

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Indonesia menjadi salah satu negara pengguna internet tertinggi urutan keempat di dunia. Survei yang telah dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada kurun waktu 2021-2022 yang mendapatkan hasil 77,02% dari total populasi di Indonesia sebagai pengguna internet (APJII, 2022). Adanya internet dapat memudahkan masyarakat dalam berkomunikasi jarak jauh, berbisnis, menyebarkan informasi, mencari hiburan, bahkan dalam dunia pendidikan internet dapat sebagai media untuk melakukan kegiatan pembelajaran jarak jauh (Gunawan, et al., 2022). Semua kegiatan tersebut dapat diakses melalui beberapa *platform* media sosial seperti, *Instagram*, *Tiktok*, *Twitter*, *WhatsApp*, *Facebook*, dan masih banyak lagi *platform* yang dapat digunakan (Purba, Matulesy, & Haque, 2021).

Media sosial merupakan salah satu bentuk *platform* pada *smartphone* yang memungkinkan pengguna untuk bekerjasama dan berinteraksi dengan pengguna lain yang dilakukan secara virtual (Akbar, Aulya, Apsari, & Sofia, 2018). Putri, Purnama, dan Idi (2019) juga berpendapat bahwa media sosial merupakan sebuah platform yang digunakan oleh seseorang untuk menghabiskan waktu dan mengikuti aktivitas orang lain, bahkan seseorang dapat berjam-jam menggunakan *smartphone* untuk mendapatkan informasi terkini dari media sosial atau

internet. Oleh sebab itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa media sosial adalah platform digital yang digunakan seseorang dalam berinteraksi dan bertukar informasi dengan orang lain secara virtual.

Survei yang dilakukan APJII (2022), menyatakan bahwa pengguna media sosial dengan intensitas tinggi yaitu seseorang yang sedang menjalani pendidikan tingkat tinggi atau mahasiswa. Sejalan dengan wawancara yang telah dilakukan peneliti bahwa sebanyak lima mahasiswa selalu mengakses media sosial untuk mendapatkan informasi, bahkan ketika bangun tidur yang dilakukan yaitu mengakses media sosial. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Azka, Firdaus, dan Kurniadewi (2018), bahwa aktivitas dan kesibukan mahasiswa membuat mereka bergantung pada media sosial dan internet.

Selain itu, terdapat alasan lain mahasiswa menjadi pengguna media sosial dengan intensitas tinggi dibandingkan dengan kelompok masyarakat lain. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa diharapkan menjadi sumber daya manusia yang memiliki intelektual yang tinggi, terampil, berpengetahuan, kreatif, dan mampu menjadi tumpuan harapan dalam bersaing di era globalisasi yang semakin canggih (Pusvitasari & Jayanti, 2021). Selain itu, mahasiswa juga sedang berada di fase *emerging adulthood*. Menurut Kandell (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018), fase ini merupakan masa transisi mahasiswa dari remaja akhir menuju dewasa awal dan sedang mengalami pengalaman emosional, seperti proses membentuk identitas diri, belajar untuk hidup secara mandiri tanpa pengaruh peran

orang tua, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (1999) mengenai tahap perkembangan pada remaja akhir, dimana seseorang berada ditahap pencarian identitas, sehingga terdapat keinginan untuk diakui oleh lingkungan sekitar melalui interaksi sosial dan eksperimen. Sedangkan pada masa dewasa awal seseorang mulai memasuki usia reproduktif, dimana seseorang sudah mulai memikirkan untuk menjalin dan membangun hubungan dengan orang lain, sehingga media sosial dapat menjadi salah satu sarana untuk menjalin hubungan tersebut.

Penggunaan media sosial dapat menimbulkan dampak positif dan negatif. *Royal Society for Public Health (RSPH)* (2017), menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara efektif dan bijak dapat memberikan dampak positif, misalnya dengan mempermudah akses informasi, mendapat dukungan emosional, membentuk komunitas, dan kegiatan bermakna lainnya. Sedangkan mengenai dampak negatif penggunaan media sosial yaitu kurangnya komunikasi secara tatap muka, kecenderungan mengalami adiksi internet, serta dapat menyebabkan perubahan pada perilaku seseorang, misalnya perilaku pengabaian dan lebih fokus pada *smartphone* ketika berkomunikasi langsung dengan orang lain, sehingga komunikasi menjadi terganggu dan dapat memunculkan perasaan negatif pada lawan bicara (Vetsera & Sekarasih, 2019). Perilaku pengabaian ketika sedang berkomunikasi secara langsung dengan orang lain dan lebih berfokus pada *smartphone* sering disebut istilah *phubbing*.

Penelitian yang dilakukan oleh Silmi dan Novita (2022) pada mahasiswa Universitas Medan Area terkait dengan dampak psikologis dari perilaku *phubbing* ketika berinteraksi sosial menunjukkan bahwa penyebab mahasiswa melakukan *phubbing* karena terdapat beberapa faktor, seperti kecanduan *smartphone*, internet, media sosial, *game online*, serta tidak adanya kontrol dalam menggunakan *smartphone*. Kontak sosial yang dihasilkan pelaku *phubbing* atau *phubber* yaitu kontak sosial negatif, dimana *phubber* cenderung kehilangan kontrol ketika mengimitasi orang terdekatnya, menurunkan kepekaan terhadap lingkungan sekitar, dan kehilangan etika saat berinteraksi, dimana menurut Sirupang, Arsyad, & Supiyah (2020) ketika sedang berkomunikasi dengan orang lain pandangan mata mengarah ke lawan bicara, agar menunjukkan sikap sopan santun dan apa yang disampaikan oleh lawan bicara dapat dimengerti dan dipahami dengan baik. Apabila hal-hal tersebut dilakukan seseorang, maka akan menimbulkan dampak dari perilaku *phubbing* yaitu merusak kualitas komunikasi dalam suatu hubungan, menurunkan mood ketika sedang berinteraksi, tidak adanya fokus dalam pembicaraan, merasa diabaikan dan tidak di hargai.

Phubbing berasal dari penggabungan dua kata yaitu “*phone*” dan “*snubbing*”. Karadag (2015) mengemukakan bahwa *phubbing* merupakan perilaku seseorang dengan melihat *smartphone* ketika sedang berkomunikasi langsung dengan orang lain dan menghindari komunikasi interpersonal. Dengan kata lain *phubbing* merupakan suatu bentuk

pengabaian pada lingkungan sekitar dengan memusatkan perhatian pada *smartphone*. Seseorang yang melakukan *phubbing* akan selalu mengecek *smartphone*-nya meskipun sedang melakukan komunikasi dengan orang lain. Sehingga akan memunculkan respon tidak peduli dengan pembicaraan, berpura-pura mendengarkan, pengabaian pada lawan bicara, dan pemberian respon yang hanya sekedar basa-basi (Hura, Sitasari, & Rozali, 2021).

Menurut Aditia (2021) salah satu karakteristik dari perilaku *phubbing* yaitu dapat menurunkan relasi sosial berupa pengalihan kontak mata, dimana seharusnya menatap lawan bicara, namun teralihkan ke *smartphone*. Bahkan perilaku *phubbing* dapat menyebabkan *phubber* atau seseorang yang melakukan *phubbing* memberikan *silent treatment* dan penolakan sosial kepada lawan bicaranya. Seorang *phubber* akan mendapatkan dampak dari perilaku *phubbing* yaitu berupa pengucilan sosial, baik dalam bentuk penolakan sosial yang ringan, dikecualikan, atau diasingkan oleh orang lain. Perilaku *phubbing* pada awalnya dilakukan secara tidak sadar, namun seorang *phubber* menjadikan hal tersebut sebuah kebiasaan yang dianggap normal, sehingga menyebabkan berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan orang lain.

Smartphone dapat menimbulkan sikap acuh pada lingkungan sekitar. Sejalan dengan penelitian Hura, Sitasari, dan Rozali (2021) mendapatkan hasil bahwa 15 dari 20 responden menggunakan *smartphone* untuk bermain *game*, menonton *live streaming*, maupun bermain media sosial lainnya, sehingga menimbulkan perilaku *phubbing* dan memilih

untuk mengacuhkan lawan bicara karena memilih fokus pada *smartphone*. Hal ini diperkuat dengan artikel Thaeras (2017) menjelaskan bahwa studi yang dilakukan Dr. James Robert dan Dr. Meredith David dari Baylor University di Texas mengenai *phubbing* fenomena sosial dapat merusak hubungan dengan orang lain, dimana terdapat 143 responden yang telah diuji coba dan hanya 70% responden cenderung sulit mengendalikan penggunaan *smartphone* dan melakukan perilaku *phubbing* atau ketika lawan bicara sedang lebih berfokus pada *smartphone* dan mengganggu komunikasi yang dilakukan dua arah.

Berkaitan dengan hal tersebut peneliti melakukan observasi pada tanggal 28 Februari 2023, dimana terdapat 27 mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang melakukan rapat. Meskipun sekumpulan mahasiswa tersebut memiliki *smartphone*, terdapat 20 mahasiswa yang masih dapat bercanda satu sama lain, melakukan diskusi, dan membicarakan berbagai hal sehingga tidak terfokus dengan *smartphone* yang dimiliki. Terdapat 7 mahasiswa yang melakukan pengabaian ketika orang lain sedang berkomunikasi dan menggunakan *smartphone*-nya saat rapat telah dimulai. Ketika pemimpin rapat bertanya kepada 7 mahasiswa yang melakukan pengabaian, mahasiswa tersebut tidak memahami pembicaraan yang dibahas dalam rapat. Hal ini menyebabkan pemimpin rapat harus mengulangi pertanyaan yang disampaikan, sehingga proses rapat tersebut menjadi terhambat karena ketidakfokusan mahasiswa

yang menggunakan *smartphone*. Kegiatan yang dilakukan juga beragam, seperti sibuk dengan kegiatan *scroll story* dan membalas chat.

Perilaku *phubbing* yang dilakukan seseorang ketika sedang berkomunikasi terkadang membuat lawan bicara merasa kurang dihargai dan tidak dipedulikan. Sesuai dengan pendapat Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki indikasi *phubbing* akan berdampak pada kurangnya perasaan memiliki dan menghargai, sehingga berpengaruh pada persepsi kepuasan dalam bersosialisasi dan kualitas komunikasi. Seseorang yang melakukan *phubbing* dikarenakan beberapa faktor, salah satunya adalah ketakutan akan tertinggal sesuatu atau biasa disebut dengan *fear of missing out* (FoMO) (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Hal ini menjadi alasan seseorang selalu mengecek *smartphone* karena tetap ingin terhubung dengan orang yang dianggap dekat dan penting, bahkan ketika sedang berkomunikasi langsung dengan orang lain.

Istilah FoMO diciptakan oleh Patrick J. McGinnis pada tahun 2004 dengan menerbitkan sebuah op-ed "*opposite the editorial page*" di *The Harbus* yaitu majalah Harvard Business School yang berjudul McGinnis Two FO's : Social Theory di HBS, dimana majalah ini membahas mengenai FoMO dan kondisi yang terkait lainnya. Seseorang yang mengalami FoMO akan merasa cemas serta takut ketika tertinggal informasi atau berita terbaru, dan merasa gelisah ketika tidak terhubung dengan orang terdekatnya atau saat tidak mengikuti trend di lingkungan sekitar (Akbar,

Aulya, Apsari, & Sofia, 2018). Menurut Przybylski, et al (2013), menjelaskan bahwa *fear of missing out* (FoMO) adalah perasaan khawatir terhadap orang lain yang mungkin memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan, sehingga mendorong seseorang untuk terus terhubung dengan orang lain dengan memiliki kecenderungan untuk selalu mengecek *smartphone*-nya setiap saat. Namun, hal ini dapat mengakibatkan beberapa dampak yang terjadi, seperti kelelahan secara mental dan frustrasi, stress, perasaan terkucilkan dan kesepian, serta dapat melakukan *phubbing* (Hura, Sitasari, & Rozali, 2021).

Dari hasil wawancara pada tanggal 28 Februari 2023 yang dilakukan peneliti pada 5 mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, ditemukan tiga mahasiswa yang memiliki kecemasan ketika merasa tertinggal informasi atau keseruan yang dilakukan teman terdekatnya, sehingga ada kecenderungan untuk selalu terhubung dengan temannya melalui media sosial.

Sementara itu, menurut hasil penelitian tahun 2017 terhadap 30 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, ditemukan sebanyak 39% mahasiswa mengalami kecemasan sosial dan ketakutan yang berlebihan saat tidak mengikuti kegiatan tertentu dan sebanyak 32% mahasiswa mengalami ketakutan saat melihat temannya mengekspos keberhasilan yang diperoleh di media sosial. Banyak mahasiswa yang mengandalkan media sosial, bahkan terdapat mahasiswa yang kesulitan dalam mengendalikan penggunaan media sosial (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018).

Menurut Beyens, et al (dalam Savitri, 2019), perasaan cemas, khawatir, maupun takut yang timbul dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan situasi baru, membentuk hubungan positif dengan orang lain, dan sulit menerima diri sendiri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, et al (2013) menunjukkan bahwa orang dengan tingkat FoMO tinggi berusia lebih muda dan memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah. Penderita FoMO cenderung untuk terus memeriksa ponselnya, seperti saat bangun tidur atau sebelum tidur, atau bahkan ketika mengemudi.

Dapat disimpulkan dari penelitian yang telah dilakukan di atas bahwa seseorang yang mengalami FoMO mengalami perasaan cemas, khawatir, dan takut yang berlebihan ketika tidak dapat mengikuti perkembangan informasi, *trend*, maupun berita terbaru yang ada di lingkungan sekitar. Perasaan cemas dan takut yang diperoleh dari penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi, dapat membuat orang lain merasakan hal-hal yang kurang menyenangkan, sehingga terkadang mereka harus memunculkan perilaku *phubbing* yaitu dengan menggunakan *smartphone*-nya untuk mengecek media sosial agar tidak tertinggal suatu informasi atau hal lain yang dilakukan orang lain, serta tidak memperdulikan lingkungan sekitar, sering mengabaikan lawan bicara, dan jarang memberikan respon dengan baik ketika berkomunikasi (Hura, Sitasari, & Rozali, 2021).

Sesuai uraian yang telah dijabarkan di atas, dapat diketahui bahwa FoMO memiliki hubungan dengan *phubbing*, khususnya pada mahasiswa yang menggunakan media sosial, sehingga peneliti merumuskan masalah apakah terdapat hubungan antara FoMO dengan *phubbing* pada mahasiswa yang menggunakan media sosial di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?

1.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris mengenai hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *phubbing* pada mahasiswa yang menggunakan media sosial di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

1.3 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis, serta bermanfaat bagi mahasiswa dan peneliti sendiri melalui ulasan berikut :

1.3.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *phubbing* dalam bidang psikologi, serta dapat memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang sama.

1.3.2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan wawasan pengetahuan bagi masyarakat khususnya mahasiswa yang menggunakan media sosial agar dapat fokus mengenai hubungan antara FoMO dengan *phubbing*. Apabila hipotesis diterima, maka penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mempromosikan penggunaan media sosial yang lebih baik.

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat mengetahui hubungan antara FoMO dengan *phubbing*, sehingga dapat menjadi evaluasi bagi mahasiswa dan bijak dalam menggunakan media sosial.

b. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan wawasan kepada masyarakat mengenai pentingnya menggunakan media sosial yang bijak dengan mengetahui hubungan antara FoMO dengan *phubbing*.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melatih dan mengasah kemampuan dalam melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, serta dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan peneliti terkait dengan topik penelitian yang dilakukan.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya, khususnya untuk variabel *fear of missing out* (FoMO) dan *phubbing*.

1.4 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini merujuk pada beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai *fear of missing out* dan *phubbing*.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Penulis	Tahun	Judul Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian Lain
Silmi & Novita	2022	Dampak Psikologis Perilaku <i>Phubbing</i> dalam Berinteraksi Sosial pada Mahasiswa	Pada penelitian sebelumnya hanya terdapat satu variabel yaitu <i>phubbing</i> karena menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan variabel FoMO sebagai variabel bebas dan <i>phubbing</i> sebagai variabel tergantung.
Kurnia, Sitasari, & Safitri	2020	Kontrol Diri dan Perilaku <i>Phubbing</i> pada Remaja di Jakarta	Pada penelitian sebelumnya peneliti menggunakan teori kontrol diri dari Leonardhi (2018) dan teori <i>phubbing</i> dari Karadag (2015). Sedangkan penelitian ini

			menggunakan teori FoMO dari Przybylski (2013) dan teori <i>phubbing</i> dari Karadag (2015).
Savitri	2019	<i>Fear of Missing Out</i> Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia <i>Emerging Adulthood</i>	Pada penelitian sebelumnya peneliti menggunakan skala FoMO dari Przybylski (2013) dan skala kesejahteraan dari Ryff (1995). Sedangkan pada penelitian ini peneliti mengembangkan sendiri skala FoMO berdasarkan teori Przybylski (2013) dan adaptasi skala <i>phubbing</i> dari Fauzan (2018) berdasarkan teori Karadag (2015).
Akbar, Aulya, Apsari, & Sofia	2018	Ketakutan akan Kehilangan Momen (FoMO) pada Remaja Kota Samarinda	Pada penelitian sebelumnya peneliti menggunakan partisipan remaja awal dari Samarinda yang mengalami FoMO, sedangkan pada penelitian ini peneliti menggunakan partisipan mahasiswa yang menggunakan media sosial di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Purba, Matulesy, & Haque	2021	<i>Fear of Missing Out</i> dan <i>Psychological Well Being</i> dalam Menggunakan Media Sosial	Pada penelitian sebelumnya partisipan yang digunakan yaitu siswa dari SMA YPBK 1 Surabaya, sedangkan pada penelitian ini menggunakan partisipan mahasiswa yang menggunakan media sosial di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
--------------------------	------	---	---

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, peneliti melihat tidak terdapat kesamaan penelitian dengan penelitian sebelumnya, sehingga terdapat perbedaan, antara lain :

1. Keaslian Topik

Pada penelitian sebelumnya, peneliti menggunakan satu variabel yang sama dan variabel lain yang berbeda dengan variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Seperti dalam penelitian Silmi & Novita (2022) yang hanya menggunakan variabel *phubbing*. Penelitian Kurnia, Sitasari, & Safitri (2020) menggunakan variabel kontrol diri dan *phubbing*. Kemudian penelitian Akbar, Aulya, Apsari, & Sofia (2018) hanya menggunakan satu variabel yaitu *fear of missing out* (FoMO). Penelitian Purba, Matulesy, & Haque (2021) menggunakan dua variabel yaitu *Fear of Missing Out* dan *Psychological Well Being*. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua variabel

yaitu variabel X (*Fear of Missing Out* (FoMO)) dan variabel Y (*Phubbing*).

2. Keaslian Subjek

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan subjek Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Sedangkan, pada penelitian sebelumnya subjek yang digunakan berbeda-beda, seperti penelitian Silmi & Novita (2022) menggunakan subjek Mahasiswa Universitas Medan Area. Penelitian Kurnia, Sitasari, & Safitri (2020) menggunakan subjek remaja dengan rentang usia 15-22 tahun. Penelitian Akbar, Aulya, Apsari, & Sofia (2018) menggunakan subjek remaja yang mengalami perilaku FoMO. Penelitian Purba, Matulesy, & Haque (2021) menggunakan subjek siswa SMA YPBK 1 Surabaya. Penelitian Savitri (2019) menggunakan subjek dengan rentang usia 18-25 tahun atau usia *emerging adulthood*.

3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian sebelumnya, alat ukur yang digunakan berbeda-beda, seperti penelitian Silmi & Novita (2022) menggunakan alat ukur wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian Kurnia, Sitasari, & Safitri (2020) menggunakan alat ukur skala kontrol diri dan skala *phubbing*. Penelitian Akbar, Aulya, Apsari, & Sofia (2018) menggunakan alat ukur observasi, wawancara, dan menggunakan skala FoMO. Penelitian Purba, Matulesy, & Haque (2021) menggunakan alat ukur skala likert. Penelitian Savitri (2019) menggunakan alat ukur skala

FoMO dan skala kesejahteraan psikologis. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur yang sama dengan penelitian sebelumnya yaitu skala FoMO dan skala *phubbing*. Tetapi pada penelitian ini menggunakan skala FoMO dan skala *phubbing* yang dikembangkan oleh peneliti sendiri.

4. Keaslian Teori

Pada penelitian sebelumnya, teori yang digunakan berbeda-beda, seperti penelitian Silmi & Novita (2022) menggunakan teori *phubbing* dari Karadag. Penelitian Kurnia, Sitasari, & Safitri (2020) menggunakan teori kontrol diri dari Leonardhi dan teori *phubbing* dari Karadag. Penelitian Akbar, Aulya, Apsari, & Sofia (2018) menggunakan teori FoMO dari Przybylski. Penelitian Purba, Matulesy, & Haque (2021) menggunakan teori FoMO dari Przybylski dan teori *Psychological Well Being* dari Ryff. Penelitian Savitri (2019) menggunakan teori FoMO dari Beyens dan teori kesejahteraan psikologis dari Huppert. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori FoMO dari Przybylski dan teori *phubbing* dari Karadag.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan peneliti adalah penelitian terbaru dan tidak sama dengan penelitian sebelumnya. Sehingga penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan.