

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Coronavirus disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit menular yang diakibatkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) (Kemenkes RI, 2020). Menurut laporan *Our World in Data* per tanggal 17 Maret 2022, Indonesia menempati urutan ke-2 sebagai negara dengan tingkat kematian (*case fatality rate*) Covid-19 tertinggi di Asia Tenggara yaitu sebesar 2,58% (Annur, 2022). Menanggapi banyaknya kasus positif dan kematian akibat Covid-19, pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan di berbagai bidang untuk mengurangi penyebaran Covid-19, termasuk di bidang pendidikan (Ningsih, 2020).

Aktivitas belajar mengajar di masa pandemi Covid-19 dialihkan menjadi pembelajaran daring di semua jenjang pendidikan, salah satunya jenjang pendidikan tinggi. Hal tersebut tercantum dalam Surat Edaran Nomor 1 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19) di Perguruan Tinggi (Kemendikbud, 2020). Aturan tersebut secara otomatis menyebabkan para mahasiswa melakukan pembelajaran daring. Berbagai aktivitas di masa pandemi Covid-19 yang dilakukan secara *online* seperti pembelajaran daring berdampak pada semakin meningkatnya penggunaan teknologi informasi dan komunikasi, seperti media sosial (WANTIKNAS, 2020)

Berdasarkan data *We are Social*, jumlah pengguna aktif media sosial di dunia pada awal tahun 2022 telah mencapai 58,4% atau setara dengan 4,62 miliar. Data pengguna aktif media sosial di Indonesia menurut *Hootsuite (We are Social)* terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data pada tahun 2019 sebesar 56%, tahun 2020 sebesar 59%, tahun 2021 sebesar 61,8% dan awal tahun 2022 sebesar 68,9% (naik 12,6%) atau setara dengan 191,4 juta pengguna dari 277,7 juta total populasi di Indonesia. Terdapat 5 besar platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia pada awal tahun 2022, diantaranya yaitu WhatsApp (88,7%), Instagram (84,8%), Facebook (81,3%), TikTok (63,1%), dan Telegram (62,8%) (Kemp, 2022; Riyanto, 2022).

Menurut hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) tahun 2019-Q2 2020 melaporkan bahwa Jawa Barat menjadi provinsi dengan jumlah pengguna internet terbesar yaitu sebanyak 35.100.611 juta. Survei tersebut juga memberikan laporan mengenai perilaku penggunaan internet, dimana alasan pertama masyarakat menggunakan internet yaitu untuk mengakses media sosial (51,5%) (APJII, 2020). Menurut data WANTIKNAS (Dewan Teknologi Informasi dan Komunikasi Nasional), platform media sosial yang mengalami peningkatan selama masa pandemi Covid-19 yaitu WhatsApp dan Instagram sebesar 40% (WANTIKNAS, 2020).

Berdasarkan data di atas, membuktikan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan masyarakat modern saat ini, sehingga telah digunakan oleh berbagai kalangan dan usia. Salah satu kalangan

dan usia terbesar pengguna aktif media sosial adalah mahasiswa yang umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun (Al Aziz, 2020; Hulukati & Djibrin, 2018). Hal tersebut didukung oleh data *Hootsuite (We are Social)* (2022), bahwa kelompok usia 18-24 tahun menempati posisi ke-2 sebagai pengguna media sosial aktif terbesar yaitu sebanyak 32% dari total populasi di Indonesia (Riyanto, 2022). Media sosial yang memiliki banyak fitur untuk mempermudah berbagai aspek kehidupan serta memberikan efek menyenangkan dapat mengakibatkan mahasiswa tertarik untuk mengaksesnya secara terus menerus, sehingga cenderung mengarah pada dampak negatif seperti kecanduan media sosial (Hartinah et al., 2019)

Kecanduan media sosial dapat didefinisikan sebagai kekhawatiran yang berlebihan mengenai media sosial yang didorong oleh motivasi yang kuat untuk menggunakan media sosial serta menghabiskan terlalu banyak waktu dan usaha untuk media sosial, sehingga berdampak pada terganggunya aktivitas sosial lain seperti pembelajaran atau pekerjaan, hubungan interpersonal, dan/atau kesehatan dan kesejahteraan psikologis (Andreassen & Pallesen, 2014). Menurut Kandell (1998, dalam Soliha, 2015) kecanduan media sosial rentan dialami oleh kalangan mahasiswa daripada kalangan masyarakat lainnya. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa telah memasuki fase peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal (*emerging adulthood*). Fase *emerging adulthood* ditandai dengan adanya proses pembentukan identitas diri, berupaya untuk hidup mandiri (lepas dari pengaruh orang tua), menemukan makna hidup serta keinginan untuk membangun hubungan interpersonal yang lebih erat (Soliha,

2015). Fase *emerging adulthood* juga ditandai dengan adanya eksplorasi diri dan eksperimen, seperti mencoba segala sesuatu yang baru supaya pengalaman lebih luas dengan terlibat dalam penggunaan internet sebagai media untuk berinteraksi dan mendapatkan informasi. Oleh karena itu, *emerging adulthood* mempunyai kecenderungan yang tinggi terhadap penggunaan internet dan media sosial (Marlina, 2017)

Andreassen, et al (2016) mengacu pada konsep kecanduan yang dikemukakan oleh Griffiths (2005) bahwa kecanduan media sosial memiliki 6 kriteria dasar, yaitu *salience* (selalu memikirkan media sosial saat tidak menggunakannya), *mood modification* (penggunaan media sosial untuk mengurangi perasaan negatif atau sebagai pelarian dari masalah), *tolerance* (penggunaan media sosial semakin meningkat supaya terus memperoleh perasaan yang menyenangkan), *withdrawal* (mengalami efek yang tidak menyenangkan saat tidak bisa menggunakan media sosial), *conflict* (mengabaikan aktivitas lain dan/atau adanya masalah pada aspek kehidupan penting lainnya), dan *relapse* (gagal dalam usaha mengendalikan penggunaan media sosial dan kembali ke pola sebelumnya) (Andreassen et al., 2017)

Kecanduan media sosial dapat berdampak negatif baik itu terhadap kesehatan fisik, kesehatan psikologis maupun pendidikan. Dampak bagi kesehatan fisik yaitu gangguan makan (*eating disorder*), gangguan citra tubuh (*body image*), gangguan penglihatan, dan insomnia (Aparicio-Martinez et al., 2019; Fardouly & Vartanian, 2015; Fernando & Hidayat, 2020; S. N. I. Sari & Hutabarat, 2020; Tiggemann et al., 2013), dampak bagi kesehatan psikologis

yaitu depresi, kecemasan, dan stres (Budury et al., 2020; Utomo et al., 2021; Wijayanti & Diniari, 2016; Yunita & Kurniasari, 2022), dampak bagi pendidikan yaitu kehilangan konsentrasi belajar, prestasi dan motivasi belajar menurun, serta munculnya prokrastinasi (Islami, 2020; Lian et al., 2018; Nasiruddin & Rapa, 2022; Tryastuti & Nurvadillah, 2022)

Menurut Montag dan Reuter (2015) faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecanduan internet adalah faktor biologis, sosial, dan psikologis. Faktor psikologis diantaranya yaitu *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD), penyalahgunaan zat, depresi, serta kecemasan. Salah satu bentuk kecemasan yaitu kecemasan berbasis digital saat tidak mengetahui aktivitas orang lain atau informasi terbaru (*up to date*) yang disebut dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) (Sianipar & Kaloeti, 2019). FoMO adalah kecemasan atau ketakutan bahwa orang lain mungkin mempunyai pengalaman yang berharga atau menyenangkan ketika dirinya tidak ikut serta didalamnya, sehingga muncul dorongan untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan (Przybylski et al., 2013).

FoMO dapat dipahami sebagai akibat dari rendahnya kepuasan kebutuhan psikologis dasar yang terdiri dari *relatedness* (keterhubungan dengan orang lain) *autonomy* (inisiatif untuk menentukan pilihan), dan *competence* (kemampuan untuk melakukan sesuatu secara efektif). Individu dengan kepuasan kebutuhan psikologis dasar yang rendah cenderung lebih tertarik untuk mengakses media sosial karena dipandang sebagai tempat untuk

terhubung dengan individu lain, meningkatkan kompetensi sosial, serta peluang untuk memperkuat hubungan sosial (Przybylski et al., 2013).

Menurut penelitian Przybylski, et al (2013), individu dengan usia muda berpotensi memiliki FoMO yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan di Amerika dan Inggris pada tahun 2012, ditemukan bahwa sekitar 70% usia milenial dewasa (18-34 tahun) pernah mengalami FoMO, dimana 36% diantaranya sering atau kadang-kadang mengalami FoMO (JWT Intelligence, 2012). Mahasiswa merupakan salah satu kalangan yang rentan mengalami FoMO (L. S. Putri et al., 2019). Hal itu disebabkan karena saat ini mahasiswa termasuk ke dalam generasi Z (A. I. D. Putri & Halimah, 2019). Menurut Stillman dan Stillman (2019, dalam Dwiyanti, 2020), salah satu karakteristik dari generasi Z yaitu FoMO. Perkembangan teknologi yang pesat membuat generasi Z ingin selalu *update* informasi, mereka cemas apabila tertinggal suatu hal dan tidak dapat membicarakannya dengan teman-teman.

Karakteristik individu yang mengalami FoMO yaitu mempunyai dorongan untuk selalu mengetahui apa yang sedang dikerjakan oleh orang lain melalui media sosial (Fathadhika & Afriani, 2018). Keberadaan media sosial memungkinkan individu untuk mengetahui berbagai aktivitas orang lain sepanjang waktu atau secara *real time* (Abel et al., 2016). Oleh karena itu, dorongan yang timbul dari FoMO untuk terus terhubung dengan orang lain dapat terpenuhi melalui media sosial (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Selain itu, FoMO membuat individu merasa takut tertinggal informasi terbaru dan merasa cemas apabila tidak mengikuti tren di media sosial (Akbar et al., 2018).

Ketakutan dan kecemasan terhadap tertinggalnya informasi mengakibatkan individu mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi, sehingga mengarah pada kecanduan media sosial (Fathadhika & Afriani, 2018).

Hasil penelitian Zanah dan Rahardjo (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara FoMO dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Menurut penelitian tersebut, sebagian besar mahasiswa mengalami FoMO pada kategori sedang (66,87%) dan kecanduan media sosial pada kategori sedang (71,69%). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Komala, et al (2022) terhadap mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami FoMO pada kategori sedang (67,8%), sisanya pada kategori rendah (16,9%) dan kategori tinggi (15,3%).

Dampak negatif yang timbul dari FoMO diantaranya yaitu gangguan tidur, kesejahteraan psikologis menurun, anti sosial, selalu memaksakan diri untuk ikut serta dalam setiap aktivitas orang lain, menciptakan panggung pertunjukkan sendiri, menimbulkan perilaku irasional dan berbahaya, masalah identitas diri, kesepian, citra diri negatif, perasaan inadekuat, rendah diri, perasaan dikucilkan, penghinaan, iri hati, depresi, ketakutan dikeluarkan oleh kelompok pertemanan, serta rendahnya suasana hati (*mood*) dan kepuasan hidup (Adams et al., 2017; Akbar et al., 2018; Angesti & Oriza, 2018; Jannah, 2021; Przybylski et al., 2013; Savitri, 2019; Sitepu, 2019)

Universitas Bhakti Kencana Bandung merupakan salah satu kampus yang telah melaksanakan metode pembelajaran daring sejak Maret 2020

(semester genap tahun akademik 2019/2020) sampai saat penelitian ini dilakukan yaitu semester genap tahun akademik 2021/2022. Hal tersebut berdampak pada aktivitas pembelajaran dari berbagai Fakultas, salah satunya Fakultas Keperawatan yang memiliki 2 program studi yaitu S1 Keperawatan dan D3 Keperawatan. Aktivitas pembelajaran daring memungkinkan para mahasiswa lebih banyak menggunakan *smartphone*, laptop serta internet terutama media sosial baik untuk media pembelajaran, berkomunikasi, maupun *update* informasi. Perilaku tersebut berdampak pada kemungkinan mahasiswa mengalami FoMO yang pada akhirnya menyebabkan kecanduan media sosial.

Menurut Beo, et al (2020) penggunaan media sosial secara berlebihan dan FoMO termasuk ke dalam tren dan isu yang menjadi perhatian di bidang keperawatan jiwa sejak beberapa tahun terakhir. Apabila mahasiswa keperawatan mengalami FoMO maupun kecanduan media sosial, dapat berdampak pada kompetensinya nanti sebagai seorang perawat. Misalnya, berdampak terhadap kemampuan berkomunikasi dan terganggunya aktivitas pendidikan keperawatan, sehingga memicu buruknya kualitas perawatan pasien di masa mendatang (Turan et al., 2020)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 20 orang mahasiswa/i Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung (program studi D3 Keperawatan dan S1 Keperawatan) menggunakan *google form*, secara keseluruhan mahasiswa mengatakan bahwa mereka memiliki dan menggunakan media sosial. Sebanyak 15 orang menggunakan media sosial dengan durasi rata-rata selama lebih dari 6 jam per hari, 3 orang

selama 4 – 6 jam per hari dan 2 orang selama 1 – 3 jam per hari. Platform media sosial yang paling sering digunakan oleh mahasiswa yaitu WhatsApp (20 orang), Instagram (17 orang), TikTok (15 orang), YouTube (11 orang), Facebook (10 orang), Twitter (7 orang), dan Telegram (5 orang). Tujuan para mahasiswa menggunakan media sosial yaitu untuk berkomunikasi atau terhubung dengan orang lain (19 orang), mengetahui informasi terbaru (*up to date*) (18 orang), melihat *story* media sosial orang lain (15 orang), *update* status (*story*) mengenai aktivitas sehari-hari (12 orang), dan sebagai penunjang pendidikan (10 orang).

Sebanyak 7 orang mengatakan bahwa mereka selalu memikirkan media sosial saat tidak menggunakannya karena ingin melihat pesan atau notifikasi yang masuk, 7 orang mengatakan selalu memikirkan media sosial karena cemas ada pesan penting, sementara 6 orang sisanya mengatakan tidak selalu memikirkan media sosial karena masih ada aktivitas yang lebih penting. Kemudian, sebanyak 15 orang mengatakan mereka sering menambah durasi penggunaan media sosial yaitu selama 3-4 jam per hari karena merasa kurang puas dan terlalu asyik, 3 orang menambah durasi selama 1-2 jam per hari (tergantung kondisi), sementara 2 orang sisanya hanya 30 menit sampai 1 jam per hari yang digunakan sebagai hiburan dan mencari informasi. Selanjutnya, mengenai penggunaan media sosial sebagai tempat pelarian dari masalah yang sedang dialami, sebanyak 11 orang mengatakan bahwa media sosial dijadikan tempat pelarian karena membuat mereka terhibur, seperti adanya video lucu dan informasi menarik, 5 orang mengatakan media sosial membuat mereka senang

karena bisa melihat idol atau artis favorit, dan 4 orang mengatakan media sosial bisa mengurangi stres karena perkuliahan.

Kemudian, mengenai kegagalan ketika berusaha mengontrol penggunaan media sosial, sebanyak 10 orang mengatakan bahwa mereka pernah mencoba mengurangi penggunaan media sosial, namun hanya sesaat dan mereka kembali ke pola penggunaan sebelumnya dengan intensitas yang tinggi karena media sosial sudah menjadi sesuatu yang penting baik itu untuk berkomunikasi maupun memperoleh informasi, sebanyak 5 orang juga berusaha untuk mengontrol penggunaan media sosial, namun gagal karena penggunaan media sosial telah menjadi suatu kebiasaan, 3 orang selalu gagal karena media sosial dijadikan tempat untuk hiburan, dan 2 orang sisanya tidak sulit untuk menghentikan penggunaan media sosial karena dapat membuat hidup mereka tenang dan mengurangi *insecure*. Selanjutnya mengenai perasaan saat tidak bisa menggunakan media sosial, sebanyak 12 orang mengatakan bahwa mereka merasa cemas dan takut tertinggal informasi atau ada notifikasi penting, 6 orang mengatakan bahwa merasa ada yang kurang jika tidak bisa menggunakan media sosial bahkan sampai marah atau frustrasi, dan 2 orang sisanya merasa biasa saja. Selanjutnya, mengenai masalah yang muncul akibat penggunaan media sosial, sebanyak 7 orang mengatakan mereka mengalami insomnia (kesulitan tidur) karena ingin terus menggunakan media sosial, 4 orang sering menunda atau mengabaikan aktivitas lain seperti tugas kuliah, 4 orang menjadi lupa waktu karena terlalu asyik, 2 orang mengalami mata perih, 2 orang mengalami sakit kepala dan pusing, serta 1 orang sisanya jarang mengalami masalah apapun.

Selain itu, mengenai rasa keterhubungan dengan orang lain, sebanyak 12 orang mengatakan bahwa mereka suka melihat *story* (status) media sosial supaya mengetahui aktivitas yang sedang dilakukan oleh orang lain atau teman-temannya, 6 orang mengatakan bahwa mereka membuka media sosial untuk memantau *story* orang lain karena membuat mereka senang terutama jika sedang bosan, dan 2 orang mengatakan mereka jarang melihat *story* orang lain. Selanjutnya, sebanyak 14 orang mengatakan bahwa mereka suka membuat *story* di media sosial terutama ketika sedang berkunjung ke tempat yang sedang populer, 4 orang mengatakan sering membuat *story* karena merasa senang dan puas, dan 2 orang jarang membuat *story* karena tidak terbiasa. Kemudian, sebanyak 12 orang mengatakan ingin selalu mengikuti informasi terbaru atau tren melalui media sosial dan cemas apabila tidak mengetahuinya, 7 orang ingin selalu mengikuti informasi terbaru karena tidak ingin tertinggal dari orang lain dan supaya tetap mengikuti tren atau perkembangan zaman, dan 1 orang tidak terlalu peduli dengan tren dan tidak ingin selalu mengikutinya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi Covid-19.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan di ambil dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi Covid-19?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi Covid-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Mengetahui gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi Covid-19
- 2) Mengetahui gambaran kecanduan media sosial pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi Covid-19
- 3) Menganalisis hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi Covid-19

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritik

1) Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai sumber pengetahuan dan informasi baru dalam bidang keperawatan khususnya keperawatan jiwa mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kecanduan media sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Universitas Bhakti Kencana

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dimana sebagai institusi pendidikan harus memperhatikan dampak yang akan dialami mahasiswa di masa pandemi Covid-19, seperti penerapan sistem pembelajaran daring yang membuat penggunaan *smartphone* khususnya dalam mengakses media sosial mengalami peningkatan. Selain itu, dapat pula dijadikan sebagai data dasar untuk membuat program pencegahan *Fear of Missing Out* (FoMO) seperti memberikan pendidikan kesehatan atau konseling, sehingga mahasiswa terhindar dari *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kecanduan media sosial.

2) Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan informasi kepada mahasiswa mengenai bahaya *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial melalui publikasi ilmiah

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya terkait *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kecanduan media sosial dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat lebih memperdalam lagi mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan FoMO terutama pada usia remaja akhir.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini yaitu mencakup ilmu keperawatan jiwa, khususnya yang membahas mengenai kecanduan media sosial dan perasaan atau dorongan yang berlebihan untuk mengikuti *tren* di media sosial (*Fear of Missing Out*). Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilakukan di kampus Universitas Bhakti Kencana Bandung mulai bulan Februari sampai Agustus 2022.