

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era mudahnya akses informasi dan komunikasi, penggunaan internet tentunya tidak dapat dihindarkan karena sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari individu. Berdasarkan data terbaru dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang dikutip dari data Indonesia, terdapat lebih dari 210 juta pengguna internet di Indonesia pada tahun 2022 atau sekitar 77,02% dari jumlah populasi dengan 194,4 juta adalah pengguna aktif media sosial.¹ Media sosial adalah sebuah wadah atau media yang mendukung interaksi sosial yang berbasis secara *online*. Media sosial menurut Mayfield yaitu sebuah media yang membuat para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi di dalamnya seperti berbagi dan menciptakan pesan di jejaring sosial termasuk di blog maupun situs web lainnya.² Dengan demikian, media sosial merupakan wadah bagi para penggunanya untuk dapat berpartisipasi secara mudah dan bebas di internet seperti bertukar pesan secara jarak jauh.

Selain itu, media sosial juga menjadi sarana dalam mendapatkan informasi secara bebas di internet, baik itu informasi terkait kesehatan, pendidikan, maupun informasi lainnya yang dapat bermanfaat bagi para penggunanya tak terkecuali informasi mengenai kehidupan orang lain yang dapat terlihat di beranda media sosial. Media sosial juga dapat digunakan sebagai hiburan atau pelarian dari aktivitas yang melelahkan dengan mengunggah foto atau video tentang kesehariannya dengan berbagai fitur-fitur yang memadai dan terkini sehingga membuat para penggunanya candu dalam menggunakan media sosial. Adapun aplikasi media sosial yang umum digunakan yaitu Facebook, Twitter, maupun media sosial Instagram.

¹ “APJII: Pengguna Internet Indonesia Tembus 210 Juta Pada 2022” APJII: Pengguna Internet Indonesia Tembus 210 Juta pada 2022 (DataIndonesia.id), diakses pada 17 Jan, 2023, pukul 20.20 WIB.

² A. Mayfield, “*What is social media,*” *mayfield_strat_for_soc_media.pdf* (indianstrategicknowledgeonline.com) diakses pada 14 Mar. 2023, pukul 21.50 WIB.

Media sosial Instagram merupakan aplikasi media sosial yang paling banyak digemari oleh berbagai kalangan terutama kalangan anak muda dengan data pengguna aktif Instagram mencapai 2 Miliar pada tahun 2023. Sementara itu, menurut data yang dikutip dari Data Report menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 194,4 juta pada bulan Januari 2022. Angka ini meningkat 21 juta atau 12,6 % dari tahun 2021 dengan riset data pengguna Instagram di Indonesia mencapai 99,15 juta atau setara 35,7% dari total populasi.³ Selain itu, berdasarkan laporan Bank Digital yang berjudul *Harnessing Digital Technologies for Inclusion in Indonesia 2021* menunjukkan bahwa rata-rata waktu harian yang digunakan penduduk Indonesia dalam mengakses internet yaitu 6 jam/hari atau mencapai 28% lebih tinggi dibandingkan rata-rata 3 jam/hari.⁴ Dengan demikian, penduduk Indonesia sebagai pengguna aktif media sosial memiliki rata-rata intensitas yang tinggi dalam mengakses media sosial.

Data tersebut menunjukkan bahwa individu tidak lepas dari penggunaan media sosial di kehidupan sehari-hari sehingga dapat mengetahui peristiwa apa saja yang ramai dibicarakan di media sosial termasuk kehidupan para penggunanya yang kerap kali diunggah di media sosial. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial sangat bermanfaat bagi para penggunanya untuk mendapatkan berbagai informasi secara bebas di internet, akan tetapi menjadi *boomerang* bagi penggunanya jika digunakan secara berlebihan.

Seseorang yang menggunakan media sosial secara berlebihan akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh maupun psikisnya terlebih individu yang sering melihat unggahan orang lain akan mudah merasa cemas dan perasaan takut tertinggal dengan orang lain. Sehubungan dengan itu, berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Royal Society for Public Health*

³ “Data Pengguna Instagram di Indonesia” <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia> diakses pada 06 Jan, 2023, pukul 20.20 WIB.

⁴ “Masyarakat RI Paling Banyak Gunakan Internet Untuk Berkomunikasi,” Masyarakat RI Paling Banyak Gunakan Internet untuk Berkomunikasi (katadata.co.id) diakses pada 03 Agust 2023, pukul 21.30 WIB.

(RSPH) terhadap 1.500 anak muda yang berusia 14 - 24 tahun di UK menyatakan bahwa hasil dari survei menyebutkan media sosial Instagram menempati peringkat terburuk untuk kesehatan mental dan *well-being* dibandingkan aplikasi media sosial lainnya.⁵ Data tersebut menunjukkan bahwa dampak negatif dari media sosial Instagram yaitu kecemasan, depresi, *loneliness*, kualitas tidur yang rendah, masalah citra diri, hubungan di dunia nyata, dan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell, *Fear of Missing Out (FoMO)* didefinisikan sebagai suatu perasaan ketakutan akan ketinggalan terhadap suatu peristiwa berharga individu lain yang ditandai dengan keinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain di media sosial.⁶ Selain itu, definisi *FoMO* menurut JWT Intelligence yaitu perasaan cemas saat tertinggal dengan apa yang dilakukan oleh orang lain dalam mengetahui orang lain memiliki sesuatu yang lebih baik daripada dirinya.⁷ Hasil penelitian yang dilakukan oleh JWT Intelligence pada tahun 2012, dikemukakan bahwa sekitar 40% pengguna internet di seluruh dunia mengalami *FoMO*.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat diketahui bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat diartikan sebagai ketakutan akan tertinggal dengan orang lain yang ditandai ingin selalu terhubung dengan orang lain di media sosial. Hal tersebut dapat diakibatkan dari intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dan terlalu sering melihat postingan orang lain yang membuat ia merasa cemas, merasa tertinggal dari orang lain, dan kecenderungan untuk

⁵ “RSPH. (2017). *Instagram ranked worst for young people’s mental health. RSPH / Instagram Ranked Worst for Young People’s Mental Health*, diakses pada 14 Feb 2023, pukul 21.31 WIB.

⁶ Andrew K. Przybylski, Murayama, et al, “*Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out*” *Computers in Human Behavior* 29 (2013) 1841–1848 /© Elsevier. *Motivational, /emotional, and behavioral correlates of fear of missing out (selfdeterminationtheory.org)*

⁷ “*FOMO: The Fear of Missing Out (March 2012 Update)*,” *FOMO: The Fear Of Missing Out (March 2012 Update) (slideshare.net)* diakses pada 07 Jun 2023, pukul 15.04 WIB

membandingkan dirinya dengan orang lain yang membuatnya selalu terpaku dengan pencapaian orang lain sehingga tidak fokus terhadap dirinya sendiri. Perasaan *FoMO* atau ketakutan akan tertinggal dari orang lain tidak terkecuali dirasakan pada mahasiswa yang menjalani kuliah semester akhir.

Mahasiswa tingkat akhir yang umum diketahui yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi di masa akhir perkuliahan untuk mendapatkan gelar sarjana. Pada tahapan mengerjakan skripsi, tentunya setiap mahasiswa akhir memiliki kesulitannya masing-masing, ada yang sudah seminar proposal atau sidang akhir, ada yang masih *stuck* di penyusunan skripsi, bahkan ada yang sudah wisuda dan mendapatkan pekerjaan yang tentunya tidak lepas dari mengunggah pencapaian yang telah dilaluinya melalui media sosial seperti *insta story* atau *feed* Instagram. Perasaan ketakutan akan tertinggal dari orang lain dapat disebut sebagai perasaan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas inilah, penulis memilih judul **“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka diperoleh identifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat lebih dari 210 juta pengguna internet di Indonesia dengan lebih dari 194 juta merupakan pengguna aktif media sosial
2. Media sosial menjadi sarana dalam mendapatkan berbagai informasi dan dapat digunakan sebagai hiburan dengan fitur-fitur yang terkini sehingga membuat para penggunanya candu dalam menggunakan media sosial
3. Data pengguna Instagram di Indonesia mencapai 99,15 juta dan tingginya intensitas penggunaan internet di Indonesia yaitu mencapai 6 jam/hari dari rata-rata harian 3 jam/hari.

4. Media sosial sangat bermanfaat bagi para penggunanya akan tetapi menjadi *boomerang* jika digunakan secara berlebihan.
5. Data *Royal Society for Public Health* (RSPH) menunjukkan bahwa Instagram menempati peringkat terburuk untuk kesehatan mental dan *well-being* dibandingkan aplikasi media sosial lainnya.
6. Dampak negatif dari media sosial Instagram yaitu kecemasan, depresi, *loneliness*, kualitas tidur yang rendah, masalah citra diri, hubungan di dunia nyata, dan *Fear of Missing Out (FoMO)*.
7. Hasil penelitian oleh JWT Intelligence pada tahun 2012 bahwa 40% pengguna internet di seluruh dunia mengalami *FoMO*
8. *Fear of Missing Out (FoMO)* dari penggunaan media sosial dapat juga dirasakan oleh mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi berupa perasaan cemas dan takut akan tertinggal dengan pencapaian teman sebayanya.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Dimaksudkan untuk menghindari meluasnya pemahaman terhadap permasalahan yang akan dibahas, maka peneliti membatasi masalah pada penelitian ini hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial Instagram, *Fear of Missing Out (FoMO)*, dan hubungan intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dengan demikian, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu diantaranya:

1. Bagaimana intensitas penggunaan media sosial instagram pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten?
2. Bagaimana *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten?
3. Bagaimana hubungan intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, tujuan pada penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui intensitas penggunaan media sosial instagram pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
2. Untuk mengetahui apakah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)*
3. Untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan acuan bagi para peneliti selanjutnya khususnya pada Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) serta diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan temuan-temuan baru guna menjawab persoalan-persoalan praktis dan teoritis di masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman terhadap para pembaca terutama pada mahasiswa yang akan menjalani semester akhir bahwa fenomena ketakutan akan tertinggal dari orang lain *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat diakibatkan oleh intensitas penggunaan media sosial terutama pada aplikasi Instagram yang berlebihan.

F. Definisi Operasional

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

Definisi intensitas menurut Ajzen yaitu suatu usaha individu dalam melakukan tindakan tertentu dalam hal ini yaitu mengakses media sosial. Adapun aspek-aspek intensitas menurut Ajzen yaitu perhatian, penghayatan, frekuensi dan durasi.⁸ Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial Instagram yaitu suatu aktivitas seseorang dalam menggunakan media sosial Instagram secara berulang-ulang dengan frekuensi atau pengulangan dalam menggunakan Instagram serta lama durasi penggunaan Instagram dalam waktu tertentu.

2. *Fear of Missing Out (FoMO)*

Definisi *Fear of Missing Out (FoMO)* menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell yaitu suatu perasaan ketakutan akan ketinggalan terhadap suatu peristiwa berharga individu atau kelompok lain yang ditandai dengan keinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain di media sosial.⁹ Adapun aspek-aspek *FoMO* menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell yaitu: 1) tidak terpenuhinya kebutuhan akan *relatedness*, dan 2) tidak terpenuhinya kebutuhan akan *self*.

⁸ Icek Ajzen. *Attitude, Personality, and Behaviour*. (New York: Open University Press, 2005)

⁹ Andrew K. Przybylski, Murayama, et al, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear Of Missing Out" *Computers in Human Behavior* 29 (2013) 1841–1848 /© Elsevier. *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out (selfdeterminationtheory.org)*