

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar serta menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Secara umum, mahasiswa berada pada tahap perkembangan dengan rentang usia 18–25 tahun, yang termasuk dalam masa remaja akhir hingga awal dewasa (Yusuf, 2012). Status mahasiswa menunjukkan keterikatan seseorang dengan lembaga pendidikan tinggi, di mana ia diharapkan dapat berkembang menjadi generasi intelektual atau cendekiawan muda (Gafur, 2015). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu berusia 18–25 tahun yang sedang menempuh proses pendidikan di universitas, berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa, serta berperan sebagai pelajar sekaligus bagian dari institusi pendidikan tinggi dengan tujuan menjadi generasi muda yang berprestasi secara intelektual.

Kandell (Azka et al., 2018) menyebutkan bahwa salah satu kelompok yang menggunakan media sosial adalah mahasiswa. Kemajuan teknologi dan meningkatnya penggunaan media sosial telah mengubah cara mahasiswa berinteraksi dan berkomunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Platform digital seperti *Instagram*, *Facebook*, dan *Twitter* memungkinkan pengguna untuk selalu terhubung serta membagikan berbagai aspek kehidupan mereka, baik yang bersifat pribadi maupun akademik (Cahyani & Pangestuti, 2023).

Kemajuan teknologi telah memberikan dampak besar terhadap berbagai elemen budaya dan cara hidup manusia. Perubahan yang nyata terlihat dari meningkatnya pemakaian media sosial, yang sekarang telah menjadi inti dari aktivitas harian manusia. Dengan media sosial, individu bisa membangun hubungan, menyampaikan emosinya, dan bahkan melakukan kegiatan keagamaan secara *online*. Fenomena ini menunjukkan bahwa generasi yang dilahirkan dalam era digital lebih memungkinkan untuk menerapkan teknologi dalam kehidupan sehari-hari mereka (Ulfah, 2020). Media sosial merupakan *platform* di internet yang memberi kesempatan kepada pengguna untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan mendistribusikan informasi atau karya kreatif tanpa keterbatasan ruang dan waktu. Dengan media sosial, individu dapat berpartisipasi dalam berbagai jenis interaksi, seperti teks, gambar, dan konten audiovisual, baik secara pribadi maupun dalam kelompok (Sari, 2021).

Berdasarkan informasi statistik, lebih dari 3,6 miliar individu di seluruh dunia memanfaatkan *smartphone*. Ini menunjukkan betapa signifikan *smartphone* telah menjadi dalam kehidupan dan interaksi sehari-hari. Namun, pemakaian *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan efek buruk, seperti meningkatnya ketergantungan terhadap aplikasi media sosial, gangguan dalam proses belajar, masalah dalam hubungan sosial, serta berbagai isu Kesehatan (Agung, 2023). Pada tahun 2024, total pengguna sosial media di Indonesia mencapai 221 juta orang, yang setara dengan sekitar 79,5% dari keseluruhan populasi yang berjumlah 279 juta.

Angka ini menunjukkan adanya peningkatan penetrasi sosial media sebesar 1,4% dibandingkan dengan tahun lalu, serta pertumbuhan yang signifikan dalam lima tahun terakhir, dari 64,8% pada tahun 2018 menjadi 78,19% pada tahun 2023 (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024).

Menurut Defleur dan Rokeach (dalam Efendi, 2018), tingkat ketergantungan pada media berperan penting dalam menentukan kapan dan bagaimana pesan media massa bisa dapat mempengaruhi atau mengubah keyakinan, emosi, dan tindakan audiens. Semakin seseorang bergantung pada media untuk memenuhi kebutuhannya, semakin besar peran media dalam kehidupannya yang pada akhirnya meningkatkan pengaruh media sosial terhadap individu tersebut. Young (dalam Elicia et al., 2025), individu yang bergantung pada media sosial sering kali menghabiskan waktu yang sangat banyak di *platform* tersebut, mengurangi keterlibatan sosial di dunia nyata. Ciri-ciri ketergantungan dapat dilihat dari lamanya waktu yang di habiskan untuk tetap terhubung menggunakan ponsel atau perangkat lain, yang membuat mereka menjadi kurang peduli terhadap kehidupan di dunia nyata.

Penjelasan ciri-ciri ketergantungan media sosial di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Christian (2025) menunjukkan bahwa ketergantungan atau tingkat penggunaan media sosial khususnya tiktok mempengaruhi perilaku penundaan pada mahasiswa. Walaupun dampaknya tergolong rendah, hal tetap menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan TikTok, semakin besar kemungkinan mereka

menunda tugas akademik. Penelitian lain oleh Maradutua (2024) Temuan penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa secara aktif memanfaatkan Instagram sebagai sumber pengetahuan, khususnya untuk konten diluar akademis seperti gaya hidup dan hiburan. Selain itu terdapat hubungan signifikan antara cara mahasiswa menggunakan Instagram dan Tingkat ketergantungan mereka terhadap teknologi digital.

Menurut Caroline & Mahestu (2020) *Fear of Missing Out* dijelaskan sebagai rasa cemas dan khawatir pribadi tentang tidak ikut serta atau melewatkan pengalaman positif yang dirasakan oleh orang lain, terutama melalui *platform* media sosial. Sayrs dalam (Yusra & Napitupulu, 2022) menyatakan bahwa FoMO akan memaksa individu untuk berpartisipasi dalam pembicaraan yang berlangsung di dunia maya dan selanjutnya dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain.

Salah satu penyebab dari *fear of missing out* adalah banyaknya rangsangan untuk memperoleh informasi. Hal ini membuat orang merasa perlu untuk selalu mengikuti perkembangan informasi terbaru. Salah satu sumber rangsangan dalam mendapatkan informasi adalah media sosial. Ini dapat menimbulkan dampak buruk jika individu tidak memiliki kemampuan untuk mengatur waktu dan membatasi informasi yang diterima lewat media sosial (Wulandari, 2020). *Fear of missing out* juga dapat berdampak pada kesehatan mental, kondisi emosional, dan kualitas interaksi sosial, serta memicu kecemasan akibat ketakutan untuk melewatkan pengalaman atau aktivitas di ranah digital (Hendrawan, 2024).

Hubungan antara *fear of missing out* dan ketergantungan pada media sosial telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian. Menurut temuan Azizah dan Baharuddin (2021), terdapat kaitan positif antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial, khususnya Instagram dikalangan remaja. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang dirasakan, semakin besar pula kecanduan media sosial yang dialami. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewantara (2023) juga mengungkapkan adanya korelasi positif yang penting antara *fear of missing out* dan kecanduan terhadap media sosial dikalangan mahasiswa di Semarang. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *fear of missing out* dalam tingkat yang tinggi cenderung menunjukkan kecanduan media sosial yang lebih besar.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada tanggal 30 Januari 2025, terlihat bahwa banyak dari mahasiswa menghabiskan waktu di media sosial, baik untuk berkomunikasi, mencari hiburan, maupun mengikuti berita terbaru. Mahasiswa sering kali membuka ponselnya berulang kali, bahkan saat belajar atau berinteraksi langsung dengan teman-teman. Ketergantungan ini semakin jelas terlihat ketika mahasiswa lebih memilih berinteraksi secara online dibandingkan berpartisipasi dalam kegiatan sosial di kehidupan nyata. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi elemen penting dalam kehidupan mahasiswa, dan memiliki potensi untuk mengganggu fokus dan produktivitas.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap 5 orang mahasiswa yang berada di UIN Imam Bonjol Padang. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2025. Berikut hasil wawancara yang dilakukan

Wawancara I

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa informan mengalami kesulitan dalam mengendalikan durasi penggunaan media sosial. Meskipun awalnya hanya berniat menggunakan dalam waktu singkat, ia cenderung menghabiskan waktu berjam-jam tanpa disadari. Selain itu, terdapat dorongan psikologis untuk tetap terhubung dengan media sosial agar tidak ketinggalan informasi maupun tren yang sedang berkembang. Hal ini menunjukkan adanya indikasi ketergantungan terhadap media sosial dalam kehidupan sehari-harinya (PG, Perempuan, 20 Tahun, 30 Januari 2025, jam 09.00 WIB).

Wawancara II

Berdasarkan hasil wawancara, disimpulkan bahwa informan menyadari bahwa media sosial memberikan manfaat dalam menjaga komunikasi dengan teman-teman, namun penggunaannya sering kali berlebihan. Ia merasa kesulitan untuk menahan diri agar tidak membuka media sosial meskipun tidak ada kebutuhan yang mendesak. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan ketergantungan terhadap media sosial (M, Laki-laki, 22 Tahun, 30 Januari 2025, 09.45 WIB).

Wawancara III

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa informan mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan media sosial, bahkan pada saat belajar. Niat awal yang hanya untuk menggunakan dalam waktu singkat sering berlanjut lebih lama sehingga menyebabkan hilangnya fokus dan terganggunya proses belajar. Kondisi ini menandakan adanya dampak negatif media sosial terhadap konsentrasi dan produktivitas akademik (TM, Perempuan, 21 Tahun, 30 Januari 2025, 10.30 WIB).

Wawancara IV

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa informan menggunakan media sosial terutama untuk mengikuti tren dan informasi terbaru. Namun, dorongan untuk selalu *update* menyebabkan penggunaan yang berlebihan hingga mengabaikan kewajiban akademik. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial berdampak pada penundaan tugas serta menurunkan efektivitas dalam menyelesaikan aktivitas perkuliahan (VZ, 22 Tahun, 30 Januari 2025, 11.00 WIB).

Wawancara V

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa informan memanfaatkan media sosial sebagai sarana komunikasi dan hiburan. Namun, ia juga mengalami perasaan seolah-olah harus selalu aktif meskipun tidak ada kebutuhan mendesak. Hal ini menandakan adanya kecenderungan ketergantungan serta rasa terpaksa untuk tetap terhubung,

yang dapat berdampak pada menurunnya produktivitas (SF, Laki-laki, 23 Tahun, 30 Januari 2025, 11.30).

Berdasarkan hasil wawancara secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa memiliki tingkat ketergantungan yang cukup signifikan terhadap media sosial, sering kali tanpa menyadari waktu yang dihabiskan berjam-jam di *platform* tersebut. Kesulitan dalam mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial dihasilkan oleh kebiasaan yang telah melekat dalam rutinitas sehari-hari dan keinginan untuk tetap terhubung. Mahasiswa memanfaatkan media sosial terutama untuk bersosialisasi, mencari hiburan, dan mengikuti perkembangan tren yang ada. Namun demikian, beberapa dari mereka mulai menyadari bahwa penggunaan yang berlebihan bisa mengganggu fokus saat belajar dan mengurangi efektivitas kerja.

Ketergantungan mahasiswa terhadap media sosial, seperti yang terlihat dalam hasil observasi dan wawancara, dapat dipahami melalui Teori Ketergantungan Media (*Media System Dependency Theory*) DeFleur & Ball-Rokeach (1976), yang menyatakan bahwa semakin media membantu individu memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, dan interaksi sosial, semakin besar ketergantungan individu terhadap media tersebut. Fenomena ini semakin diperkuat oleh teori FoMO dari Przybylski et al. (2013), yang menggambarkan kecemasan ketika individu takut tertinggal dari pengalaman sosial teman-teman mereka. Dorongan psikologis ini memacu mahasiswa untuk terus aktif di media sosial agar selalu *update* yang

kemudian menyebabkan kebiasaan membuka dan menggunakan media sosial tanpa disadari.

Beberapa penelitian terdahulu mendukung keterkaitan kedua variabel ini. Penelitian Elhai (2016) menemukan bahwa FoMO berkorelasi positif dengan penggunaan media sosial berlebihan, yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar serta produktivitas. Temuan serupa juga didapatkan oleh Oberst (2017) yang mengungkapkan bahwa FoMO secara signifikan berkontribusi terhadap munculnya ketergantungan media sosial pada kalangan mahasiswa. Secara keseluruhan, FoMO berhubungan erat dengan ketergantungan media sosial, di mana semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar kecenderungan individu menggunakan media sosial secara berlebihan hingga berdampak pada penurunan konsentrasi, produktivitas, serta meningkatnya ketergantungan, khususnya pada kalangan mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan dan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti memiliki minat untuk melakukan penelitian tentang *Fear Of Missing Out* dan Ketergantungan Media Sosial. Dengan mempelajari perilaku *Fear Of Missing Out* dan Ketergantungan Media Sosial, diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai fenomena tersebut. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang?”.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, maka peneliti memberikan Batasan masalah sebagai berikut:

1. Apa tingkat *Fear of Missing Out* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang?
2. Apa tingkat Ketergantungan Media Sosial pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang?
3. Apakah terdapat hubungan *Fear of Missing Out* dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang
2. Untuk mengetahui tingkat Ketergantungan Media Sosial pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang
3. Untuk mengetahui hubungan *Fear of Missing Out* dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya mengenai *fear of missing out* dengan ketergantungan media sosial khususnya pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan bisa mendorong mahasiswa untuk membentuk kebiasaan digital yang lebih sehat, yang berdampak pada meningkatnya fokus akademik dan kualitas hidup.

b. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak universitas dalam menyediakan program edukasi yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, seperti seminar atau workshop tentang manajemen media sosial, regulasi emosi, dan penguatan *self-esteem*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya, dan dapat melengkapi kekurangan dan

mempertimbangkan kelebihan-kelebihan yang terdapat dalam penelitian ini.

F. Sistematika Penulisan

Penelitian ini disusun dengan sistematika penulisan yang terdiri dari beberapa bab yaitu:

- BAB I : Pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, Batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan
- BAB II : Landasan teori yang terdiri dari teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, hubungan antar variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian
- BAB III : Metode penelitian, yang terdiri dari penjelasan mengenai jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional, populasi dan sampel serta instrumen penelitian
- BAB IV : Hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian dan pembahasan
- BAB V : Kesimpulan dan saran