

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi dalam tiap tahun berkembang begitu cepat, tidak hanya pada negara maju, namun juga dialami oleh negara berkembang. Perkembangan teknologi tidak hanya mengubah gaya hidup manusia dari generasi ke generasi, namun juga mengubah cara pandang dan berpikir setiap manusia. Apapun bentuk dari teknologi informasi yang ada saat ini, tujuannya sama, yaitu membuat setiap manusia tetap terhubung melalui teknologi dimana dan kapan pun melalui dunia digital. Salah satu perkembangan teknologi informasi yang berkembang begitu cepat, yaitu internet (<http://www.tribunnews.com>).

Pada era yang serba digital saat ini, dengan perkembangan internet yang begitu cepat sangat berpengaruh pada evolusi perkembangan komunikasi manusia, salah satunya pola interaksi sosial antar setiap individu. Bahkan percakapan secara tatap muka telah diganti peranannya menggunakan *social media* yang dapat berupa *video call*. Hal ini mungkin akibat jarak dan waktu yang menjadi sebagian kendala yang dimiliki komunikasi konvensional, dapat diganti oleh internet (Young *et al.*, 2010).

Adanya teknologi baru seperti internet maka segala kebutuhan manusia dapat terpenuhi. Mulai dari kebutuhan untuk bersosialisasi, mengakses informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan (Baidu, 2014). Internet menjadi gaya hidup baru di seluruh dunia, tidak terkecuali di negara Indonesia. Adanya gaya hidup baru dalam penggunaan teknologi internet di Indonesia, tentu terdapat aturan yang telah ditetapkan oleh pemerintah agar dapat menggunakan internet dengan aman dan tidak menimbulkan konflik.

Pada aturan UU ITE nomor 19 tahun 2016 yang merupakan perubahan dari UU nomor 11 tahun 2008, agar setiap individu saat menggunakan internet tidak melanggar kesusilaan, lalu tidak boleh adanya perjudian, penghinaan dan/atau pencemaran nama baik, pemerasan dan/atau pengancaman, menyebarkan berita bohong dan menyesatkan yang mengakibatkan kerugian bagi orang lain, serta menyebarkan kebencian atau permusuhan individu atau kelompok masyarakat tertentu berdasarkan atas suku, agama, ras, dan antargolongan (SARA) (<http://www.brilio.net>).

Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang bekerja sama dengan Teknopreneur menyatakan bahwa penetrasi pengguna internet di Indonesia meningkat 8% menjadi 143,26 juta jiwa, hal ini setara dengan 54,68% dari populasi 262 juta jiwa. Khususnya pengguna terbanyak, yaitu kalangan anak muda jaman sekarang, yaitu 49,52% pengguna internet, dimana mulai dari usia 19 hingga 34 tahun. Lalu diikuti dengan kelompok usia 35-54 tahun sebanyak 29,55%, kemudian kelompok usia remaja 13 hingga 18 tahun sebanyak 16,88%, dan terakhir usia diatas 54 tahun sebanyak 4,24%, dengan perangkat teknologi yang paling banyak digunakan, yaitu *smartphone* (<https://teknokompas.com>, APJII, 2018).

Dalam *World Wide Project*, survei pengguna internet terbanyak pada kalangan usia 18 tahun ke atas pada 13 negara Asia, Eropa, Amerika yaitu sebanyak lebih dari 80% di antara 18 hingga 24 tahun (*World Wide Project*, 2008, dalam Arnett, 2012). Menurut Arnett (2012), kalangan usia tersebut sudah masuk pada tahap perkembangan *emerging adulthood*, sebagian besar telah memasuki tingkat pendidikan tinggi sebagai mahasiswa. Sesuai dengan hasil survei yang dilakukan oleh APJII (2018), bahwa pengguna internet terbanyak pada tingkat pendidikan perguruan tinggi, yaitu S2/S3 berjumlah 88,24% dan S1/Diploma 79,23%.

Emerging adulthood memiliki beberapa tujuan saat menggunakan internet. Penelitian yang telah dilakukan oleh Robert (dalam Arnett, 2012) penggunaan internet pada usia 18 hingga 25 tahun, yaitu untuk *games*, berita, belanja, *social networking* serta berbagai informasi lainnya. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Pranoto (2013) juga mengemukakan bahwa penggunaan internet pada individu yang berada tahap *emerging adulthood* tidak hanya untuk berinteraksi dengan orang lain, namun juga untuk menyelesaikan berbagai tugas yang berkaitan dengan pendidikan. Hal ini juga sesuai dengan teori menurut Arnett (2012) bahwa individu yang berada pada masa *emerging adulthood* memiliki keinginan untuk mencoba lebih mandiri dan tidak bergantung pada orangtua serta mencoba mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidup.

Fenomena penggunaan internet di atas juga dialami oleh mahasiswa Universitas “X” Bandung. Hasil survei yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 19 Januari 2019 pada 124 mahasiswa dari beragam fakultas menyatakan bahwa semua responden menggunakan internet setiap hari. Sebanyak 123 dari 124 mahasiswa (99,2%) memiliki akun media sosial, dimana rata-rata memiliki lebih dari 3 akun media sosial. Media sosial yang paling banyak dimiliki, yaitu pertama sebanyak 122 dari 124 mahasiswa (98,4%) memiliki akun media sosial *Line*, kedua *Whatsapp* sebanyak 119 dari 124 mahasiswa (96%), ketiga *Instagram* sebanyak 118 dari 124 mahasiswa (95,2%), lalu diikuti dengan *Facebook* (71,8%), *Twitter* (51,6%), *Pinterest* (32,3%), *Snapchat* (31,5%), dan sebagainya. Lalu, ditemukan fakta dari survei tersebut, sebanyak 56,5% mahasiswa menyatakan bahwa akun media sosial yang dimiliki aktif. Berdasarkan tujuan dari memiliki akun media sosial tersebut, sebanyak 61 dari 124 (75,64 %) mahasiswa menyatakan bahwa akun media sosial menjadi wadah untuk berkomunikasi dengan orang-orang yang belum dikenal atau yang sudah. Kemudian, sebanyak 38 dari 124 (47,12%) mahasiswa menyatakan bahwa akun media sosial menjadi

wadah memperoleh informasi, lalu diikuti dengan tujuan untuk hiburan, mengikuti jaman (*trend*), tuntutan sosial, menyebarkan aktivitas yang dialami melalui akun media sosial, dan hanya sekedar coba-coba. Salah satu dari informasi yang ada sebelumnya sesuai dengan salah satu karakteristik tahap perkembangan *emerging adulthood* menurut Arnett (2012), yaitu eksplorasi diri, dimana individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Ditinjau dari lamanya penggunaan saat mengakses internet dengan media sosial tersebut, hasil survei juga menunjukkan, sebanyak 64,5 % mahasiswa menggunakan internet lebih dari 5 jam sehari, dan 29% sebanyak 3-5 jam dalam sehari. Sedangkan survei oleh APJII (2018) menemukan bahwa durasi penggunaan internet per hari, adalah sebanyak 1-3 jam (43,89%), 4-7 Jam (29,63%) dan diatas 7 jam (26,48%). Meskipun berbeda hasil survei yang dilakukan, namun pada mahasiswa Universitas "X" Bandung mengalami peningkatan durasi selama menggunakan internet dalam sehari. Berdasarkan penggunaan internet tersebut, ditemukan juga hasil survei pada 124 mahasiswa Universitas "X" Bandung bahwa kuota internet yang dihabiskan dalam sehari, yaitu paling banyak <1GB (54,56%) dikarenakan menggunakan *wifi*, lalu diikuti dengan yang tidak menggunakan *wifi*, namun menghabiskan >1GB dalam sehari (27,28%). Menurut penelitian dari University of Oxford, penggunaan internet yang tepat dalam sehari, yaitu 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit (www.detikinet.com). Peningkatan waktu selama menggunakan internet menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas "X" selalu memperoleh kemudahan yang didapat dari internet, sehingga membuat mahasiswa Universitas "X" Bandung memunculkan dorongan untuk berperilaku kompulsif dengan mengakses internet setiap harinya. Berdasarkan hasil survei pada 124 mahasiswa Universitas "X" Bandung, bahwa rata-rata manfaat dari penggunaan internet yang diperoleh, yaitu memperoleh informasi baik mengenai berita atau dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, dan tetap terhubung dengan orang lain. Tetapi, penggunaan

internet secara berlebihan dapat menyebabkan permasalahan bagi mahasiswa Universitas “X” Bandung, yaitu kecanduan internet (*internet addiction*). Menurut Young (1998a dan Greenfield, 1999, dalam Young, 2010:20) individu yang mengalami *internet addiction* akan kehilangan kendali terhadap hidupnya karena terlalu banyak menggunakan waktunya untuk *online*. Suatu penelitian yang dilakukan oleh Young ditemukan bahwa umumnya individu yang menggunakan internet secara berlebihan menghabiskan sekitar 40 hingga 80 jam per minggu, dengan setiap sesi bisa mencapai 20 jam. Individu dapat menggunakan internet dari larut malam hingga pagi hari tanpa henti sehingga merasakan kelelahan dan dapat mengganggu studi atau pekerjaan karena pola tidur yang terganggu. Bahkan menurut Young terdapat kasus yang ekstrim, dimana individu menggunakan obat-obatan yang mengandung kafein sehingga membuat individu tersebut dapat menggunakan internet dengan waktu yang lama.

Survei yang telah dilakukan oleh peneliti juga ditemukan fakta bahwa penggunaan internet memberikan dampak negatif bagi mereka, seperti lupa waktu, ketagihan, menjadi jarang bersosialisasi dengan orang disekitar karena fokus pada *smartphone* yang dimiliki, sering membandingkan diri dengan orang lain, bahkan sering larut tidur dan saat bangun mengakses internet terlebih dahulu. Hal ini sesuai, menurut Young (1998) *internet addiction* adalah sebuah sindrom dari ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internetnya, yang dapat menyebabkan terjadinya masalah psikologis, sosial, dalam kehidupannya. Menurut Griffiths (2015) juga mendefinisikan *internet addiction* sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Young (2010) juga mengungkapkan bahwa *internet addiction* dapat memberikan hal negatif bagi kesehatan, yaitu *insomnia* (susah tidur), *obesitas* (kegemukan)

dan gangguan pada penglihatan *miopi* (rabun jauh) karena terlalu lama berada di depan komputer, laptop ataupun *smartphone*.

Individu yang mengalami *internet addiction*, dapat menunjukkan karakteristik-karakteristik tertentu, dimana munculnya dorongan dari dalam diri individu mengganggu penggunaan internet menjadi suatu aktivitas yang paling penting dalam kehidupannya. Menurut Medenica (2015), *internet addiction* membuat individu selalu memikirkan aktivitas ketika sedang *online*, bahkan dalam situasi yang tidak memungkinkan. Hal ini dapat membuat peningkatan penggunaan internet demi memenuhi kebutuhan yang tidak masuk akal. Individu mengalami perubahan *mood* saat menggunakan internet. Apabila tiba-tiba diberhentikan aktivitas dari menggunakan internet, maka akan timbul perasaan tidak menyenangkan, seperti mudah marah, dan menjadi muram dalam kesehariannya. Individu juga dapat memunculkan konflik pada diri sendiri (Griffiths, 1996, dalam Young, 2010). Hal ini sesuai dengan survei yang telah dilakukan peneliti, bahwa ditemukan fakta ketika tidak dapat mengakses internet dalam sehari, kebanyakan 41 dari 124 (50,84%) mahasiswa Universitas “X” Bandung menjadi ketinggalan informasi, dan sebanyak 28 dari 124 (34,72%) menimbulkan rasa bosan, dan yang lainnya mahasiswa Universitas “X” Bandung merasa khawatir tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, hampa, marah, cemas, dan gelisah. Tetapi hanya 17 dari 124 (21,08%) mahasiswa Universitas “X” Bandung yang menyatakan bahwa tidak mengalami dampak apapun.

Individu yang mengalami ketinggalan informasi dan khawatir untuk berkomunikasi dengan orang lain apabila tidak dapat menggunakan internet, dapat mengalami gejala permasalahan lainnya, yaitu *fear of missing out*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh JWTIntelligence (2012) menunjukkan bahwa sebanyak 40% pengguna internet di dunia mengalami *fear of missing out*. Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, (2013)

fear of missing out adalah keinginan untuk tetap terhubung secara berkelanjutan dengan apa yang dilakukan oleh orang lain. Tomczyk (2018) mengatakan bahwa *fear of missing out* juga merupakan salah satu karakteristik dari *internet addiction*, meskipun berlawanan dengan gejala-gejala umum pada *internet addiction*, individu yang mengalami *fear of missing out* cenderung harus memenuhi kebutuhan sosialnya, memperoleh informasi untuk tetap terhubung dengan orang lain merupakan *goal* utama bagi individu. Turkle (dalam Przybylski, 2013) juga mengatakan bahwa individu dengan keinginan yang kuat untuk tetap tinggal terhubung secara terus-menerus berpotensi berbahaya, seperti dorongan untuk selalu memeriksa teknologi digital yang dimiliki. Wortham (2011 dalam Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013) mengatakan bahwa *fear of missing out* mungkin sumber perasaan negatif atau perasaan tertekan pada sebagian individu, karena hal tersebut mengganggu perasaan bahwa individu telah membuat keputusan terbaik dalam hidup. Secara sederhana juga *fear of missing out* dapat didefinisikan ketakutan tertinggal informasi yang sedang terjadi khususnya, berkaitan dengan orang atau kelompok lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) menyebutkan bahwa *fear of missing out* menimbulkan perasaan kehilangan, cemas, khawatir, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting dari individu lain. Perasaan cemas, khawatir, dan takut yang muncul tersebut membuat individu tidak mampu untuk menguasai lingkungan, menjalin relasi positif dengan orang lain, dan penerimaan diri (Beyens *et al*, 2016). Oleh karena itu, akibat dari perasaan yang muncul tersebut dapat membuat individu merasa takut tertinggal informasi serta merasa kurang *up to date*. Individu yang memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi juga akan cenderung sering menggunakan internet untuk mencari informasi-informasi melalui berbagai aplikasi dalam internet seperti media sosial, *searching* maupun *instan messaging* disaat bangun tidur, makan, sebelum tidur bahkan

saat berkendara, baik melalui *smartphone*, laptop, *netbook* dan lain sebagainya. Individu yang memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi menganggap bahwa orang lain sedang melakukan kegiatan yang sangat menyenangkan tanpa dirinya (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Penelitian lain yang dilakukan oleh Adams *et al*, (2016), melaporkan bahwa *fear of missing out* menyebabkan pelajar menunda waktu untuk tidur. Mereka takut untuk segera tidur karena sesuatu yang menyenangkan dan penting mungkin akan terjadi terlebih ketika mengetahui teman media sosial mereka sedang melakukan aktivitas lain. Penelitian yang telah dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013, hlm 7), mengatakan bahwa individu yang memiliki *fear of missing out* sangat berperan kuat untuk menjelaskan kaitan perilaku yang membuat individu tetap melekat secara terus menerus pada internet.

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas, peneliti ingin meneliti hubungan antara *fear of missing out* dan *internet addiction* pada mahasiswa Universitas “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *internet addiction* pada mahasiswa Universitas “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh gambaran *fear of missing out* dan *internet addiction* pada mahasiswa Universitas “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *internet addiction* pada mahasiswa Universitas “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- a. Memberikan informasi mengenai hubungan antara *fear of missing out* dan *internet addiction* bagi ranah ilmu Psikologi Sosial dan Klinis.
- b. Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *fear of missing out* dan *internet addiction*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- a. Memberikan informasi kepada mahasiswa Universitas “X” Bandung untuk mengenal gejala *fear of missing out* dan *internet addiction* yang dialami.
- b. Menyarankan kepada seluruh dosen dan mahasiswa Universitas “X” Bandung dapat melakukan suatu program, berupa seminar agar menghimbau untuk mengurangi adanya adiksi dalam penggunaan internet.

1.5 Kerangka Pemikiran

Perkembangan teknologi di dunia mengubah pola hidup dari generasi ke generasi, sehingga beberapa hal yang dilakukan oleh individu berkaitan pula dengan teknologi masa kini, yaitu salah satunya internet. Survei yang telah dilakukan oleh *World Wide Project* pada pengguna internet, hasil terbanyak berada pada kalangan usia 18 tahun ke atas (*World Wide Project*, 2008, dalam Arnett, 2012). Menurut Arnett (2012), kalangan usia tersebut sudah masuk pada tahap perkembangan *emerging adulthood*, sebagian besar telah memasuki tingkat

pendidikan perguruan tinggi sebagai mahasiswa. Salah satu universitas yang telah dilengkapi fasilitas menggunakan internet di kampus, yaitu Universitas “X” Bandung. Adanya penggunaan internet yang dilakukan oleh para mahasiswa Universitas “X” Bandung, yaitu untuk memenuhi tugas pendidikan, namun terkadang untuk menghibur diri karena bosan, sehingga menghabiskan waktu yang banyak dalam menggunakan internet.

Kemudahan dalam menggunakan internet yang telah diperoleh oleh para mahasiswa tersebut, cenderung membuat mereka tidak bisa lepas dari internet, baik mengakses dari *smartphone*, komputer, atau laptop. Hal ini kemungkinan dapat disebabkan oleh salah satu karakteristik tahapan perkembangan mereka, yaitu eksplorasi diri (*the age of identity exploration*). Pada tahap ini, individu sering membuat kontak dengan orang lain dalam berbagai belahan dunia, sehingga dapat mengembangkan identitas yang dimiliki dengan adanya penyesuaian di masyarakat (Arnett, 2012). Karakteristik tersebut dapat membuat mahasiswa Universitas “X” Bandung terus menggunakan internet melalui perangkat alat elektronik yang dimiliki untuk mengembangkan identitasnya dengan orang lain dengan mudah dan cepat. Maka dapat memungkinkan mahasiswa Universitas “X” Bandung mengabaikan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.

Penggunaan internet secara berlebihan yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas “X” Bandung dapat memunculkan masalah psikologis, yaitu *internet addiction*. Menurut Young & Rogers, 1998, Davis, 2001, *internet addiction* merupakan ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internet yang dapat menyebabkan terjadinya masalah psikologis, sosial, dalam kehidupan. Individu yang mengalami *internet addiction* dapat memicu dorongan dalam diri untuk melakukan perilaku-perilaku dari komponen-komponen *internet addiction*.

Pertama, *excessive use*, yaitu hilangnya kontrol dalam waktu dan ketidakpedulian terhadap dorongan dasar, seperti makan, hubungan romantis. Misalnya, mahasiswa

Universitas “X” Bandung yang menggunakan internet secara berlebihan menjadi lupa waktu, sehingga tidak ingat makan, atau mengerjakan tugas, bahkan kurangnya bersosialisasi. Kedua, *withdrawal effect*, yaitu adanya perasaan marah, tertekan, dan/atau depresi yang dialami oleh individu, ketika komputer (internet) tidak dapat diakses lagi. Misalnya, mahasiswa Universitas “X” saat sedang senang ketika mengakses internet melalui *smartphone* atau laptopnya, namun, diganggu oleh teman atau keluarga, maka memungkinkan memunculkan perasaan marah akan hal tersebut. Maka mahasiswa Universitas “X” Bandung tersebut harus menghentikan aktivitasnya.

Ketiga, *tolerance*, yaitu peningkatan jumlah waktu menggunakan internet untuk mencapai tingkat kegembiraan atau kepuasan yang diinginkan oleh individu. Perilaku mahasiswa Universitas “X” Bandung dalam menggunakan internet lebih dari batas waktu yang seharusnya, dapat memengaruhi perilaku sehari-hari mereka, misalnya saat sedang berkuliah secara ‘sembunyi’ menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial melalui internet. Komponen terakhir, *negative repercussions*, yaitu adanya bentuk efek negatif terhadap diri individu seperti argumen kepada keluarga atau teman, berbohong untuk menutupi lamanya waktu menggunakan internet mengabaikan pekerjaan atau kewajiban pribadi. Bahkan individu dapat mengalami pencapaian yang rendah. Individu juga dapat mengalami kelelahan secara fisik, dan kesehatan yang buruk akibat dari penggunaan internet yang berlebihan, serta mengalami isolasi sosial (Young, K. S, Cristiano N. De A., 2010). Misalnya ketika berkumpul dengan teman-teman, mahasiswa Universitas “X” Bandung cenderung memilih menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet dibandingkan berkomunikasi dengan teman disekitarnya, bahkan mengalami penurunan prestasi di perkuliahan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *internet addiction* dapat menimbulkan perilaku psikopatologis. Penelitian tersebut menunjukkan kelompok *internet addiction* cenderung menunjukkan

symptom-symptom gangguan psikologis seperti depresi, obsesif kompulsif, *interpersonal sensitivity*, kecemasan, perilaku *hostile* (sikap bermusuhan), *phobic anxiety*, *paranoid ideation*, dan *psychoticism* (psikotis) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok tidak mengalami *internet addiction* (Santika, 2015).

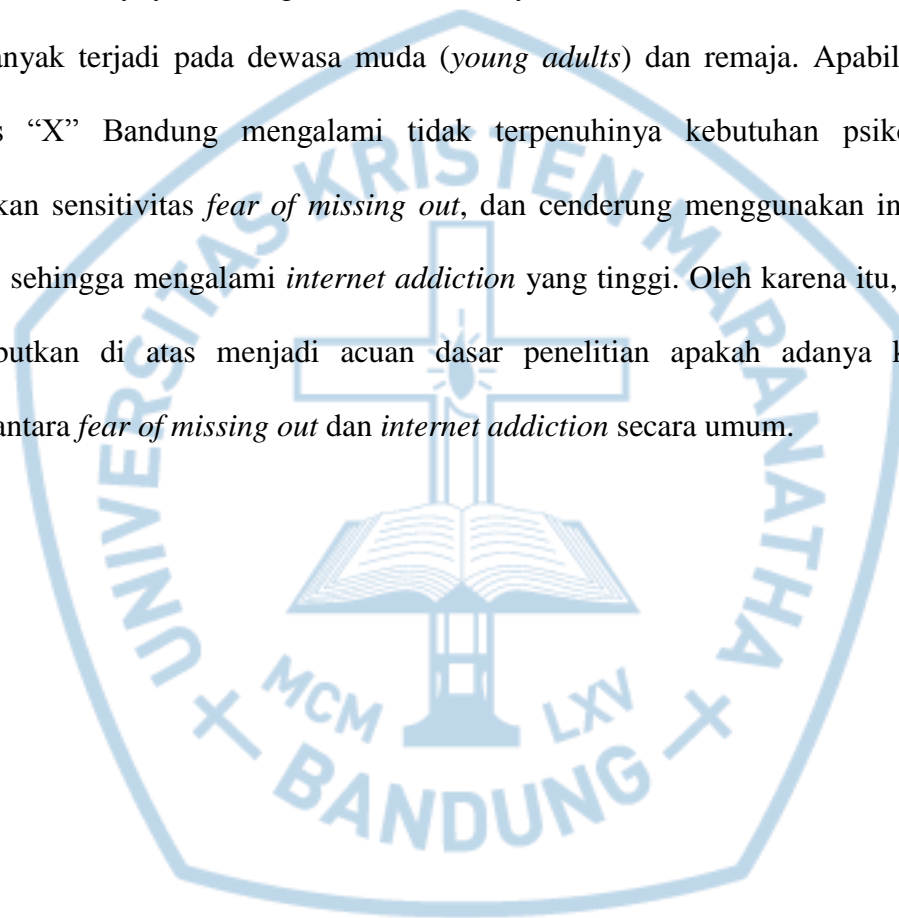
Mahasiswa Universitas “X” Bandung yang terus-menerus mengakses internet secara berlebihan dapat menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir. Hal ini dapat disebabkan mereka menganggap pengalaman atau pembicaraan yang sedang dialami oleh orang lain lebih memuaskan, sehingga mengganggu kebutuhan dasar psikologis yang dialami (Przybylski *et al.*, 2013; Beyens *et al.*, 2016; Alt, 2016). Masalah gangguan kebutuhan psikologis ini disebut dengan *fear of missing out*. *Fear of missing out* ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang individu lakukan melalui dunia maya (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Menurut *self-determination theory* yang dikemukakan oleh Deci & Ryan (1985, dalam Przybylski, 2013), bahwa terdapat tiga hal dasar untuk memenuhi kebutuhan psikologis, yaitu *competence*, dimana individu memiliki kapasitas untuk bertindak efektif di dunia. Lalu, *autonomy-self-authorship* atau inisiatif secara personal yang berkaitan dengan regulasi diri, individu mampu mengendalikan setiap perilakunya. Terakhir, *relatedness*, yaitu kedekatan diri individu dengan orang lain.

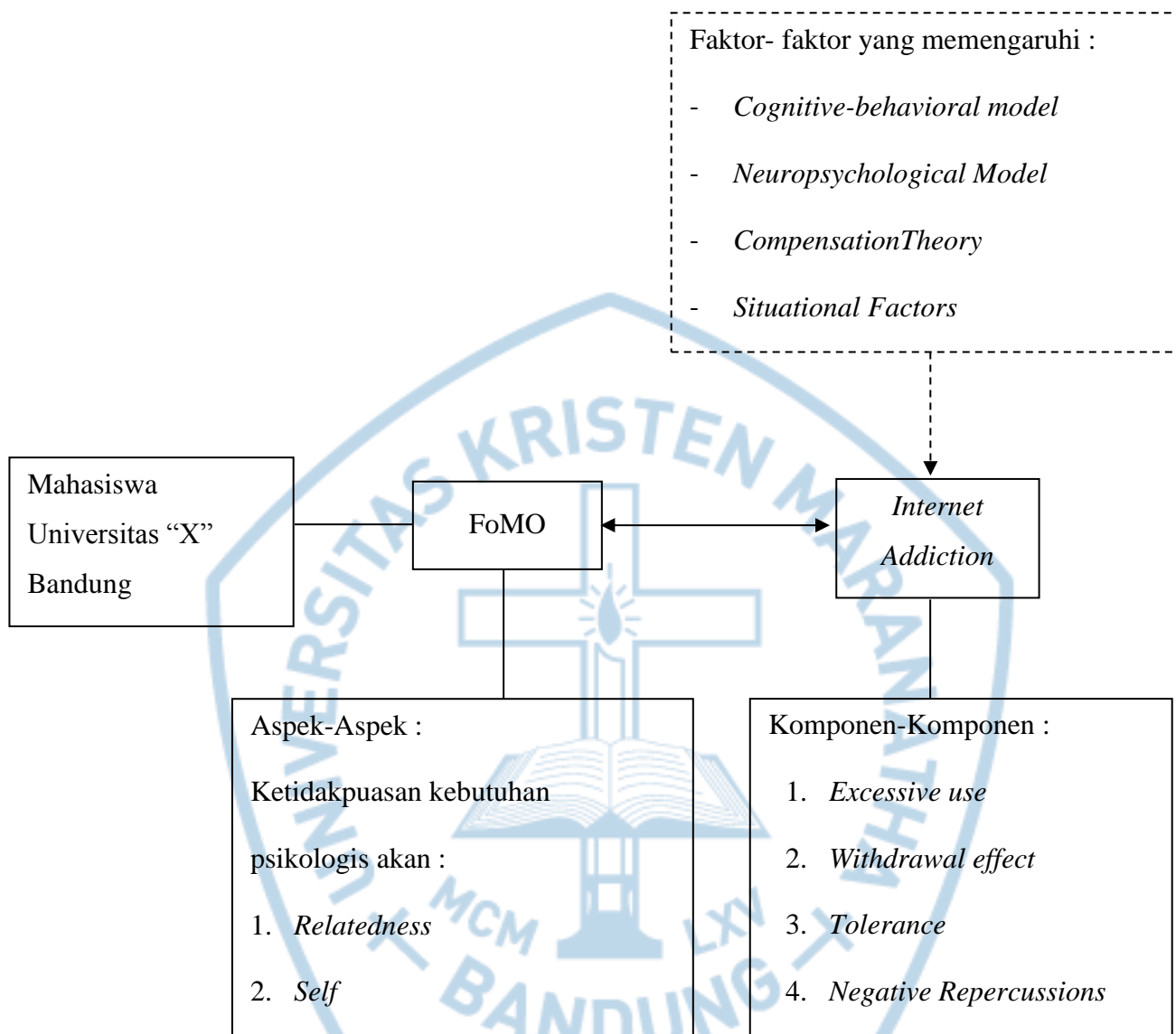
Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, (2013) rendahnya level dari kebutuhan dasar psikologis yang dialami oleh individu berhubungan dengan *fear of missing out*, yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada *self* dan *relatedness*-nya. Apabila tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, memungkinkan mahasiswa Universitas “X” Bandung mengalami kurangnya merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain, seperti *peer group*, atau keluarga. Bagi mahasiswa Universitas “X” Bandung kondisi seperti hubungan yang kuat, hangat dan peduli dapat

memuaskan kebutuhan dalam suatu hubungan (*relatedness*), sehingga mahasiswa Universitas “X” Bandung merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting. Lalu, apabila kebutuhan psikologis *self* mengalami ketidakpuasan, memungkinkan mahasiswa Universitas “X” Bandung untuk menginginkan secara efektif dalam berinteraksi dengan orang lain yang mencerminkan kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan yang optimal (*competence*). Bahkan mahasiswa Universitas “X” Bandung dapat mengalami kurangnya sikap kemandirian dan mengontrol diri sendiri akibat penggunaan internet yang menginginkan untuk terus menerus terhubung dengan orang lain (*autonomy*). Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self* (*competence*, dan *autonomy*) tidak terpenuhi, mahasiswa Universitas “X” Bandung akan menyalurkannya melalui internet untuk memperoleh berbagai macam informasi mengenai apa yang sedang terjadi dengan orang lain, sehingga tetap berhubungan dengan orang lain secara terus-menerus. Hal ini juga kemungkinan semakin membuat mahasiswa Universitas “X” Bandung hilangnya kontrol dalam waktu yang membuat mereka tidur larut malam (*excessive use*), kemudian, jika mahasiswa Universitas “X” Bandung merasa belum puas dalam mencari informasi tentang orang lain, maka akan semakin meningkatkan keinginan mereka untuk toleransi (*tolerance*) dalam waktu. Begitu juga, dapat memicu perasaan marah, tertekan, dan/atau depresi, jika mereka tidak dapat mengakses kembali internet, saat ingin mencari banyak hal *up to date* (*withdrawal effect*), serta menjadi sering memunculkan bentuk efek negatif dari dalam diri (*negative repercussions*), misalnya, mahasiswa Universitas “X” Bandung menjadi sering mengabaikan pendidikan, atau berbohong kepada orang tua bahwa tidak sedang mengakses internet.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, (2013), perilaku yang ditampilkan dengan *fear of missing out* yang tinggi cenderung membuka

facebook lebih sering di saat bangun tidur, sebelum tidur, makan, dan adanya individu menggunakan telepon genggamnya ketika berkendara motor. Perilaku tersebut dapat memungkinkan mahasiswa Universitas “X” Bandung melakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Maka hal tersebut dapat menunjukkan adanya peningkatan durasi penggunaan internet yang secara tidak langsung juga merupakan bagian dari *internet addiction*. Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski dengan rekan-rekannya (2013), menemukan bahwa, perilaku tersebut banyak terjadi pada dewasa muda (*young adults*) dan remaja. Apabila mahasiswa Universitas “X” Bandung mengalami tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dapat meningkatkan sensitivitas *fear of missing out*, dan cenderung menggunakan internet secara berlebihan, sehingga mengalami *internet addiction* yang tinggi. Oleh karena itu, hal-hal yang telah disebutkan di atas menjadi acuan dasar penelitian apakah adanya kemungkinan hubungan antara *fear of missing out* dan *internet addiction* secara umum.





Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

- a. *Internet addiction* yang dialami oleh mahasiswa Universitas “X” Bandung dapat dilihat berdasarkan komponen-komponennya *excessive use*, *withdrawal effect*, *tolerance*, dan *negative repercussions*.
- b. Penggunaan internet yang berlebihan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor dari *internet addiction*.
- c. Adanya peningkatan waktu saat menggunakan internet menyebabkan peningkatan *internet addiction* yang dialami.
- d. *Fear of missing out* yang dialami oleh mahasiswa Universitas “X” Bandung dapat dilihat dari aspek-aspeknya, yaitu kurangnya terpenuhi kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*.

1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *internet addiction* pada mahasiswa Universitas “X” Bandung.