

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Di tengah progres global dan perkembangan dunia yang tengah berlangsung, perkembangan teknologi memberikan dampak baru bagi kehidupan tiap individu. Transformasi ini mencakup perkembangan yang signifikan dalam hal akses informasi yang lebih cepat dan praktis, yang sangat berbeda dibandingkan dengan era sebelumnya. Pada era yang disebut sebagai era informasi ini gadget dan internet menjadi elemen yang sangat penting. Kehadiran gadget dan internet merubah rutinitas dalam waktu luang setiap individu saat ini. Internet telah merubah dinamika interaksi sosial, memungkinkan individu untuk terhubung dengan orang lain dengan cepat (Al-Menayes, 2014). Terutama pada kalangan remaja, internet memiliki peran yang sangat penting dalam pencarian referensi untuk kepentingan belajar. Selain itu, internet juga menjadi platform interaksi melalui media sosial. Media sosial memiliki banyak manfaat, termasuk kemampuan individu untuk berinteraksi, mencari informasi, mengekspresikan diri, mendorong bisnis, serta berperan dalam pendidikan dan isu-isu politik. Akses ke media sosial telah mendorong banyak individu untuk meluangkan waktu mereka dalam interaksi dan aktivitas di platform tersebut (Al-Menayes, 2014).

Menurut Norlina (2019), penggunaan media sosial secara terus menerus tanpa batas akan mengakibatkan kecanduan. Media sosial menjadi kebutuhan bagi setiap orang karena mudahnya dalam mengakses dimanapun dan kapanpun. *World Health Organization* (2018) menggambarkan kecanduan sebagai gangguan yang terkait dengan penggunaan zat atau perilaku tertentu, ditandai oleh kehilangan kendali, dorongan yang kuat untuk terus melibatkan diri, kesulitan untuk berhenti meskipun menyadari konsekuensi merugikan, dan peningkatan toleransi terhadap zat atau perilaku tersebut. *American Society Addiction Medicine* (ASAM) mendefinisikan kecanduan yang lebih luas dan holistic pada tahun 2011, dengan fokus pada dampak kondisi tersebut pada otak dan fungsi eksekutif. ASAM menyatakan bahwa kecanduan adalah penyakit primer yang kronis yang melibatkan sirkuit otak, yaitu dorongan untuk menggunakannya, hilangnya kendali dalam penggunaannya, dan penggunaan terus menerus meskipun dampak yang merugikan.

American Society of Addiction Medicine (ASAM) mengakui bahwa kecanduan dapat memiliki dampak yang signifikan pada individu dan masyarakat secara luas. Griffiths (sebagaimana dikutip dalam Essau, 2008) menjelaskan bahwa kecanduan memiliki kelemahan berupa kurangnya motivasi, ketergantungan, dan kehilangan kendali. Dampak dari kecanduan mencakup masalah kesehatan fisik, gangguan mental, isu sosial, kerusakan dalam hubungan interpersonal, penurunan tingkat produktivitas, dan potensi risiko hukum. *American Society of Addiction Medicine (ASAM)* telah menguraikan beberapa dimensi kecanduan yang mencakup toleransi, gejala penarikan, kehilangan kontrol, pemikiran obsesif, dampak buruk pada kehidupan, hasil negatif, motivasi untuk perubahan, kesehatan mental, faktor lingkungan, faktor fisiologis, dan stabilitas fungsional. ASAM juga menggunakan kriteria yang dikenal sebagai Kriteria ASAM untuk menilai dan mengklasifikasikan tingkat keparahan kecanduan. Kriteria ini mencakup berbagai dimensi yang telah disebutkan sebelumnya, termasuk toleransi, gejala penarikan, kehilangan kontrol, pemikiran obsesif, gangguan kehidupan, hasil yang tidak menguntungkan, kesiapan untuk berubah, kesehatan mental, pengaruh lingkungan, faktor fisiologis, dan stabilitas fungsional. Melalui penilaian atas dimensi-dimensi ini, profesional kesehatan dapat menilai apakah seseorang mengalami kecanduan dan sejauh mana tingkat keparahannya.

Starcevic (2013) menegaskan, kecanduan perihal media social dapat dikatakan menjadi manifestasi dari kecanduan jaringan dunia maya, dengan individu memiliki stimulus secara berlebihan dalam memakai media sosial. Andreassen & Pallesen (2014), mengemukakan bahwa individu yang menghadapi kecanduan perihal media sosial sering merasa khawatir tentang media sosial dan terdapat dorongan yang sulit dikendalikan ketika memakai media sosial. Kecanduan perihal media sosial adalah bentuk gangguan tingkah laku yang muncul dari berlebihan dalam memakai media sosial, dengan ciri khas terus-menerus menggunakan media sosial (Eijnden, Lemmens, dan Valkenburg, 2016). Bidjuni dan Wowiling (2015) mengklasifikasikan durasi penggunaan media sosial sebagai berikut: memakai media sosial selama lebih dari 7 jam dalam satu hari dikategorikan sebagai "Sangat Lama," yang bisa menunjukkan adanya tanda-tanda ketergantungan. Jika penggunaan media sosial mencapai 5-6 jam dalam sehari, dianggap sebagai "Lama." Penggunaan media sosial selama 3 sampai 4 jam dalam satu hari termasuk dalam kategori "Sedang." Media sosial yang digunakan selama 1 sampai 2 jam dalam satu hari masuk ke dalam kategori "Singkat." Sementara itu, jika penggunaan media sosial kurang dari 1 jam

dalam sehari, diklasifikasikan sebagai "Sangat Singkat" (Bidjuni & Wowiling, 2015). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2020), mengemukakan dari total populasi Indonesia yang mencapai 266,9 juta penduduk, sekitar 196,71 juta orang merupakan pengguna internet. Bahkan, jumlah pengguna internet di Indonesia mengalami pertumbuhan signifikan ketika masa pandemi COVID-19. Dibandingkan dengan tahun 2018, terjadi peningkatan sebanyak 23,5 juta individu dalam pengguna internet di Indonesia. Media sosial menjadi fokus utama dalam penggunaan internet di Indonesia, di mana 89% dari pengguna internet mengakses platform media sosial (APJII, 2017). Orang dewasa muda terutama menggunakan internet untuk tujuan pendidikan dan pekerjaan, dengan akses ke media sosial mencapai 31,7% (Siste, dkk., 2020). Dari laporan dari WAS, terdapat penurunan penggunaan Instagram global dengan angka 1,32 miliar atau 10,8% pada bulan Januari 2023 dengan perbandingan Januari 2022. Awal tahun ini, Indonesia berada di tempat keempat di dunia, dengan total 89,15 juta pengguna Instagram. Instagram, platform jejaring sosial yang tumbuh cepat dan populer di kalangan remaja dan dewasa awal, memiliki fitur-fitur seperti mengunggah foto dan video, menerima komentar dan "like," serta mengedit konten sebelum diunggah. Namun, fitur-fitur ini juga berkontribusi pada penggunaan yang berlebihan, termasuk dorongan untuk terus berbagi konten secara impulsif dan memeriksa notifikasi secara berulang. Meskipun Instagram membawa manfaat dalam bentuk konektivitas dan ekspresi, dampak negatif juga terlihat. Di tahun 2017 penelitian dari *RSPH* di Inggris mengemukakan, Instagram termasuk dalam platform media sosial yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan. Penggunaan Instagram dapat menyebabkan perasaan cemas, rendahnya rasa percaya diri, tindakan pelecehan (bullying), fear of missing out, dan kehilangan kendali diri. Oleh karena itu, meskipun memberikan keuntungan, penting untuk menerapkan batasan dan pengelolaan yang bijak dalam penggunaan platform media sosial ini.

Kecanduan perihal media sosial dapat dipicu oleh FoMO. Istilah FoMO pertama kali diperkenalkan dalam konteks riset ilmiah pada tahun 2013 oleh Przybylski et al., (2013). FoMO (*Fear of Missing Out*) dijelaskan sebagai kecemasan atau takut akan hilangnya situasi penting dan penting yang dihadapi seseorang ketika seseorang tidak dapat ikut dalam momen tersebut. Hal ini menyebabkan individu merasa gelisah dan cemas karena merasa terlewat dan tidak terlibat dalam pengalaman tersebut (Przybylski et al., 2013b). FoMO sering ditandai dengan dorongan impulsif untuk tetap terlibat dan bersosialisasi dengan khalayak umum, serta ketertarikan pada apa yang dilaksanakan oleh khalayak umum (Przybylski, dkk., 2013a). Menurut Al-Menayes

(2016), FoMO, dirasakan individu berisiko mengembangkan ketergantungan pada internet atau media sosial karena mereka mencari pemenuhan kebutuhan psikologis dengan tetap terhubung dengan aktivitas orang lain (Przybylski et al., 2013a). FoMO, seperti yang dijelaskan oleh Przybylski dan rekan-rekannya (2013), memiliki dimensi yang melibatkan perasaan takut, khawatir, dan cemas yang muncul saat individu merasa tidak terlibat dalam satu peristiwa, pengalaman, atau komunikasi dalam lingkungan sosial. Selain itu, FoMO dapat diartikan sebagai kurangnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (seperti kompetensi, otonomi, dan koneksi dengan orang lain) yang muncul akibat ketidakpuasan terhadap pemenuhan kebutuhan tersebut. Individu dengan perasaan ketidakpuasan dalam pemenuhan untuk kebutuhan dasarnya cenderung memiliki ketertarikan lebih untuk menggunakan media sosial (Przybylski et al., 2013). Peningkatan penggunaan media sosial juga dianggap sebagai indikator meningkatnya FoMO (Buglass et al., 2017). Jika dibiarkan, FoMO dapat berdampak pada kelelahan, stres, depresi, dan gangguan tidur (Narhi, 2022).

Meskipun FoMO dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, kecenderungannya paling tinggi pada remaja dan dewasa muda. Studi di Amerika menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja dan dewasa awal berkontribusi pada prevalensi FoMO yang tinggi (Kusumo.R, 2021). Penelitian oleh *JWT Intelligence* juga mencatat bahwa di Amerika Serikat dan Inggris, kelompok usia 18-34 tahun masih menjadi yang paling dominan mengalami FoMO. Temuan dari riset yang dilakukan oleh *Australian Psychological Society* menunjukkan bahwa kelompok usia 18-35 tahun memiliki tingkat FoMO tertinggi (Ruyandy & Kartasasmita, 2021). Berdasarkan penelitian oleh Przybylski et al. (2013a), FoMO cenderung lebih tinggi pada remaja dan dewasa muda. Beberapa faktor yang mempengaruhi FoMO melibatkan pola pengasuhan yang berlebihan, pengalaman penolakan atau pengabaian, serta ketidakpuasan terhadap kebutuhan diri sendiri dan relasi sosial (Przybylski et al., 2013b). Tingkat kecemasan dan harga diri juga turut berperan dalam memicu FoMO (Abel et al., 2016).

Rosenberg, seperti yang diartikan oleh Mruk (2006), menjelaskan *self-esteem* merupakan pandangan individu terhadap diri, tercermin dalam sikap yang mereka tunjukkan terhadap diri mereka. Komponen utama dari konsep diri ini adalah *self-esteem*, yang mencerminkan perasaan individu terhadap diri mereka dan memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Kernis, 2003). Tingkat *self-esteem*, baik tinggi maupun rendah, dapat mempengaruhi

perilaku individu dalam menggunakan media sosial. Barker (2009) menemukan korelasi negatif antara harga diri dan penggunaan media social, di mana individu *self-esteem* rendah cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di platform tersebut. Penelitian Zywica dan Dawonski (2008) menyatakan bahwa individu harga diri rendah mempunyai tingkat penggunaan media social yang lebih tinggi sebagai cara untuk mengkompensasi kebutuhan sosial dan meningkatkan *self-esteem* mereka, sementara individu dengan *self-esteem* tinggi lebih mungkin menggunakan media sosial untuk menjaga dan melindungi *self-esteem* mereka. Penggunaan Instagram secara teratur memberikan kepuasan dan mendorong individu untuk terus menggunakan platform ini, karena penerimaan likes dan komentar atas unggahan foto dapat berpengaruh pada *self-esteem* individu (Dilla et al., 2021).



Berangkat dari data dan asumsi teoritis tersebut, peneliti melakukan analisis lebih jauh terkait masalah *fear of missing out* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan melakukan observasi, survei, dan wawancara kepada 15 orang mahasiswa dan mahasiswi aktif Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasilnya, Dari 15 responden yang kami wawancarai, terungkap bahwa mayoritas, atau sebanyak 11 responden (73%), mengalami tekanan sosial dan memiliki keinginan yang kuat untuk terus terhubung dengan aktivitas teman-teman mereka di Instagram. Mereka mencatatkan bahwa FOMO, atau rasa takut ketinggalan, memiliki dampak signifikan dengan meningkatkan frekuensi penggunaan platform ini. Temuan ini menggambarkan secara konsisten bahwa sebagian besar partisipan merasa tertarik untuk tetap terkini dengan apa yang sedang terjadi di lingkaran sosial mereka, mendorong mereka untuk lebih aktif dalam menggunakan Instagram sebagai alat komunikasi dan pencarian informasi.

Selanjutnya, dari 15 responden yang telah peneliti wawancarai, sebanyak 10 responden (66,7%) mengakui kesulitan mereka dalam upaya mengurangi penggunaan Instagram. Mereka secara terbuka menyampaikan bahwa mencoba mengontrol dan membatasi interaksi dengan platform ini merupakan tantangan yang nyata. Lebih lanjut, sejumlah responden juga melaporkan bahwa mereka merasakan tingkat kecemasan yang signifikan ketika tidak dapat mengakses aplikasi dalam jangka waktu tertentu. Fenomena ini mencerminkan dampak emosional yang terkait dengan ketergantungan pada Instagram, menunjukkan adanya kebutuhan psikologis atau perasaan kehilangan ketika tidak dapat terhubung dengan media sosial tersebut.

Sebanyak 8 responden (53%) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan yang berasal dari FOMO. Temuan ini menggambarkan bahwa responden dengan keyakinan diri yang kuat cenderung memiliki strategi yang lebih efektif dalam mengatasi perasaan takut ketinggalan dan tekanan sosial yang mungkin muncul di lingkungan media sosial, seperti Instagram. Dengan memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi, responden ini mungkin lebih mampu mempertahankan keseimbangan positif dalam penggunaan media sosial, mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial dan keinginan untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain. Temuan ini memberikan perspektif yang relevan terkait peran faktor internal, seperti *self-esteem*, dalam dinamika hubungan antara FOMO dan perilaku pengguna media sosial.

Menurut Andreassen (2017), *self-esteem* yang rendah dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi dari lingkungan sosial, yang pada akhirnya dapat menghasilkan *Fear of Missing Out* (FoMO). Akibatnya, individu cenderung memilih berinteraksi melalui media sosial daripada berkomunikasi secara langsung tatap muka (Andreassen et al., 2017). Remaja yang merasa kesepian dan terasing lebih mungkin mengadopsi pola komunikasi pasif dengan lingkungan sekitarnya, yang seringkali memeriksa pembaruan informasi di media sosial secara rutin (Smith & Smith, 2018). Mereka melihat komunikasi online sebagai cara efektif untuk terhubung dengan orang lain (Abel, dkk., 2016). Penelitian Mei, dkk. (2015) mendukung temuan ini dengan menyimpulkan bahwa remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung menggunakan platform online untuk mengatasi emosi dan meredakan tekanan secara instan guna memperoleh kepuasan psikologis. Hal ini juga didorong oleh persepsi bahwa media sosial merupakan saluran yang tepat dan aman bagi remaja untuk mengatasi kecemasan dan memenuhi kebutuhan psikologis mereka (Przybylski et al., 2013; Forest & Wood, 2012). Dalam konteks ini, penurunan *self-esteem* juga berperan dalam mendorong pemakaian media social dan munculnya rasa FoMO (Buglass, dkk., 2017). Richter (2018) menyatakan tentang penurunan *self-esteem* dapat membuat individu meragukan diri, merasa tidak diterima oleh lingkungan sekitar, yang pada akhirnya memicu perasaan isolasi dan mendorong individu mencari kompensasi dalam interaksi dunia maya.

Beberapa penelitian telah mengidentifikasi kemampuan *self-esteem* untuk meramalkan kemunculan FoMO pada individu. Siddik et al. (2020) mengindikasikan ada hubungan signifikan antara *self-esteem* dan timbulnya FoMO. Hasil yang sama juga didapatkan oleh Triani dan

Ramdhani (2017), *self-esteem* dapat digunakan sebagai prediktor terhadap kecenderungan FoMO pada remaja. Sementara itu, penelitian oleh Retnaningrung (2019) mengkonfirmasi adanya korelasi negatif antara FoMO dan *self-esteem* pada populasi mahasiswa. Menurut Richter (2018), prevalensi FoMO cenderung lebih tinggi pada mahasiswa daripada remaja lainnya. Namun, beberapa penelitian menunjukkan hasil yang berbeda. Contohnya, sebuah studi pada siswa di SMAN 7 Malang tidak menemukan korelasi yang bermakna antara FoMO dan *self-esteem* (Sintiawan et al., 2021). Temuan serupa juga muncul dari penelitian oleh Wicaksono et al. (2019) terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, yang menyatakan bahwa tidak ada korelasi yang dapat diidentifikasi antara FoMO dan *Self-esteem*. Hal ini menggambarkan bahwa meskipun beberapa penelitian menemukan hubungan antara *self-esteem* dan FoMO, terdapat variasi dalam hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hubungan ini mungkin tidak selalu konsisten atau signifikan dalam berbagai konteks atau kelompok.

Rumusan Masalah

1. Apakah *fear of missing out* berpengaruh terhadap kecanduan media sosial Instagram pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah *self-esteem* dapat menjadi variabel moderator dalam pengaruh *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial Instagram pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah *fear of missing out* berpengaruh terhadap kecanduan media sosial Instagram pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Untuk mengetahui apakah *self-esteem* dapat menjadi variabel moderator dalam pengaruh *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial Instagram pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Tujuan dari penelitian ini untuk mengeksplorasi pengaruh antara FoMO, *self-esteem*, dan kecanduan media sosial Instagram kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi. Diharapkan

konklusi penelitian dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana faktor psikologis tersebut dapat memengaruhi perilaku penggunaan perihal media sosial berlebih. Temuan dari penelitian ini bisa berkontribusi pada perkembangan teori tentang kecanduan media sosial dan memberikan dasar untuk pengembangan program intervensi yang bertujuan mengurangi risiko kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini memiliki nilai praktis, termasuk dalam pembuatan program intervensi untuk mengurangi kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi. Temuan dari penelitian bisa diterapkan dalam upaya pendidikan, dukungan konseling, serta penelitian lanjutan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pemahaman teoritis, tetapi juga berpotensi memberikan dampak positif dalam menangani masalah nyata mengenai kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa.

