

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Penggunaan media sosial saat ini semakin meningkat setiap harinya, bukan hanya usia dewasa saja yang banyak menggunakan media sosial, bahkan sekarang penggunaan media sosial pada usia remaja meningkat pesat. Penggunaan media sosial pada kalangan remaja telah menjadi fenomena yang menonjol dalam beberapa tahun terakhir. Seiring dengan perkembangan teknologi dan kemudahan dalam mengakses internet, kini remaja tidak dapat dipisahkan dari media sosial, yang telah menjadi aktivitas pokok dalam keseharian mereka. Masa remaja yang umumnya didefinisikan sebagai rentang usia 10 hingga 20 tahun, merupakan periode transisi yang krusial dalam perkembangan manusia. Pada tahap ini, individu mengalami periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, periode ini ditandai dengan serangkaian perubahan penting seperti fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan (Santrock, 2011).

Menurut Rahayu dkk., (2019) kebiasaan remaja saat ini menunjukkan keterikatan yang kuat dengan media sosial. Mereka telah menjadi pengguna media sosial dalam jangka waktu yang lama dan cenderung mengaksesnya dalam berbagai situasi, termasuk saat berinteraksi secara langsung. Dalam penggunaannya remaja lebih banyak menggunakan aplikasi media sosial TikTok dan Instagram. Remaja modern memanfaatkan media sosial, terutama aplikasi seperti WhatsApp dan Instagram, sebagai alat utama untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya. Platform-platform digital ini telah merevolusi cara remaja membangun dan mempertahankan hubungan sosial (Sirait & Brahmana, 2023). Dalam data artikel yang ditulis oleh Rainer (2024) disebutkan bahwa media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia sendiri meliputi WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, dan Telegram. Dengan jumlah penggunaan media sosial instagram di Indonesia mencapai 85.3%.

Berdasarkan data dari *We Are Social* (2023) menyebutkan data dari Meta menunjukkan bahwa pada awal tahun 2024, Instagram memiliki 100,9 juta pengguna di Indonesia. Angka ini mengindikasikan adanya pertumbuhan sebesar 12 juta pengguna atau 13,2% dalam rentang waktu Januari 2023 hingga Januari 2024. Peningkatan ini didasarkan pada jangkauan iklan potensial yang dipublikasikan melalui alat perencanaan Meta. (Kemp, 2023). Meta juga mengungkapkan bahwa jumlah pemirsa iklan Instagram di Indonesia menurun sebesar 3,9 juta (-3,7 persen) antara Oktober 2023 dan Januari 2024. Untuk usia remaja penggunaan Instagram di

dunia mencatat bahwa terdapat 131,1 juta pengguna berusia 13 hingga 17 tahun (8,1% dari total audiens iklan Instagram), 517,7 juta pengguna berusia 18 hingga 24 tahun (32,0% dari total audiens iklan Instagram) (Kemp, 2023).

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Pusat Menes, ditemukan beberapa temuan yang relevan dalam memahami hubungan antara konformitas teman sebaya, *Fear of Missing Out* (FOMO), dan kontrol diri dalam penggunaan media sosial Instagram di kalangan remaja. Responden dalam penelitiannya ini terdiri dari 30 siswa dan siswi remaja dengan rentang usia 15 hingga 18 tahun. Data menunjukkan bahwa tingkat konformitas teman sebaya cukup bervariasi, di mana sebagian besar responden memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan perilaku agar sesuai dengan teman-temannya (skor rata-rata 4 pada skala Likert). Selain itu, pentingnya diterima oleh teman sebaya juga mendapat skor yang cukup tinggi, yang menunjukkan bahwa remaja cenderung mempertimbangkan pendapat dan norma kelompok dalam pengambilan keputusan. Dalam aspek FOMO, sebagian besar responden melaporkan sering merasa khawatir tertinggal dari pengalaman atau informasi menarik yang dibagikan di media sosial. Hal ini diperkuat dengan kecenderungan mereka untuk terus-menerus memeriksa media sosial, yang menunjukkan adanya dorongan internal yang kuat untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial mereka secara daring.

Sementara itu, dalam aspek kontrol diri, hasil menunjukkan bahwa meskipun beberapa responden dapat menunda kepuasan sesaat demi tujuan jangka panjang, terdapat pula kecenderungan untuk sulit menolak ajakan teman yang bertentangan dengan nilai-nilai pribadi mereka. Skor rata-rata pada aspek ini menunjukkan bahwa kontrol diri bervariasi di antara responden, dengan beberapa individu memiliki keteguhan dalam menjaga prinsip mereka, sedangkan yang lain lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun kontrol diri merupakan faktor penting dalam memprediksi perilaku individu, namun faktor sosial seperti pengaruh teman sebaya juga memainkan peran yang signifikan. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kontrol diri pada remaja perlu mempertimbangkan konteks sosial di mana remaja tersebut berinteraksi.

Melalui platform media sosial, remaja dapat menjalin interaksi sosial yang intens dengan teman sebaya, memperluas jaringan pertemanan, dan memenuhi kebutuhan akan pengakuan sosial. Namun, interaksi sosial yang intensif ini seringkali menciptakan tekanan bagi remaja

untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku di kelompok teman sebaya mereka. Tekanan untuk mengikuti tren dan gaya hidup yang populer di kalangan teman sebaya dapat memicu perilaku konformitas pada remaja (Bulan & Rohmadoni, 2022). Menurut Fauzan dkk., (2018) kelompok teman sebaya (*peer group*) memiliki peran yang sangat krusial dalam perkembangan sosial individu. Di lingkungan ini, individu belajar berbagai keterampilan sosial dan mengeksplorasi berbagai peran. Ketergantungan individu pada kelompok teman seringkali mendorong mereka untuk mengikuti keputusan kelompok, meski tidak sepenuhnya setuju.

Santrock (2011) menjelaskan bahwa konformitas merupakan kecenderungan individu untuk menyesuaikan pandangan dan perilaku mereka dengan pandangan dan perilaku orang lain, khususnya kelompok referensi seperti teman sebaya. Tekanan sosial baik yang nyata maupun yang dirasakan, merupakan motivator yang kuat untuk ikut terlibat dalam pengaruh teman sebaya, khususnya pada masa remaja dan dewasa awal. Konformitas teman sebaya berperan sebagai faktor pendorong utama dalam perilaku adiktif terhadap media sosial pada remaja. Mekanisme identifikasi sosial dan kebutuhan akan penerimaan sosial menjadi landasan bagi perilaku tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh sosial memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kebiasaan penggunaan media sosial di kalangan remaja (Nurdin dkk., 2024).

FOMO (*fear of missing out*) menurut Przybylski dkk., (2013) merupakan takut ketinggalan atau perasaan khawatir dan cemas yang muncul saat seseorang yakin bahwa mereka tidak ikut menikmati saat-saat menyenangkan yang dialami teman-temannya. Menurut Kurniawan dan Utami (2022) FOMO merupakan kecemasan yang ditandai dengan kebutuhan kuat untuk selalu mengetahui apa yang dilakukan orang lain dan merasa terhubung dengan mereka. Tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial yang berlaku di kelompok teman sebaya dapat memperburuk kecemasan akan kehilangan pengalaman yang dialami orang lain (FOMO) (Nurdin dkk., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya mampu menjadi faktor FOMO dalam penggunaan media sosial (Przybylski dkk., 2013).

Nurdin dkk. (2024) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa konformitas teman sebaya berperan memperkuat terhadap hubungan antara *fear of missing out* (FOMO) dan ketergantungan remaja terhadap media sosial. Penelitian oleh Sumantri dkk. (2024) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara konformitas dan FOMO. Hasil analisis korelasi

menunjukkan bahwa individu yang cenderung tinggi dalam konformitas juga cenderung memiliki tingkat FOMO. Dalam penelitian Juniarga dan Nastiti (2025) variabel konformitas terbukti memiliki pengaruh positif terhadap FOMO. Artinya, semakin tinggi kecenderungan siswa untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sosialnya, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami kecemasan akan kehilangan momen atau informasi. Sebaliknya, kepuasan hidup menunjukkan pengaruh negatif terhadap FOMO, di mana siswa dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola rasa cemas dan tidak mudah terpengaruh oleh fenomena FOMO.

Tekanan untuk mengikuti perilaku teman sebaya yang aktif di media sosial semakin memperkuat kecenderungan individu untuk menggunakan media sosial secara berlebihan. Penelitian yang dilakukan oleh Ngo dkk. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan pengaruh teman sebaya, yang mencapai 85%. Hal ini secara signifikan meningkatkan bahwa FOMO memberikan pengaruh pada teman sebaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang sering mengalami FOMO cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh norma-norma yang berlaku di kalangan teman sebaya. Penelitian oleh Przybylski dkk. (2013) mengindikasikan bahwa FOMO memiliki korelasi positif dengan penggunaan media sosial secara kompulsif, yang mana dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Salah satu faktor utama yang memicu FOMO adalah overstimulasi informasi. Paparan yang konstan terhadap berbagai informasi, terutama melalui media sosial, mendorong individu untuk terus-menerus mencari update terbaru. Tanpa adanya kontrol diri, kondisi ini dapat berujung pada ketergantungan yang tidak sehat terhadap media sosial (Wulandari, 2020).

Kontrol diri menurut Tangney dkk. (2004), merupakan kemampuan individu untuk mengatur dorongan, emosi, dan tindakan mereka sesuai dengan tujuan jangka panjang. Menurut Averill (1973), kontrol diri melibatkan kemampuan kognitif individu untuk menyeleksi dan memproses informasi, baik yang relevan atau yang tidak relevan dengan tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, kontrol diri juga mencakup kemampuan untuk mengambil keputusan yang rasional berdasarkan evaluasi terhadap berbagai pilihan. Kontrol diri merupakan kemampuan yang berkembang seiring dengan pertumbuhan individu, yang memungkinkan seseorang untuk mengarahkan perilaku sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan yang diinginkan. Kemampuan untuk

mengendalikan impuls dan mengelola emosi memungkinkan seseorang untuk merespons situasi yang menantang dengan cara yang lebih efektif dan sehat (Ghufron & Risnawita, 2010).

Hasil penelitian Maza dan Aprianty (2022) memberikan bukti empiris yang signifikan pada pemahaman mengenai hubungan antara kontrol diri dan FOMO. Analisis korelasi Pearson mengindikasikan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan FOMO. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa semakin kuat kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri, semakin rendah pula kecenderungannya untuk mengalami FOMO. Serta pada penelitian Balqis dan Putri (2022) bahwa analisis regresi moderasi menunjukkan bahwa kontrol memiliki peran moderasi yang signifikan dalam hubungan antara FOMO dalam penggunaan media sosial. Koefisien moderasi yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, maka semakin lemah pengaruh FOMO pada penggunaan media sosial.

Namun pada penelitian oleh Janiyah dan Dewi (2024) bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dan FOMO. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, semakin rendah tingkat kekhawatirannya akan kehilangan kesempatan atau pengalaman yang menyenangkan (FOMO). Kemudian pada temuan penelitian oleh Servidio (2021) menunjukkan adanya keselarasan dengan penelitian ini, yang juga mengindikasikan bahwa kontrol diri adalah prediktor signifikan terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO). Secara spesifik, penelitian tersebut menyimpulkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung memiliki resiko FOMO yang lebih tinggi. Korelasi ini terlihat dalam perilaku kompulsif penggunaan *smartphone*. Mereka yang memiliki kendali diri yang lemah (rendah) sering kali terdorong untuk terus-menerus melakukan pemeriksaan pesan, pemantauan profil media sosial, dan interaksi dalam grup, yang mencerminkan upaya yang berlebihan untuk tetap terhubung dan terlibat dalam aktivitas internet.

Penelitian secara empiris yang secara spesifik mengkaji mengenai peran kontrol diri sebagai variabel moderator pada konformitas teman sebaya dan FOMO masih sangat terbatas. Diantaranya *self control* pernah diteliti oleh rizal dan herawati (2025), mereka meneliti peran *self control* dalam pengaruh *social comparison* dan FOMO. Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dapat berfungsi sebagai moderator yang signifikan dalam hubungan tersebut. Kontrol diri menjadi salah satu variabel untuk memperkuat atau memperlemah konformitas teman sebaya

dan FOMO serta dapat menjadi variabel yang berkorelasi negatif terhadap penggunaan media sosial pada remaja. Berdasarkan pada uraian yang telah dipaparkan di atas peneliti tertarik untuk meneliti “*Moderasi Kontrol Diri Pada Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Dan FOMO Dalam Penggunaan Media Sosial Instagram Dikalangan Remaja*”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka rumusan masalah yang muncul adalah :

1. Apakah konformitas teman sebaya memengaruhi FOMO dalam penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja?
2. Apakah kontrol diri memengaruhi FOMO dalam penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja?
3. Apakah kontrol diri berperan sebagai moderator pada pengaruh konformitas teman sebaya terhadap FOMO dalam penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah konformitas teman sebaya dapat memengaruhi FOMO dalam penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja
2. Untuk mengetahui apakah kontrol diri memengaruhi FOMO dalam penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja
3. Untuk mengetahui peran kontrol diri sebagai moderator pada pengaruh konformitas teman sebaya terhadap FOMO dalam penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori tentang pengaruh sosial dengan menguji peran moderasi kontrol diri dalam hubungan antara konformitas teman sebaya dan FOMO pada remaja pengguna Instagram.

Kegunaan praktis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program-program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri remaja dan mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat memberikan informasi yang berguna bagi orang tua, guru, dan pembuat kebijakan dalam upaya menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat bagi remaja.

