (Akbar dkk, 2018). Meskipun ada banyak manfaat media sosial yang mendorong orang untuk menggunakannya, ada efek negatif yang dapat muncul ketika orang menggunakannya terlalu banyak. Efek ini dikenal sebagai *Fear of Missing Out* atau FoMO (Kusumaisna dan Satwika, 2023).

Menurut Przybylski, dkk, (2013) FoMO menjadikan individu selalu ingin mengikuti apa yang dilakukan orang lain, sehingga individu yang mengalami FoMO memandang media sosial sebagai sesuatu yang sangat menarik, ditandai dengan munculnya keinginan untuk terus mengikuti atau mengetahui apa yang dilakukan individu lain di dunia maya, masih dalam penelitian Przybylski, dkk (2013), FoMO membuat individu merasa jauh jika tidak mengikuti atau mengetahui perkembangan informasi yang terjadi pada individu lain. Dalam pembahasan ini,

informasi yang dimaksud adalah segala sesuatu yang terjadi dalam lingkungan sosial individu tersebut (Shodiq dkk, 2020).

Mahasiswa yang berusia 18 - 25 tahun merupakan kelompok yang lebih rentan terhadap ketergantungan media sosial (Azka, 2018). Mahasiswa banyak mengalami tekanan baik itu dengan tugas kuliah, skripsi, lingkungan sekitar dan tekanan lainnya oleh karena itu mahasiswa tingkat akhir menggunakan media sosial sebagai coping mengatasi tekanan hidup (Yusra & Napitupulu, 2022). Individu yang mengalami FoMO menghabiskan 5 hingga 7 jam setiap harinya untuk mengakses media sosial (Gerzin dkk, 2017).

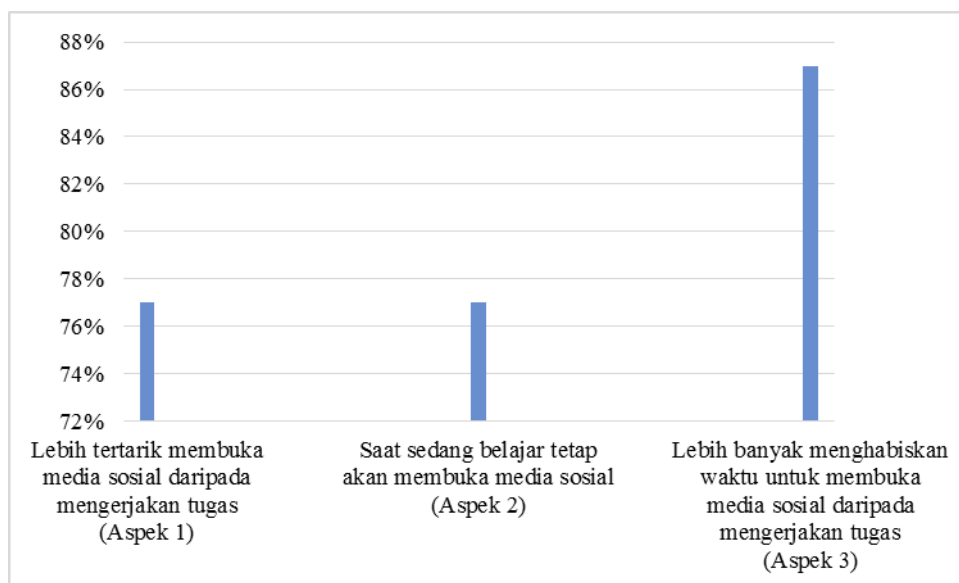
Alih-alih menggunakan media sosial sebagai pelarian, mahasiswa justru dapat terjebak pada penggunaan media sosial yang kompulsif atau adiktif. Hal ini akan memicu berbagai dampak negatif seperti meningkatkan gejala fisik dan depresi, menurunkan kesadaran akan diri (Baker 2016). Dapat dikatakan bahwa FoMO merupakan permasalahan yang serius, terutama pada mahasiswa (Kusnadi, 2022). Salah satunya faktor yang dinilai berperan penting pada timbulnya FoMO, yakni memiliki regulasi diri yang baik (Gerzin dkk, 2017). Regulasi diri yang kurang dan perasaan terganggu dapat menyebabkan ketergantungan pada media sosial (Wang dkk, 2014).

Regulasi diri memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa, karena regulasi diri memiliki sifat reaktif dalam mencapai sebuah tujuan, serta proaktif untuk menjadikan individu terpacu untuk membuat tujuan yang lebih tinggi, semakin efektif regulasi diri yang dilakukan seseorang semakin sempurna tujuan tersebut, dan begitu pun sebaliknya (Alfiana, 2013). Mahasiswa

yang memiliki regulasi diri tinggi dapat mengendalikan penggunaan media sosial mereka dan akan terhindar dari efek negatif seperti keterikatan pada media sosial hingga pemakaian yang kompulsif dan adiktif (Wanjohi dkk, 2015). Melalui regulasi diri individu dapat mengelola rasa cemas yang dimiliki dengan adanya tujuan tertentu (Azhari & Mirza, 2016).

Menurut Brown dan Millier (dalam Prasetiani dan Setianingrum, 2020), regulasi diri adalah proses untuk merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilaku secara fleksibel untuk mengubah keadaan. Sedangkan menurut Zimmerman regulasi diri adalah suatu tahap dari cara berfikir, perasaan dan kemudian perilaku yang akan diambil merancang rencana yang ingin dilakukan supaya mencapai sesuatu yang diinginkan (Yusra dan Napitupulu, 2022).

Untuk melihat regulasi diri pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami FoMO, peneliti melakukan survey awal kepada 30 orang mahasiswa tingkat akhir di Universitas Malikussaleh, didapatkan hasil sebagai berikut.



Gambar 1. 1 Hasil Survey Awal

Berdasarkan gambar 1.1 diatas, dapat diketahui bahwa 77% responden lebih tertarik membuka media sosial daripada mengerjakan tugas saat mengerjakan tugas dapat membuat kepala menjadi pusing serta bosan. 77 % responden saat sedang belajar tetap akan membuka media sosial, responden mengatakan belajar kadang membuat jenuh dan mengantuk jadi butuh refresh otak dengan membuka media sosial. Dan 87% responden lebih banyak menghabiskan waktu untuk membuka media sosial daripada mengerjakan tugas, responden mengatakan bahwa media sosial lebih menarik dari tugas dikarenakan terdapat beberapa tugas yang sulit dimengerti atau dipahami.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, bahwa belum ada yang menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan judul regulasi diri pada mahasiswa yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran regulasi diri pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Malikussaleh yang mengalami FoMO media sosial.

1.2 Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Nurul, dkk (2022) dengan judul “hubungan regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa di Pekanbaru”. Tujuan penelitian Nurul, dkk (2022) adalah untuk melihat hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out pada mahasiswa di Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 200 mahasiswa laki-laki dan perempuan rentang usia 18-28 tahun menggunakan quota

sampling. Sedangkan perbedaan penelitian Nurul, dkk (2022) dengan penelitian ini adalah penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling serta subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Malikussaleh.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Arum dan Khoirunnisa (2021) dengan judul “hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi”. Penelitian Arum dan Khoirunnisa (2021) menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi. Penelitian tersebut menggunakan sampel seluruh mahasiswa psikologi angkatan 2020. Hasil penelitian Arum dan Khoirunnisa (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru psikologi sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa baru membuat mahasiswa baru dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik dan begitu juga sebaliknya. Sedangkan perbedaan penelitian Arum dan Khoirunnisa (2021) dengan penelitian ini terletak pada variabel dan subjek penelitian, dimana penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yaitu regulasi diri dan pada penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Natasha, Hartati dan Syaf (2022) dengan judul “hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa di pekanbaru”. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian Natasha, Hartati dan Syaf (2022) adalah penelitian kuantitatif. Sampel penelitian tersebut adalah 200 mahasiswa laki-laki dan perempuan rentang usia 18-28 tahun menggunakan kuota sampling. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat

hubungan yang signifikan dengan arah hubungan yang positif antara regulasi diri dengan fear of missing out pada mahasiswa di Pekanbaru artinya ketika orang mampu mengregulasikan diri ia tidak serta merta akan bisa mengendalikan ketakutan akan kehilangan informasi di media sosial. Perbedaan penelitian Natasha, Hartati dan Syaf (2022) dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan populasi mahasiswa tingkat akhir universitas malikussaleh.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Husna, dkk (2014) dengan judul “regulasi diri mahasiswa berprestasi”. Penelitian Husna, dkk (2014) menggunakan metode kualitatif dengan subjek mahasiswa berprestasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa proses regulasi diri melibatkan beragam aspek dalam kehidupan mahasiswa. Dalam proses regulasi diri terdapat kesesuaian, kesinambungan, dan fokus antara tindakan dengan target yang ingin dicapai. Proses regulasi diri tidak dilakukan subjek secara sendirian, melainkan dalam hubungan interdependensi dengan lingkungan sosial dan dependensi terhadap Tuhan. Perbedaan penelitian Husna, dkk (2014) dengan penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian dilakukan oleh Zahroh dan Solichah (2022) dengan judul “pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap *fear of missing out* (fomo) pada mahasiswa pengguna instagram”. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa pengguna instagram sebanyak 170 dengan menggunakan teknik *non probability sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *fear of missing*

out, skala konsep diri, dan skala regulasi diri. Data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda. Tujuan pada penelitian Zahroh dan Solichah (2022) adalah untuk menguji pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap *fear of missing out* (fomo). Perbedaan penelitian Zahroh dan Solichah (2022) dengan penelitian ini adalah penelitian ini hanya menggunakan satu variabel saja yaitu regulasi diri.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran regulasi diri pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Malikussaleh yang mengalami FoMO media sosial?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi diri pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Malikussaleh yang mengalami FoMO media sosial.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi/sumber untuk melakukan penelitian selanjutnya serta memberikan manfaat dan sumbangan

teoritis dalam ilmu psikologi pendidikan dan psikologi sosial khususnya terkait regulasi diri.

1.5.2 Manfaat Praktis

A. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa tingkat akhir untuk meningkatkan regulasi diri dan bijak dalam menggunakan media sosial agar terhindar dari FoMO.

B. Universitas

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan masukan untuk universitas agar melakukan program penyuluhan pencegahan untuk mengurangi ketergantungan dalam menggunakan media sosial agar mengurangi terjadinya FoMO yang mempengaruhi regulasi diri.