

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di era digital yang terus berkembang, teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah secara mendasar cara individu berinteraksi, bekerja, dan berkomunikasi. Perkembangan Internet dan media sosial telah memungkinkan individu untuk langsung terhubung dengan orang-orang di seluruh dunia, memiliki akses informasi tanpa batas, dan menciptakan platform baru untuk berbagi pengalaman, ide, dan opini. Di kalangan mahasiswa, era digital telah mengubah alat pendidikan dan kehidupan sosial secara signifikan. Saat ini, mahasiswa tidak hanya mengandalkan buku dan bahan cetak tradisional, namun juga pada Internet dan sumber daya online untuk pembelajaran, penelitian, dan kolaborasi akademik (Hamzah, 2015). Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa, menyediakan platform untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan berjejaring. Media sosial dapat membantu mahasiswa memperoleh informasi satu sama lain dan memfasilitasi akses ke literatur online. (Drakel, dkk,2018).

Menurut Nasrullah (2016) Media sosial juga merupakan sebuah *platform* di internet yang memungkinkan pengguna untuk menggambarkan diri maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk hubungan sosial secara virtual. Kehadiran media sosial ini telah mempermudah akses masyarakat untuk berinteraksi antar manusia lain tanpa harus bertemu secara langsung (Liedfray, dkk 2022). Selain itu, mereka juga dapat memperoleh informasi maupun hiburan dari berbagai penjuru dunia tanpa ada batas jarak dan waktu. Media sosial juga memiliki peran sebagai sarana untuk mengespresikan diri dan perasaan yang sedang dialami oleh seseorang (Cahyono, 2016). Media sosial memberikan dampak yang sangat besar bagi kehidupan mahasiswa karena mereka dapat dengan mudah mengakses berbagai informasi melalui media sosial, mulai dari yang bersifat akademis hingga sekedar hiburan. Menurut Narullah, (2016) Media sosial juga menyediakan berbagai platform untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran seseorang. Platform populer termasuk Instagram, Facebook, Twitter, dan banyak lagi. Selain itu, ketika seseorang merasa

bahagia dan senang, mereka cenderung membagikan sesuatu yang mereka miliki di media sosial. (Mahendra, 2017).

Dilansir dari Kompas.Tv (<https://shorturl.at/buCYZ>) per-Januari Tahun 2023 pengguna media sosial di Indonesia tercatat mencapai 212,9 juta. Adapun sebanyak 98,3 persen pengguna Indonesia mengakses internet melalui perangkat telepon seluler (*mobile phones*). Rata-rata, pengguna internet di Indonesia mengakses internet selama sekitar 7 jam 42 menit per hari. *We Are Social* dan *Meltwater* juga mengklaim bahwa jumlah pengguna internet Tanah Air yang memiliki akun media sosial aktif mencapai 167 juta orang, atau sekitar 60,4 persen dari total populasi. Berdasarkan penjelasan dari data tersebut, maka diketahui pengguna media sosial di Indonesia tercatat memiliki persentase yang besar dengan sebagian besar individu aktif terlibat dalam berbagai platform media sosial dan menunjukkan betapa pentingnya media sosial dalam kehidupan sehari-hari dan interaksi online masyarakat Indonesia.

Menurut Griffiths (dalam Isfahani & Sumaryanti, 2021), orang yang menggunakan media sosial sering kali merasa terdorong untuk terus mengaksesnya dengan berbagai alasan. Ini dapat menyebabkan mereka menghabiskan banyak waktu untuk hal-hal tersebut dan mengabaikan hal-hal lain. Penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Mahasiswa di Prodi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung juga tidak luput dari fenomena ini, di mana mereka aktif menggunakan platform media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan lainnya. Namun, terlepas dari manfaatnya penggunaan media sosial juga membawa dampak negative pada psikologis yang perlu diperhatikan. Menurut Hawi & Samaha (dalam Ishafahani & Sumaryani, 2021) Salah satu dampak psikologis yang muncul adalah seperti kecemasan, stres, dan depresi. Efek negatif ini dapat mempengaruhi kepuasan hidup individu secara keseluruhan.

Emmons & Diener (1985) menyatakan bahwa kepuasan hidup mengacu pada proses kognitif individu dan evaluasi hidupnya. Emmons & Diener (1985) juga menemukan bahwa kepuasan hidup bagian dari kesejahteraan subjektif. Individu dengan kepuasan hidup yang baik merasa jauh lebih baik dibandingkan

orang dengan kepuasan hidup rendah. Orang dengan kepuasan hidup yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri dan optimisme yang tinggi, dipandang positif oleh orang lain, memiliki tingkat pengaturan diri yang memadai, serta memiliki tujuan dan niat yang menentukan arahnya (Diener, 2000).

Menurut Diener & Biswas (2008), ada beberapa komponen kepuasan hidup, seperti: Keinginan untuk mengubah hidup mengacu pada keinginan individu untuk memperbaiki apa yang belum bisa individu tersebut lakukan dan membuat hidup menjadi lebih signifikan, Kepuasan terhadap hidup saat ini adalah perasaan puas yang berasal dari dalam diri adalah ketika individu merasa puas dengan kehidupannya saat ini, Kepuasan terhadap hidup di masa lalu mengacu pada perasaan sejahtera dan bahagia di kehidupan lampau membuat orang menjadi lebih bijak dan membuat individu selalu menghargai hidupnya tidak peduli pengalaman pahit yang dialami atau bahkan pengalaman sangat menyenangkan yang dialami, Kepuasan terhadap hidup di masa yang akan datang seperti perasaan puas terhadap apa yang mungkin terjadi atau yang telah diprediksi individu mengenai kehidupannya di masa depan, dan Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang mengacu pada perasaan yang muncul dari dalam diri ketika melihat kehidupan orang lain yang lebih baik atau kehidupan yang menjadi impian orang lain.

Hasil wawancara didapatkan bahwa kedua mahasiswa pengguna media sosial aktif di prodi Psikologi Islam mengalami ketidakpuasan dalam hidup, sebagai berikut. Berdasarkan wawancara dari subjek pertama, ditemukan bahwa subjek memiliki keinginan untuk mengubah kehidupannya menjadi lebih baik, merasa kehidupannya belum memuaskan dikarenakan belum bisa mencapai target yang diinginkannya dan subjek merasa bahwa penilaian atau pendapat orang lain penting untuk pertimbangan dalam mengambil langkah kehidupan. Pada subjek kedua, ditemukan bahwa subjek merasa ingin mengubah hidupnya menjadi lebih baik dan mengalami pesimis dalam menjalani kehidupannya untuk mencapai keinginan di masa yang akan datang.

Individu dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi tidak merasa memiliki keinginan untuk menggunakan media sosial secara teratur karena mereka telah

menemukan hal-hal yang membuat mereka bahagia, memenuhi semua kebutuhan mereka, dan puas dengan apa yang mereka miliki saat ini (Longstreet dalam Permanasari & Halimah, 2021). Menurut Ellison, dkk., (2007) menemukan bahwa individu dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah cenderung terus berusaha terhubung dengan media sosial untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Mereka mungkin menggunakan media sosial secara berlebihan sebagai cara melarikan diri dari kenyataan dan menghabiskan banyak waktu untuk mencari kesenangan dan kepuasan hidup. Wegmann, dkk., (2017) menyatakan jika individu yang terus berusaha untuk terhubung pada media sosial menjadi indikasi perilaku *fear of missing out*. Individu pengguna media sosial menggunakan platform media sosial untuk memenuhi dorongan dan kebutuhan dasarnya. Hal ini dapat memberikan kesenangan dan menghindari munculnya emosi negatif pada dirinya (Przybylski, dkk., 2013).

Fear of Missing Out atau FoMO adalah kekhawatiran yang dirasakan seseorang ketika mereka merasa bahwa orang lain memiliki pengalaman yang berkesan sementara mereka tidak berpartisipasi.(Przybylski, dkk.,2013). Demikian juga menurut Abel, dkk., (2016) *Fear of Missing Out* dapat dialami oleh seseorang jika individu tersebut mengalami gejala-gejala seperti tidak bisa melepaskan perhatian dari ponsel, cemas dan gelisah jika belum mengecek akun media sosialnya, lebih memprioritaskan berinteraksi dengan teman sebayanya di media sosial, terobsesi dengan status dan postingan orang lain, dan selalu ingin eksis dengan membagikan setiap kegiatan dan kegiatannya dan merasa tertekan jika hanya sedikit orang yang melihat akunnya.

Przybylski, dkk., (2013) mengemukakan bahwa faktor pertama yang mempengaruhi FoMO adalah kepuasan kebutuhan. Memenuhi kebutuhan ini melibatkan pencapaian kompetensi (*competence*), otonomi (*autonomy*), dan keterhubungan (*relatedness*). Faktor kedua adalah suasana hati secara umum. Przybylski menunjukkan bahwa suasana hati seperti kesepian dan kebosanan mendorong individu untuk menggunakan media sosial. Dan faktor yang terakhir adalah kepuasan hidup. Penggunaan media sosial yang berlebihan oleh para individu yang mengalami FoMO disebabkan oleh rendahnya kepuasan hidup.(Przybylski, dkk.,2013).

Maka dapat disimpulkan bahwasannya, *Fear of missing out* (FoMO) adalah kecemasan yang dirasakan seseorang ketika merasa tersisih atau tidak berpartisipasi dalam suatu pengalaman yang dianggap penting oleh orang lain. Menurut Abel, dkk., (2016) FoMO terjadi ketika orang menunjukkan gejala seperti tidak bisa mengalihkan perhatian dari ponsel, merasa cemas dan gelisah saat tidak mengecek akun media sosial, memprioritaskan interaksi dengan teman di media sosial, dan terobsesi dengan orang lain. Individu ingin mengetahui status dan postingan orang, ingin selalu hadir dengan membagikan segala aktivitasnya, dan mengalami depresi ketika hanya sedikit orang yang melihat akunnya. (Abel, dkk.,2016).

Menurut Syars, (2013) *fear of missing out* muncul karena pesatnya perkembangan teknologi dan derasnya arus informasi secara langsung dari status media sosial, termasuk foto dan video orang lainnya. Hasil dari FoMO adalah seluruh individu terdorong untuk berpartisipasi langsung dalam diskusi online dan selalu menjalin hubungan baik dengan orang lain (Syars, 2013).

Przybylski, dkk (2013) menyatakan bahwa individu yang mengalami FoMO di media sosial tampaknya memiliki kepuasan kebutuhan, suasana hati, dan kepuasan hidup yang lebih rendah di kehidupan nyata. Obsesi terhadap media sosial dapat berujung pada fenomena FoMO yang sangat berbahaya. Hal ini karena individu mungkin melakukan perilaku irasional untuk mengatasi FoMO, misalnya keterikatan memantau media sosial saat berkendara. (Przybylski, dkk.,2013).

Penelitian yang dilakukan Adam (2016) menjelaskan bahwa FoMO mungkin mempunyai efek mengganggu waktu tidur. Individu khawatir jika tertidur terlalu cepat, mereka akan kehilangan waktu penting dan menyenangkan saat terjadi, terutama jika mereka mengetahui teman media sosialnya sedang melakukan aktivitas. Ketika individu menyadari bahwa kelompok lain atau individu lain di media sosial sedang melakukan aktivitas yang menarik atau menyenangkan, kekhawatiran ini terutama meningkat. Akibatnya, individu mungkin menghabiskan lebih banyak waktu untuk menunda waktu tidur untuk terus memantau media sosial, yang mengakibatkan individu kehilangan kualitas dan kuantitas tidur mereka.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Terdapat Mahasiswa yang mengalami *Fear of Missing Out* di Program Studi Psikologi Islam.
2. Terdapat Mahasiswa yang mengalami Kepuasan Hidup yang rendah di Program Studi Psikologi Islam.
3. Terdapat Mahasiswa yang menunjukkan Keterlibatan Media Sosial di Program Studi Psikologi Islam.
4. Belum adanya kajian tentang pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Pengguna Media Sosial Aktif di Prodi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perumusan masalah penelitian ini antara lain.

1. Adakah Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Penggunaan Media Sosial Aktif di Prodi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Ramatullah Tulungagung.
2. Seberapa besarnya Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Penggunaan Media Sosial Aktif di Prodi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Ramatullah Tulungagung.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Membuktikan ada tidaknya pengaruh *fear of missing out* terhadap kepuasan hidup mahasiswa pengguna media sosial aktif di Prodi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Membuktikan besarnya pengaruh *fear of missing out* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa pengguna media sosial aktif di Prodi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam memberikan informasi dan pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan klinis.

2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi para orang tua, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi mengenai *Fear of Missing Out* dan Kepuasan Hidup pada mahasiswa agar dapat menjadi upaya pencegahan.
- 2) Bagi dosen, selaku orang tua kedua dari mahasiswa, penelitian ini dapat dijadikan sebagai media untuk memberikan nasehat kepada mahasiswa agar menggunakan media sosial dengan bijak.
- 3) Bagi mahasiswa, Penelitian ini menyelidiki pengaruh *fear of missing out* terhadap kepuasan hidup mahasiswa dan diharapkan dapat berguna sebagai bahan untuk pertimbangan berperilaku ketika menggunakan media sosial.