

## **Bab 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Perkembangan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap gaya hidup dan perilaku manusia modern. Di antara bentuk media sosial adalah WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, Telegram, dan lainnya untuk memenuhi kebutuhan sosial penggunanya. Perkembangan media sosial memungkinkan seseorang dapat berbagi ide, konten, pendapat, perasaan, keyakinan, pengalaman pribadi, sosial, dan pendidikan melalui media sosial (Azizi dkk., 2019). Selain itu, media sosial menjadikan aksesibilitas kita menjadi lebih mudah dalam bersosialisasi dimana kita memiliki sebuah pilihan untuk terhubung, berbagi, serta terlibat dalam pengalaman yang sama (Kacker & Saurav, 2020).

Penggunaan media sosial menjadi salah satu kegiatan paling populer di kalangan anak muda (Bányai dkk., 2017). Menurut Garnham (2022), Generasi Z, atau mereka yang lahir diantara tahun 1997 hingga 2012 (berusia 10-25 tahun) merupakan generasi yang paling terdampak secara psikologis dengan adanya perkembangan teknologi, salah satu di antaranya adalah kecemasan. Perkembangan teknologi dapat memunculkan jenis kecanduan baru, yaitu kecanduan media sosial, selain kecanduan alkohol, zat, perjudian. Kecanduan media sosial merupakan bentuk spesifik dari kecanduan internet (Andreassen dkk., 2017). Individu dengan kecanduan media sosial seringkali didorong oleh dorongan tak terkendali untuk mengakses media sosial (Andreassen & Pallesen, 2014). Apabila dilakukan perbandingan antara individu yang kecanduan dengan yang tidak kecanduan, pengguna yang kecanduan menghabiskan lebih banyak waktu untuk terlibat dalam penggunaan media sosial (Zhao, 2021).

Berdasarkan hasil survei <https://datareportal.com/> oleh Kemp (2022), pada Januari 2022 ada sebanyak 4,62 miliar pengguna media sosial di dunia, dimana terjadi peningkatan pengguna media sosial sebesar +10,1% (424 juta) jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Rata-rata waktu penggunaan media sosial di dunia adalah 2 jam 27 menit. Data

demografi menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial diduduki oleh kelompok usia 20-29 tahun (32.2%).

Selanjutnya, Kemp (2022) menjelaskan bahwa Indonesia merupakan negara yang memperoleh peringkat ketiga sebagai pengguna media sosial terbanyak di dunia, setelah Brazil dan India. Berdasarkan data, Indonesia memiliki 191,4 juta pengguna aktif media sosial, yaitu sebesar 68,9% populasi. Adanya peningkatan jumlah pengguna media sosial di Indonesia dari tahun sebelumnya sebesar +12,6% (21 juta). Rata-rata waktu penggunaan media sosial di Indonesia sebesar 3 jam 17 menit. Data demografi menunjukkan pengguna yang berusia 18-24 tahun merupakan kelompok pengguna kedua yang aktif bermedia sosial, dimana kelompok pertama diduduki oleh pengguna yang berusia 25-34 tahun.

Selain itu, ditemukan pula data dari penelitian sebelumnya mengenai intensitas penggunaan media sosial di lingkungan penelitian menimba ilmu, yaitu pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian Wibowo (2022) menjelaskan bahwa data intensitas penggunaan media sosial menunjukkan sebanyak 51.5% responden termasuk dalam kategori tinggi. Penelitian lainnya yang dilakukan Bhagakara (2019) mengategorikan data kecanduan media sosial pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung terdapat sebanyak 29.2% responden termasuk dalam kategori tinggi. Data dari kedua penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa di UIN Sunan Gunung Djati Bandung termasuk angka yang cukup besar.

Hasil studi awal yang dilakukan kepada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2019-2022 menunjukkan bahwa dari 45 responden merasa stres ketika tidak dapat mengakses media sosial (66.6%), merasa tidak memiliki cukup waktu untuk mengerjakan hal-hal yang ingin dilakukan karena distraksi media sosial (64.4%) dan merasa sulit fokus untuk mengerjakan tugas/pekerjaan karena media sosial (77.7%). Selain itu, sebanyak 25 responden (55.5%) mengaku mengalami permasalahan akibat media sosial.

Adapun permasalahan yang timbul akibat media sosial berdasarkan hasil studi awal di antaranya responden mengalami FoMO, memiliki kecemasan akan masa depan, *insecure*, melakukan perbandingan diri karena rendahnya *self-esteem*, privasi pribadi terganggu, terhambatnya tugas karena prokrastinasi, membuang-buang waktu, mengganggu produktivitas akibat distraksi notifikasi media sosial, hingga pola tidur menjadi tidak teratur.

Data lain yang mendukung tingginya angka mengakses sosial media dapat diamati pada survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022 (<https://apjii.or.id/>) yang melaporkan alasan terbanyak mengapa banyak orang yang mengakses internet adalah untuk mengakses media sosial (89.15%) dan *chatting online* (73.86%). Adapun aplikasi yang paling sering digunakan adalah WhatsApp (91.5%) dan Instagram (43.2%). Alasan mengapa media sosial paling sering diakses oleh pengguna internet karena dengan media sosial kita dapat mengetahui aktivitas, acara, dan obrolan yang terjadi pada pengguna lain secara *real-time* (Barry & Wong, 2020; Przybylski dkk., 2013).

Media sosial telah mengubah gaya hidup manusia khususnya dalam interaksi sosial yang membuat kita sebagai penggunanya memiliki perasaan keterhubungan satu sama lain. Selain itu, media sosial saat ini dijadikan sebagai sarana untuk berkomunikasi, mencari dan menyebarkan informasi, serta sebagai sarana hiburan (Kalisna & Wahyumiani, 2021). Melalui media sosial juga kita dapat melakukan *personal branding* yaitu membangun identitas diri sesuai dengan apa yang kita inginkan (Oberst dkk., 2017). Meskipun ada banyak manfaat yang dapat dirasakan selama mengakses media sosial, di sisi lain ada juga dampak dari penggunaan media sosial yang bermasalah yang dapat merugikan penggunanya. Salah satu permasalahan yang dapat terjadi akibat pengguna media sosial yang bermasalah adalah kecanduan media sosial.

Marlatt dkk (1988) menjelaskan bahwa kecanduan merupakan pola perilaku berulang yang memiliki risiko terhadap penyakit dan/atau masalah pribadi dan sosial. Fenomena

kecanduan yang dialami oleh individu tidak hanya melibatkan konsumsi obat-obatan saja, akan tetapi ada beberapa perilaku yang berpotensi membuat ketagihan seperti perjudian, seks, olahraga, bermain game *online*, hingga penggunaan media sosial (Griffiths, 2005). Di dalam model kecanduan umum, penggunaan kompulsif terhadap media sosial terbagi ke dalam enam gejala kecanduan dasar, yaitu, arti penting (*salience*), toleransi (*tolerance*), modifikasi suasana hati (*mood modification*), penarikan diri (*with-drawal*), kambuh (*relapse*), dan konflik (*conflict*) (Griffiths, 2005).

Lemmens dkk (2016) mendefinisikan kecanduan media sosial sebagai penggunaan yang kompulsif dan berlebihan terhadap media sosial sehingga dapat mengakibatkan masalah sosial atau emosional. Andreassen dan Pallesen (2014) mendefinisikan kecanduan media sosial didefinisikan sebagai keadaan dimana individu memiliki kekhawatiran yang tinggi tentang media sosial, adanya motivasi atau dorongan yang kuat dalam mengakses media sosial, dan menghabiskan banyak waktu hingga mengganggu aspek kehidupan lain seperti relasi interpersonal, pendidikan/pekerjaan, dan/atau kesehatan serta kesejahteraan psikologis. Kecanduan media sosial dibentuk oleh faktor kepribadian, sosiokultural, dan perilaku (Andreassen, 2015).

Berdasarkan temuan Andreassen dkk (2017) menjelaskan bahwa kecanduan media sosial menggambarkan kebutuhan terhadap ego (tingginya ciri kepribadian narsistik) dan juga adanya usaha untuk menghambat evaluasi diri yang negatif (rendahnya *self-esteem*). Kekhawatiran yang dirasakan individu saat dirinya melihat postingan orang lain dapat mempengaruhi kemampuan individu saat membangun relasi interpersonal dan penerimaan diri (Beyens dkk., 2016). Individu mengalami kesulitan menjalin relasi interpersonal di dunia nyata diakibatkan karena memiliki harga diri negatif dan mencoba untuk menjalin relasi di media sosial dengan orang lain (Rahardjo & Mulyani, 2020). Adanya peningkatan dalam penggunaan media sosial menyebabkan individu terjebak dalam perasaan bahwa orang lain

mengalami momen yang lebih menyenangkan dan memiliki kehidupan yang lebih baik jika dibandingkan dengan dirinya sendiri (Hayran & Anik, 2021).

Dalam sebuah penelitian, menjelaskan bahwa media sosial dapat memicu rasa takut ketinggalan (*Fear of Missing Out*) (Wolfers & Utz, 2022). Menurut Przybylski dkk (2013), FoMO (*Fear of Missing Out*) didefinisikan sebagai suatu kekhawatiran yang dialami saat orang lain terlibat dalam pengalaman berharga sedangkan dirinya tidak, kekhawatiran ini dicirikan berdasarkan adanya keinginan untuk terus-menerus terlibat dengan apapun yang orang lain lakukan. Perasaan FoMO yang terjadi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor demografis, faktor motivasi, faktor perilaku, dan faktor kesejahteraan. Seringnya memeriksa postingan media sosial dapat memicu FoMO karena membuat individu dapat mengetahui pengalaman yang dilakukan orang lain, baik seseorang yang ia kenal maupun tidak, serta berpikir bahwa kehidupan orang tersebut tampak lebih baik dan memiliki momen yang lebih menyenangkan.

Adanya perasaan ingin terhubung secara sosial serta mengetahui pengalaman orang lain sebenarnya merupakan kebutuhan dasar manusia (Kacker & Saurav, 2020). Teori determinasi diri Ryan dan Deci (2000) menjelaskan bahwa ada tiga kebutuhan psikologis dasar yaitu, kompetensi (*competence*), kemandirian (*autonomy*), dan keterhubungan dengan orang lain (*relatedness*). Przybylski dkk (2013) menjelaskan bahwa adanya defisit dalam kebutuhan psikologis dasar ini berhubungan dengan FoMO dan keterlibatan dalam penggunaan media sosial. Li dkk (2022) mengemukakan tingginya hubungan antara FoMO, penggunaan media sosial, dan kecanduan *smartphone*. Oberst dkk (2017) menjelaskan bahwa FoMO sangat berkaitan dengan aktivitas yang tinggi dalam mengakses media sosial. Selain itu, penelitian Weaver dan Swank (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif diantara FoMO dan penggunaan media sosial yang bermasalah.

Diakibatkan karena ada kebutuhan diri untuk terus terhubung dengan orang lain, maka fenomena FoMO lebih familiar dialami oleh remaja dan dewasa muda jika dibandingkan dengan dewasa akhir (Barry & Wong, 2020; Przybylski dkk., 2013). Mayoritas remaja dan dewasa muda saat ini berstatus sebagai pelajar dan mahasiswa. Pengguna aktif media sosial banyak ditemukan pada kalangan mahasiswa yang berkuliah (Jeong dkk., 2016). Pada mahasiswa, FoMO mengakibatkan seseorang tidak dapat menahan diri terhadap penggunaan *smartphone* untuk mengakses media sosial karena merasa takut ketinggalan apapun yang terjadi, bahkan dalam proses pembelajaran di kelas (Al-Furaih & Al-Awidi, 2021).

Mayoritas penelitian menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh negatif terhadap keadaan afektif individu. Uram dan Skalski (2022) mengemukakan bahwa FoMO mempengaruhi kesepian, harga diri, kepuasan hidup, serta kecanduan Facebook. Selain itu, Milyavskaya dkk. (2018) mengemukakan bahwa FoMO berpengaruh terhadap peningkatan efek negatif, stres, kelelahan, gejala fisik, dan menurunnya durasi tidur. Przybylski dkk. (2013) menjelaskan bahwa tingginya FoMO menyebabkan kepuasan hidup dan *mood* yang rendah pada dewasa muda.

Dampak FoMO juga memiliki korelasi terhadap kehidupan perkuliahan pada mahasiswa seperti performa akademik (Qutishat & Sharour, 2019), gangguan atensi dan keputusan belajar (Al-Furaih & Al-Awidi, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Çetinkaya dkk. (2021) mengemukakan bahwa FoMO berhubungan dengan penggunaan media sosial yang bermasalah pada mahasiswa. Adapun hasil penelitian FoMO terhadap mahasiswa di Indonesia mengemukakan bahwa FoMO mempengaruhi kecanduan media sosial (Zanah & Rahardjo, 2020), kesejahteraan psikologis (Savitri dkk., 2019), dan gaya hidup (Putri dkk., 2019) pada mahasiswa. Penelitian Zanah dan Rahardjo (2020) mengemukakan adanya pengaruh antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

Penggunaan media sosial yang dilakukan secara terus-menerus dalam durasi waktu yang lama pada mahasiswa akan mengakibatkan mereka untuk berpikir serta bertindak dengan reaksi yang berlebihan terhadap perilaku orang lain (Qutishat & Sharour, 2019). Kecemasan akan takut ketinggalan (FoMO) yang dialami oleh mahasiswa sebagian besar terjadi karena keterlibatan aktif dalam penggunaan media sosial yang membuatnya dapat mengetahui bahwa sosok temannya mengalami pengalaman berharga yang menyenangkan, karir yang cemerlang, serta prestasi yang membanggakan. Perbandingan sosial yang dilakukan tergantung kepada persepsi individu terhadap dirinya. Melihat postingan orang lain di media sosial seringkali membuat kita merasa hidup dalam kekurangan. Orang lain melakukan pengalaman dan pencapaian yang luar biasa dan kita merasa tertinggal jauh dari mereka. Maka dari itu diperlukan suatu sikap penerimaan diri yang baik dalam diri individu agar terhindar dari rasa inferioritas.

Penelitian Rizal dkk. (2020) menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial. *Self-compassion* merupakan sikap emosional diri yang positif yang melindungi diri dari konsekuensi negatif terhadap isolasi, perenungan, dan penilaian diri (Neff, 2003). *Self-compassion* didefinisikan sebagai pemberian pengampunan untuk diri sendiri, yaitu memaafkan kelemahan dan kegagalan individu, serta menghargai keterbatasan dan ketidaksempurnaan yang merupakan bagian untuk menjadi manusia yang seutuhnya (Neff, 2003). Seringkali individu bersikap keras dan tidak baik terhadap dirinya sendiri jika dibandingkan dengan cara mereka memperlakukan orang lain. Dalam hal ini, *self-compassion* menganggap bahwa kekurangan diri, kegagalan, dan penderitaan adalah kondisi yang wajar dimiliki oleh manusia biasa.

*Self-compassion* mendekatkan individu untuk memiliki pengalaman belas kasih terhadap orang lain, hal ini terjadi karena mereka tidak membandingkan dirinya di lingkungan sosial untuk menganggap dirinya dapat diterima dalam lingkungan tersebut.

Meskipun *self-compassion* dapat memotivasi seseorang agar menghargai keterbatasan dan ketidaksempurnaan dirinya, namun diperlukan juga suatu pengakuan yang jelas terhadap kekurangan yang dimilikinya. Pengakuan akan kekurangan tersebut dapat mendorong seseorang untuk memperbaiki perilakunya berdasarkan rasa peduli dan keinginan bagi kesejahteraan dirinya dan juga orang lain di sekitarnya, bukan dilakukan demi meningkatkan status atau nilai (Neff, 2003). Studi menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang lebih besar, memiliki kepuasan hidup yang lebih besar, respon stres fisiologis yang lebih rendah serta tingkat kecemasan yang rendah (Peng Zhao dkk., 2016). Studi lain menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna media sosial memiliki rasa berbelas kasih yang rendah dan memiliki ketahanan psikologis yang rendah (Boonlue dkk., 2016).

*Self-compassion* dapat melindungi pengguna media sosial yang rentan terhadap kecemasan dan depresi (Phillips dan Wisniewski, 2021). Held dkk (2018) mengungkapkan bahwa intervensi *self-compassion* berhasil mengatasi penurunan gejala kecanduan zat, hal ini memungkinkan juga untuk mengatasi kecanduan media sosial. Penelitian mengenai *self-compassion* di Indonesia menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial (Rizal dkk., 2020). Artinya, *self-compassion* adalah faktor yang penting untuk mengurangi hal negatif seperti kecemasan, depresi, dan kecanduan zat. Dari penjelasan sebelumnya, *self-compassion* memiliki kemungkinan dapat berperan dalam mengurangi rasa kecemasan. Mahasiswa dengan *self-compassion* yang baik diharapkan memiliki penerimaan diri yang baik terhadap pengalaman orang lain tanpa melakukan penilaian diri yang negatif terhadap dirinya sendiri dan menjadikan pengalaman berharga yang orang lain miliki sebagai sarana untuk memperbaiki diri.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan, *fear of missing out* yang dialami oleh mahasiswa kemungkinan dapat mengakibatkan kecanduan media sosial. Maka dari itu,

diperlukan suatu batasan untuk mengurangi perasaan FoMO yang akan mengakibatkan kecanduan media sosial. Penelitian ini mengujikan variabel *self-compassion* sebagai moderator variabel, sebagai bentuk kebaruan penelitian yang ujikan pada penelitian yang peneliti lakukan. Asumsi ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memoderasi antara kecemasan dan depresi dengan penggunaan media sosial yang bermasalah (Phillips & Wisniewski, 2021) sedangkan dalam penelitian Einstein dkk. (2023) menyatakan bahwa *self-compassion* tidak berperan sebagai moderator antara penggunaan media sosial dengan kecemasan. Maka dari itu, adapun tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui “Peranan *Self-Compassion* sebagai Moderator dalam Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Kecanduan Media Sosial”

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat rumusan dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh antara *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial?
2. Apakah peran *self-compassion* dapat memoderatori pengaruh *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial?

### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan untuk:

1. Mengetahui pengaruh antara *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial
2. Mengetahui peran *self-compassion* dalam memoderatori pengaruh *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial

## **Kegunaan Penelitian**

Berikut kegunaan penelitian berdasarkan pada pemaparan tujuan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, di antaranya:

### ***Kegunaan Teoretis***

Diharapkan penelitian ini dapat memberi kontribusi yang baik dalam kemajuan pengetahuan melalui perkembangan penelitian di Indonesia, khususnya pada variabel penelitian *fear of missing out* dan kecanduan media sosial yang termasuk dalam pembahasan bidang Perilaku Manusia dan Teknologi serta variabel penelitian *self-compassion* yang termasuk dalam pembahasan bidang Psikologi Sosial.

### ***Kegunaan Praktis***

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat berguna sebagai sarana meningkatkan *self-compassion* mahasiswa yang memiliki tingkat FoMO yang tinggi dengan cara tidak melakukan penilaian diri yang terlalu keras dan tidak terlarut pada postingan orang lain di media sosial secara terus-menerus dikhawatirkan akan mengakibatkan kecanduan media sosial.

