

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa yang memasuki peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal merasakan berbagai macam permasalahan, seperti banyak tugas perkembangan yang perlu dipenuhi, adaptasi pada masa transisi dari remaja – dewasa awal dan juga permasalahan krisis identitas. Pada mahasa ini sebagai mahasiswa mulai merasakan adanya tanggung jawab sebagai bagian dari masyarakat, seperti mulai mencari kelompok sosial yang sesuai dengan diri. Chen dkk (2020) dalam mengatakan bahwa tiak semua mahasiswa dapat memenuhi tugas perkembangan pada masanya yang menjadi penyebab menurunnya rasa puas terhadap hidupnya.

Tuntutan akademik yang tinggi dan tekanan untuk mencapai prestasi juga dapat menambah beban psikologis bagi mahasiswa generasi ini. Penelitian oleh Chen dkk (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur emosi, perilaku dan keinginan untuk menghadapi situasi yang menantang. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu untuk memprioritaskan kegiatan akademik di banding dengan aktivitas yang tidak produktif. sebaliknya mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melawan hawa nafsu dan dorongan maka lebih memprioritaskan aktivitas yang tidak produktif dibanding dengan aktivitas yang produktif, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah rentan terhadap perilaku cyberloafing.

Kontrol diri sebagai kemampuan seorang untuk mengatur dan mengarahkan diri kearah yang lebih positif. Kontrol diri merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri dan memahami

situasi dan lingkungan dimana kontrol diri ini merujuk pada upaya menahan diri yang dilakukan pada mahasiswa dalam mengendalikan dirinya untuk tidak yang tidak menyenangkan atau menyimpang (Oktarina & Adelina, 2020). Oktarina & Adelina (2020) kontrol diri merupakan keahlian seseorang untuk dapat menahan keinginan dimana kontrol diri merujuk pada mahasiswa dalam mengendalikan dirinya untuk tidak melakukan suatu tindakan yang menyimpang, berdasarkan teori-teori di atas bahwa kontrol diri keahlian seseorang dalam mengendalikan dirinya untuk dapat menahan godaan, sehingga dapat mengambil keputusan sesuai dengan keinginan dan melakukan berbagai pertimbangan. Widyaningrum & Susuilarini (2021). Kontrol diri menurut Qowimah et al. (2021) kemampuan seseorang untuk mengenal perasaannya, memilih atau membedakan perasaannya, memahami dan dapat mempertimbangkan pengaruh perilaku tertentu terhadap orang lain. Menurut Purwantini, dkk (2024) Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi, mengatur, menentukan dan mengarahkan perilaku ke arah konsekuensi positif.

Konsep kejenuhan biasanya dijelaskan dalam hubungan stres akan banyaknya tugas yang tidak terselesaikan, banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen dan merasa jenuh dengan kelas yang membosankan. kejenuhan belajar adalah suatu kondisi dimana seorang mengalami penurunan produktivitas yang berakibat pada hasil yang di dapatkan tidak maksimal, sehingga ketika peserta didik mengalami kejenuhan belajar maka sistem otak tidak dapat berkordinasi dengan baik sehingga seseorang mencari hal yang dapat menghilangkan rasa jenuh salah satunya dengan bermain media sosial. Rosmaidah, dkk. (2021).

Fomo (fear of missing out) yaitu kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang di anggap penting oleh orang lain, dalam konteks mahasiswa fomo lebih sering di picu dalam media sosial dimana setiap mahasiswa merasa perlu terhubung ke internet dan mengikuti perkembangan terkini, fomo dalam

meningkatkan dorongan untuk mengakses konten online. Fomo merupakan fenomena yang sedang berkembang dan merupakan faktor yang membuat generasi muda mengeluarkan uang lebih banyak untuk menggunakan aplikasi online, generasi ini ingin memenuhi kebutuhan emosional mereka sehingga mereka menyerah pada tekanan sosial meskipun mereka tidak memiliki uang yang cukup merasa cemas dan khawatir ketika tertinggal informasi atau sesuatu yang berhubungan dengan media sosial. Kehadiran ponsel di zaman sekarang membuat banyaknya orang terdorong untuk tetap aktif di media sosial seperti whatsapp,

Line, Twitter, Facebook, Instagram, Youtube sehingga membuat banyak orang berlomba-lomba untuk eksis serta munculnya rasa takut akan kehilangan moment yang dibagikan orang lain di medsos munculnya perasaan gelisah dan khawatir apabila tidak bisa mengakses internet selalu ingin terhubung dengan internet. Disisi lain *fear of missing out* merupakan fenomena psikologis yang semakin umum di kalangan remaja pengguna media sosial, fomo adalah kecemasan yang dirasakan seorang karena merasa tertinggal informasi atau pengalaman yang dianggap penting oleh orang lain (przybylski dkk.,2013) dalam konteks mahasiswa fomo dapat mendorong mereka untuk selalu memeriksa media sosial sehingga dapat mengalihkan perhatian dari kegiatan belajar mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami fomo lebih rentan terhadap perilaku cyberloafing. ketika mereka merasa tertekan untuk terhubung merasa biasanya cenderung mengabaikan tanggung jawab mereka pada akademik (Hunt et al.,2018). Dengan demikian terdapat hubungan signifikan antara fomo dan peningkatan perilaku cyberloafing di kalangan mahasiswa, sehingga mahasiswa tidak mampu mengontrol dirinya sehingga mahasiswa lebih memntingkan bermain media sosial daripada mengerjakan tugas. Akan tetapi jika mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik mereka akan cenderung lebih mampu mengontrol emosi dan keinginannya sehingga mereka lebih terfokus pada pembelajaran dan tidak terpengaruh oleh gangguan digital. (Wang

dkk.,2020).

Dalam era digital penggunaan internet telah menjadi bagian integral sehari-hari terutama di kalangan mahasiswa. Perilaku cyberloafing pertama kali diteliti dalam dunia pekerjaan tetapi seiring berjalannya waktu cyberloafing ini ternyata juga diteliti dalam dunia pendidikan khususnya di perguruan tinggi, karena dalam perkuliahan banyak mahasiswa yang mengakses internet diluar akademik ketika sedang mengikuti kelas selama perkuliahan berlangsung. Cyberloafing dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, dimana faktor internal yang ada pada diri sendiri sedangkan faktor eksternal yaitu faktor situasi. Akses yang mudah dan cepat untuk mendapatkan informasi dan hiburan di dunia maya sering kali membuat mahasiswa mengalihkan aktivitas akademik mereka. Fenomena ini dikenal sebagai cyberloafing perilaku menyimpang dimana seorang menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial tujuan nonakademik selama berjam-jam, cyberloafing tidak hanya mengganggu proses belajar tapi berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa, cyberloafing dapat mengganggu produktivitas dan prestasi akademik yang menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan (Willems, dkk.,2019).

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya cyberloafing pada mahasiswa yaitu karena adanya keinginan untuk mengakses internet diluar akademik yang tidak terkontrol banyak mahasiswa yang kurang menerapkan Self Control pada dirinya sendiri sehingga muncul perilaku Cyberloafing. Orang yang melakukan perilaku cyberloafing tentunya memiliki tingkat kesadaran yang rendah, selain itu biasanya muncul perasaan bosan dan jenuh dengan pembelajaran daring maupun offline (Syafi,2020). kontrol diri fomo dan cyberloafing semakin populer di Indonesia. Isu-isu psikologis muncul baik di dunia nyata maupun di dunia maya, terutama di media sosial. Sebagai contoh, ada remaja yang mengunggah atau membagikan perasaan sedih, marah, kecewa, atau putus asa dengan melakukan perilaku membagikan dan mencurahkan

perasaannya melalui media sosial, yang dikenal sebagai fomo. Depresi pada remaja bisa menimbulkan perasaan fomo dan cyberloafing pada remaja. Selama masa pubertas, remaja mengalami perubahan fisik, hormon, dan emosi. Mereka menghadapi banyak lika-liku kehidupan dan pengalaman yang baru.

Pada saat ini, remaja diberikan tanggung jawab terhadap diri mereka sendiri, dan ada yang memilih jalur yang baik dan ada yang memilih jalur yang tidak baik. Salah satu tanggung jawab lain yang dihadapi oleh remaja adalah mengatur emosi mereka. Remaja cenderung memiliki emosi yang labil, oleh karena itu mereka membutuhkan lingkungan yang mendukung agar dapat berkembang ke arah yang lebih baik. Jika remaja berada dalam lingkungan yang baik, mereka akan dapat berinteraksi sosial dengan baik dan mengatur emosi saat beradaptasi. Namun, jika mereka berada dalam lingkungan yang tidak baik, hal ini dapat menghambat pertumbuhan mereka. Tanpa lingkungan yang baik, remaja akan kesulitan dalam berinteraksi sosial dan berdampak negatif pada keadaan emosinya. Emosi memainkan peran penting dalam kehidupan remaja. Jika mereka mampu mengatur emosi dengan baik, mereka akan memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental mereka. Ketika seseorang memiliki kesejahteraan mental yang baik, mereka dapat mengenali dan mengelola emosi negatif seperti stres, kecemasan, atau depresi dengan cara yang sehat. Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kebahagiaan serta kepuasan hidup. (Malumbot, 2022).

Perilaku cyberloafing, umumnya dilakukan oleh remaja. Dalam menghadapi perjalanan hidup mereka, remaja merespons dengan berbagai cara. Namun, cyberloafing merupakan salah satu respons yang tidak baik bagi diri manusia. Menuruti ego dan tidak bisa mengontrol diri sendiri tidak akan menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh remaja, dengan kendali diri yang buruk, remaja cenderung terjebak dalam masalah yang mereka hadapi, sehingga sulit bagi mereka untuk mengungkapkan emosi dan

berpotensi melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Sebaliknya, dengan kendali diri yang baik, seseorang akan lebih mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Untuk terhindar dari perilaku fomo dan cyberloafing adalah dengan berinteraksi bersama teman pergi berlibur bersama teman atau keluarga. Selain itu, melakukan hal religius dengan beribadah dan sering mengikuti kajian juga menjadi salah satu hal yang membuat pelaku terhindar dari perilaku FoMO Cyberloafing. (Azizah & Yasin, 2022).

Untuk mengetahui lebih lanjut terkait perilaku fomo dan cyberloafing peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa yang menerapkan pembelajaran. Prinitasari & Maulana (2022) kejenuhan belajar adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa lelah baik kelelahan fisik, sikap emosi dan mental atau pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang, sehingga ketika mahasiswa sudah merasakan bosan atau jenuh mahasiswa lebih memilih mengakses internet atau sosial media pada saat jam perkuliahan dari pada mendengarkan terkait dengan penjelasan dosen. Salah satu terjadi perilaku fomo dan cyberloafing di mahasiswa yaitu karena adanya keinginan untuk mengakses internet yang tidak terkontrol sehingga tidak bisa menahan diri dan tidak memiliki kontrol diri yang tidak terkontrol.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dilakukan wawancara dengan 4 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi mengenai topik yang akan diteliti. Wawancara dengan respondent 1 dan 2 dengan inisial WA dan RS dilakukan hari Selasa tanggal 10 November 2024 pada waktu yang berbeda, responden merupakan mahasiswa jurusan psikologi. Responden 1 yaitu WA merasa masih belum bisa mengontrol diri yang belum stabil karena seringkali terpengaruh dengan lingkungan disekitarnya. Sedangkan dalam hal terkait fomo, WA mengakui bahwa ia seringkali merasa dirinya takut tertinggal dari berita yang viral di sosial media

Responden 2 yaitu RS, mengatakan bahwa ia kurang puas dengan hidupnya saat ini, karena saat ini ia merasa terkekang oleh orang tuanya, RS juga mengatakan bahwa ia kurang bisa mengontrol dirinya terhadap situasi

ini sehingga ia merasa kesepian sehingga RS melampiaskannya dengan bermain mediasosial sehingga RS berada ditahap cyberloafing dimana RS tidak menyadari bahwa ia telah berada diluar batas.

Wawancara selanjutnya dengan responden dengan inisial ZH, CC yang dilakukan hari rabu tanggal 11 november 2024 pada waktu yang berbeda, responden merupakan mahasiswa jurusan psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi. Responden 3 yaitu ZH menyatakan bahwa ia sulit sekali mengontrol dirinya untuk tidak menggunakan handphone dan bermain media sosial sampai larutmalam dan mengganggu istirahatnya, sedangkan masa ini dimana ia masih berproses dalam menggapai kepuasan hidupnya, ZH mengatakan jika terkait dengan kontrol diri untuk saat ini masih kurang puas dan menurutnya hal ini wajar, seringkali merasa kesepian dan ZH mengakui ia selalu melampiaskannya dengan bermain handphone seperti nonton tiktok, youtube, atau main game bahkan sebelum tidur ZH selalu mengecek ponselnya. Sedangkan CC merasa sering merasa FoMO ketika melihat teman-temannya aktif di media sosial, terutama saat mereka menghadiri acara atau aktivitas tertentu. FOMO ini sering kali menimbulkan perasaan tidak nyaman dan memengaruhi emosinya. CC juga sering melakukan cyberloafing, yaitu membuka media sosial di saat belajar atau mengerjakan tugas. Hal ini menyebabkan pekerjaan tertunda, menumpuk, dan bahkan menimbulkan stres menjelang deadline.

Wawancara terakhir dilakukan hari kamis tanggal 12 november 2024, responden HN dari jurusan ilmu komunikasi, HN mengatakan bahwa ia sangat belum puas dan tidak bisa mengontrol dirinya untuk tidak bermain handphone, HN lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermain handphone karena ia takut tertinggal informasi dari teman-temannya. HN selalu ingin mengetahui berita-berita viral di media sosial sehingga ia kesulitan untuk mengontrol diri, terkadang HN sampai tidak tidur hanya karena bermain handphone dan melihat-lihat video di media sosial karena ia merasa ingin selalu mengikuti tren terbaru dan aktivitas teman-temannya. HN mengalami Fear of Missing Out (FoMO) yang

sangat tinggi, ia akan merasa cemas jika tidak mengetahui informasi terbaru. Hal ini membuat HN terus menerus memeriksa ponselnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi, kebanyakan dari responden merasa belum puas akan kehidupannya serta sulit mengontrol diri untuk tidak mengikuti tren saat ini, kebanyakan responden juga merasa bahwa masa ini adalah masa untuk menggapai kepuasan dalam hidup. Kebanyakan responden juga sama memiliki kesamaan yaitu sama-sama membuka medsos untuk menghilangkan rasa bosan dan kesepian serta untuk mendapatkan informasi terbaru. Ada juga responden yang membuka game online untuk mengatasi perasaan itu.

Sosula dan Lyubomirsky (2020) mengatakan kepuasan hidup berkaitan dengan individu menerima dan mencapai keinginannya dalam kehidupan. Secara umum, ini mencerminkan sejauh mana individu merasa puas dengan pencapaian dalam hidupnya. Faktor lain yang berhubungan dengan kontrol diri FoMO dan Cyberloafing yaitu salah satunya kesepian, Perlman dan Peplau (Yildiz & karadas, 2017) menggambarkan kesepian sebagai tekanan psikologis subjektif yang muncul ketika seseorang mengalami ketidak mampuan. Kesepian dianggap sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan dan sangat menyedihkan,serta dapat menjadi ancaman bagi kesehatan mental individu jika dialami dalam jangka waktu yang lama.

Berdasarkan fenomena mengenai kontrol diri mahasiswa peneliti tertarik untuk meneliti kontrol diri pada mahasiswa sehingga peneliti menunjukkan bahwa FoMO, dan Cyberloafing merupakan hal yang menjadi faktor sulit untuk mengontrol diri. Hasil dari wawancara yang dilakukan dapat mendukung fenomena yang telah dipaparkan peneliti sebelumnya, berdasarkan study literatur yang telah dijelaskan bahwa kontrol diri, fomo, dan cyberloafing memiliki hubungan dan pengaruh terhadap kepuasan hidup. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti “Kontrol diri dan FoMO terhadap Cyberloafing pada mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang permasalahan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kontrol diri, FoMO dan Cyberloafing pada mahasiswa.
2. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan Cyberloafing pada mahasiswa.
3. Apakah terdapat hubungan FoMO, Cyberloafing pada mahasiswa.
4. Apakah terdapat pengaruh kontrol diri dan FoMO terhadap Cyberloafing pada mahasiswa

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran tentang kontrol diri, FoMO dan Cyberloafing pada mahasiswa.
2. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri, FoMO dan Cyberloafing.
3. Mengetahui hubungan antara FoMO dan Cyberloafing pada mahasiswa.
4. mengetahui pengaruh kontrol diri dan FoMO terhadap Cyberloafing pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini mampu bermanfaat sebagai sumber pendukung dan dapat memberikan sumbangan pengetahuan mengenai pengaruh kontrol diri, FoMO dan Cyberloafing pada kehidupan, serta dapat menjadi ide maupun saran untuk perkembangan dan wawasan dalam penelitian selanjutnya baik dalam ranah psikologi, sosial, dan pendidikan.

b. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis dari penelitian ini adalah, mahasiswa dapat mengetahui pengaruh gratitude dan dukungan sosial terhadap Kontrol diri, sehingga mahasiswa dapat mencapai kepuasan hidup hingga mampu mengontrol diri. Selain itu penelitian dapat dijadikan landasan bagi peneliti selanjutnya sebagai informasi dan pemahaman terhadap mahasiswa mengenai pengaruh Kontrol diri dan FoMO terhadap Cyberloafing pada mahasiswa.