

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin berkembang setiap harinya membuat kehidupan manusia semakin berubah menjadi lebih mudah. Berbagai teknologi yang berkembang dalam seluruh bidang kehidupan manusia di dasarkan pada era digitalisasi yang saat ini berkembang dengan sangat pesat. Pada era digitalisasi tentunya tidak akan lepas dari perkembangan perangkat-perangkat elektronik digital dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Bidang komunikasi menjadi salah satu aspek dalam kehidupan yang terlihat berkembang dengan pesat dalam era digitalisasi. Sebagai sarana penghubung antar individu, perkembangan dalam bidang komunikasi tentunya akan memberikan sebuah perubahan besar bagi kehidupan.

Salah satu perkembangan teknologi komunikasi yang paling terlihat perkembangannya adalah *smartphone*. Tentunya perkembangan perangkat komunikasi khususnya *smartphone* yang semakin canggih juga diikuti oleh banyak dikembangkannya aplikasi atau layanan pendukung kebutuhan masyarakat saat ini. Dengan berbagai layanan yang ditawarkan, *smartphone* akan memberikan kemudahan bagi penggunanya dalam mengakses informasi dan layanan secara *online* dengan tujuan baik untuk pendidikan, pekerjaan, berkomunikasi, memperoleh informasi, berbelanja, hingga untuk mendapatkan hiburan (Gezgin, et al., 2018). Kemudahan yang ditawarkan dalam *smartphone* memberikan dampak positif bagi persebaran informasi dan perkembangan ilmu pengetahuan. Namun di sisi lain, hal tersebut akan meningkatkan tingginya intensitas penggunaan *smartphone* yang dapat menyebabkan seseorang akan menghabiskan sebagian besar waktunya hanya untuk mengakses layanan yang ada dalam *smartphone*.

Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* menjadikan permasalahan baru yang dihadapi masyarakat sebagai tantangan dari arus digitalisasi. Beberapa individu akan cenderung merasa tidak bisa lepas

dengan *smartphone* atau yang sering disebut dengan no-mobile phone phobia (Navas-Echazarreta et al., 2023). Kondisi ini akan menyebabkan seseorang mengalami ketergantungan untuk selalu berada di dekat *smartphone*-nya. Hal tersebut akan terlihat biasa dialami orang pada era saat ini, namun perilaku yang muncul akibat timbulnya keinginan untuk terhubung dengan *smartphone* dan berbagai layanan di dalamnya akan dapat mengganggu kehidupan sosial masyarakat.

Berbagai dampak dapat timbul hanya dalam kondisi yang dianggap wajar oleh masyarakat. Seperti perasaan gelisah dan ketakutan jika tidak bisa terhubung dengan *smartphone* meski hanya sebentar. Ketakutan atau kecemasan ini bisa ditimbulkan karena ada sebuah pemicu yang ada dalam *smartphone* atau layanan yang membuat seseorang akan terus terhubung dengan orang lain dan dunia luar (Yildirim & Correia, 2015). Cara seseorang untuk terus terhubung dengan dunia luar adalah dengan menggunakan layanan internet yang ada dalam *smartphone*. Berdasarkan data dari *We Are Social* tahun 2023, sebesar 212,9 juta penduduk Indonesia adalah pengguna internet, yang berarti bahwa lebih dari separuh masyarakat Indonesia menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet (*We Are Social* Indonesia, 2023).

Sebagai manusia yang memiliki kemampuan dalam berpikir dan mengelola tindakan, kemampuan dalam mengendalikan dirinya sendiri dengan memberikan batasan dalam menggunakan kemudahan yang diberikan dalam berteknologi sangat diperlukan di era saat ini agar tidak mengganggu kehidupannya. Kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya dari dorongan-dorongan yang muncul inilah disebut dengan *selfregulation*. Dengan kemampuan seseorang untuk membatasi diri bagi tindakan yang mereka lakukan, maka mereka akan dengan mudah mencapai tujuan yang sebenarnya dalam hidup (Zimmerman, 2008). Sehingga terciptalah sebuah keseimbangan dalam diri untuk memenuhi dorongan namun memiliki batasan agar dorongan tersebut tidak menimbulkan masalah bagi kehidupan hingga mengganggu tujuan yang ingin diraih.

Namun, tidak semua orang memiliki kemampuan *selfregulation* yang baik. Hal tersebut didukung oleh data dari We Are Social Indonesia tahun 2023, dengan total 212,9 juta penduduk Indonesia atau sekitar 77% penduduk adalah pengguna internet dan 167 juta penduduk atau 60,4% dari total penduduk merupakan pengguna media sosial. Sebagai aktivitas yang sering menjadi alasan seseorang menghabiskan waktunya untuk menggunakan *smartphone*, internet juga turut mengalami peningkatan seiring dengan peristiwa digitalisasi yang diikuti dengan meningkatnya pengguna *smartphone*. Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada tahun 2022, pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 210 juta pengguna dan meningkat menjadi 215 juta pengguna pada tahun 2023. Jumlah ini meningkat sebesar 1,17% dari tahun 2022 menjadi 78,19% pengguna dari jumlah total masyarakat Indonesia pada tahun 2023 (APJII, 2023) Sebesar 73,7% penduduk Indonesia menggunakan internet untuk bekerja, berkomunikasi, mendapatkan hiburan, dan mengakses media sosial (APJII, 2020).

Dari total pengguna internet tersebut, tercatat bahwa sebanyak 167 juta masyarakat atau 60,4% dari total populasi di Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial. Dimana mereka akan menghabiskan waktu selama 7 jam 42 menit untuk menggunakan internet dan 3 jam 18 menit untuk menggunakan media sosial (*We Are Social* Indonesia, 2023). Intensitas penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan hingga tidak dapat dikendalikan inilah yang dapat menjadi dampak atau pemicu kecemasan dalam hal berinteraksi dalam media sosial. Penyebaran dan akses informasi yang mudah dan cepat tentunya akan membuat individu merasa ingin selalu terhubung untuk merasakan kegiatan atau peristiwa di suatu tempat. Kondisi ini dapat memunculkan ketakutan atau kecemasan apabila ia tertinggal momen berharga dalam kehidupan bermedia sosial (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013).

Dalam kondisi tersebut, individu akan cenderung berusaha untuk tetap terkoneksi dengan media sosial karena adanya perasaan khawatir apabila ia

tertinggal informasi atau tren yang sedang berlangsung saat itu sehingga mereka akan menjadi sangat peduli dengan tanggapan orang lain atas dirinya. Kecemasan, kekhawatiran hingga ketakutan tertinggal informasi ini mudahnya disebut dengan FoMO atau *Fear of Missing Out*. Kekhawatiran berlebihan dalam bermedia sosial akan membuat seseorang terus menerus merasa tidak puas dengan dirinya sendiri sehingga keinginan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain tidak dapat dihindarkan (Yuniani, Setyanto, & Yuniati, 2021). Apabila dikelompokkan berdasarkan usia, sebanyak 26,3% dari total penduduk pengguna media sosial berasal dari kelompok usia 18-34 tahun atau yang termasuk pada fase *emergingadults* (We Are Social Indonesia, 2023). Menurut Arnett (dalam Ainayah & Palupi, 2022), pada fase ini seseorang akan cenderung untuk melakukan eksplorasi terhadap kehidupannya atau disebut dengan masa penentu arah hidup yang akan menentukan seseorang akan hidup menjadi lebih baik atau tidak.

Seseorang yang berada fase *emergingadults* pastinya akan mulai sibuk untuk mempersiapkan kehidupan mereka di masa depan hingga tidak mempunyai waktu untuk mengurus sebuah tren di media sosial. Namun pada kenyataannya, hal tersebut justru berbanding terbalik dengan kondisi masyarakat saat ini. Ketertarikan yang besar terhadap media sosial yang ditunjukkan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial dan penggunaannya yang kebanyakan berasal dari kelompok usia *emergingadults* ini membuat peneliti tertarik untuk melihat apakah seseorang pada fase rentan untuk mempersiapkan kehidupan menjadi lebih baik ini justru mengalami kecemasan dalam bermedia dan menggunakan perangkatnya. Padahal persiapan mencapai kematangan pastinya akan lebih memicu kecemasan yang tinggi.

Berdasarkan hasil observasi lapangan terkait permasalahan ini didapatkan sebuah fakta yang berbanding terbalik dengan kondisi ideal pada individu usia *emergingadults*. Fase eksplorasi yang dimana individu akan berusaha untuk memperoleh relasi dan membangun hubungan baik dengan lingkungannya, justru tidak dimanfaatkan dengan baik oleh individu untuk

mengembangkannya dalam lingkungan sosialnya. Mereka memilih untuk menghabiskan waktu luang untuk menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial daripada memperluas relasi dengan orang-orang disekitarnya. Misalnya adalah saat menunggu waktu perkuliahan, sebagian besar mahasiswa langsung mengoperasikan *smartphone*-nya untuk sekedar update di media sosial atau hanya melihat notifikasi. Hal tersebut didukung dengan data dari *We Are Social Indonesia* tahun 2024, dimana sebesar 14% individu berusia 18-24 tahun merupakan pengguna aktif media sosial dan 58,9% pengguna media sosial menghabiskan waktu luangnya untuk menggunakan media sosial. Selain itu, alasan penggunaan media sosial pada individu saat ini juga termasuk kedalam kondisi ingin terus terhubung dengan teman dan keluarga serta ingin mendapatkan informasi mengenai apa yang saat ini sedang ramai dibicarakan di media sosial (*We Are Social Indonesia, 2024*).

Oleh karena itu, berdasarkan data yang dikutip dari beberapa sumber mengenai permasalahan terkait penggunaan *smartphone* dan kemampuan seseorang dalam menerapkan *selfregulation* terhadap kondisi di media sosial yang terus meningkat pada individu *emergingadults*, yang dapat ditafsirkan akan menimbulkan sebuah permasalahan psikologis pada masyarakat. Maka peneliti ingin mengkaji lebih lanjut terkait hal yang seringkali dianggap wajar oleh masyarakat namun bisa menimbulkan sebuah permasalahan serius dalam sisi psikologis. Sehingga peneliti merumuskan sebuah penelitian terkait ketiga permasalahan mengenai *nomophobia*, *self-regulation*, serta *FoMO* untuk melihat apakah terdapat keterkaitan dan pengaruh yang ditimbulkan dari ketiga variabel tersebut. Penelitian tersebut akan disusun dengan mengangkat judul “Pengaruh Tingkat *Nomophobia* dan *SelfRegulation* Terhadap Kecenderungan *FoMO* Pada Mahasiswa FUAD UIN SATU Fase *Emergingadults*” akan dilaksanakan untuk membuktikan fenomena tersebut.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, beberapa masalah yang teridentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Rata-rata penggunaan *smartphone* untuk mengakses informasi melalui internet dan media sosial adalah 7 jam.
2. Penggunaan *smartphone* dan media sosial dapat menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebih apabila individu tidak mampu mengendalikan diri dalam penggunaannya
3. Sebesar 58,9% masyarakat menggunakan media sosial untuk mengisi waktu luang.
4. Lebih dari 20% penduduk Indonesia berusia 18-25 tahun atau yang termasuk dalam usia *emergingadults* merupakan pengguna aktif media sosial.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan tersebut, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *nomophobia* pada individu fase *emergingadults*?
2. Bagaimana tingkat *self-regulation* pada individu fase *emergingadults*?
3. Bagaimana tingkat FoMO pada individu fase *emergingadults*?
4. Apakah ada pengaruh dari *nomophobia* dan *self-regulation* terhadap kecenderungan FoMO?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat *nomophobia* pada fase *emergingadults*
2. Mengetahui tingkat *self-regulation* pada fase *emergingadults*
3. Mengetahui tingkat FoMO pada fase *emergingadults*
4. Mengetahui pengaruh *nomophobia* dan *self-regulation* terhadap kecenderungan FoMO

### **1.5 Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Memberikan sumbangan secara ilmiah dalam bidang psikologis mengenai kondisi kecemasan individu menghadapi perkembangan teknologi.

- b. Memberikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kondisi psikologis pada fase *emergingadults*.
2. Manfaat Praktis
- a. Menambah pengalaman dan wawasan kepada pembaca tentang kondisi psikologis pada individu usia *emergingadults*.
  - b. Meningkatkan tingkat kesadaran masyarakat untuk berperilaku bijak dalam memanfaatkan perkembangan teknologi.
  - c. Meningkatkan kesadaran agar dapat memanfaatkan media sosial untuk kepentingan pengembangan diri.
  - d. Memberikan informasi kepada individu usia *emergingadults* untuk memahami dirinya sendiri dengan mengenal tugas perkembangan pada usianya.