

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pada era digital saat ini, penggunaan media sosial telah menjadi fenomena yang meluas di kalangan masyarakat, termasuk remaja. Generasi muda saat ini sering kali disebut sebagai "*native digital*," yaitu generasi yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan teknologi digital dan internet. Akses yang mudah dan hampir tidak terbatas terhadap perangkat elektronik seperti ponsel pintar, tablet, dan komputer, serta popularitas aplikasi media sosial seperti TikTok, Instagram dan WhatsApp, telah menjadikan *social media* sebagai bagian yang menyatu dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Media sosial menawarkan berbagai manfaat, seperti kemudahan dalam berkomunikasi, berbagi informasi, serta mengembangkan kreativitas dan ekspresi diri. Namun, di balik manfaat tersebut, terdapat dampak psikologis yang signifikan yang dapat timbul akibat penggunaan yang berlebihan atau kecanduan media sosial. Secara umum, dampak-dampak ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan perkembangan sosial remaja.

Menurut laporan survey internet Indonesia, jumlah penetrasi internet di Indonesia pada tahun 2023 telah mencapai 215 juta orang yang artinya pertumbuhan penetrasi internet di Indonesia tahun 2023 telah mencapai angka 78,19%, naik secara signifikan sebesar 1,17% dibandingkan tahun lalu. Kemudian alasan utama sebagian besar orang menggunakan internet tersebut, karena mereka ingin mengakses media sosial yaitu sebesar 3,33 dari rentang skor 1-4, dimana skor 4 (maksimum) menunjukkan alasan yang paling penting dan sebesar 98,20% tingkat penetrasi pengguna internet yang berusia 13-18 tahun atau dapat dikategorikan remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial sangat dominan di kalangan remaja (APJII, 2023).

Penggunaan media sosial yang meluas di kalangan remaja memberikan banyak manfaat yang ditawarkan, tetapi selain banyaknya manfaat yang bisa didapatkan, penggunaan media sosial yang meluas ini juga dapat memberikan dampak negatif yaitu salah satunya adalah besarnya potensi penggunaan yang berlebihan yang dapat

menyebabkan individu tersebut berada dalam tahap kecanduan dalam menggunakan media sosial. Penjelasan tersebut juga selaras dengan studi yang dilakukan di China yang menguatkan jika penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berpotensi mendapatkan masalah kesehatan mental, yang salah satunya yaitu kecanduan media sosial (Zhong dkk., 2021).

Andreassen & Pallesen (2014) juga menjelaskan bahwa seseorang yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam dikategorikan sebagai pengguna beresiko sampai kelompok *addict* terhadap kecanduan media sosial. Hal tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Gezgin dkk. (2018) yang menunjukkan bahwa individu yang menggunakan smartphone lebih dari 3 jam sehari memiliki peluang ketergantungan smartphone lebih tinggi dibanding individu yang menggunakan ponsel kurang dari 3 jam sehari.

Andreassen (2015) mendefinisikan kecanduan media sosial sebagai keadaan di mana seseorang terlalu fokus pada media sosial, memiliki dorongan kuat untuk terus menggunakannya, serta mengalokasikan banyak waktu dan energi untuk mengakses platform tersebut. Akibatnya, individu tersebut cenderung mengabaikan aktivitas penting lainnya, seperti belajar, interaksi tatap muka, dan bahkan kesejahteraan fisik serta psikologis.

Terdapat 6 ciri utama dalam memahami adanya kecanduan media sosial pada individu. Pertama yaitu salience yang di mana media sosial menjadi sangat dibutuhkan dan mendominasi pikiran. Kedua, mood modification yaitu penggunaan media sosial untuk mengubah suasana hati, seperti merasa senang atau terhindar dari kebosanan. Ketiga, tolerance yang berarti seiring waktu diperlukan lebih banyak waktu di media sosial untuk mencapai kepuasan yang sama. Keempat, withdrawal yaitu mengalami gejala seperti kecemasan atau iritabilitas ketika tidak bisa menggunakan media sosial. Kelima, conflict menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan konflik dengan aktivitas lain atau dengan orang lain. Keenam, relapse yaitu kembali ke pola penggunaan media sosial yang berlebihan setelah periode kontrol atau pengurangan. (Andreassen, 2015)

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa fase remaja serta usia yang lebih muda memiliki tingkat kecanduan yang lebih tinggi dalam penggunaan media sosial daripada fase perkembangan lainnya. Penelitian dari Nurhusni (2017) menemukan bahwa remaja sebesar 66,0% memiliki tingkat kecanduan media sosial pada tingkat sedang. Studi ini menunjukkan bahwa perasaan gelisah dan cemas telah muncul pada fase siswa yang tidak dapat menggunakan media sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan mereka, dan ketidakmampuan untuk mengaksesnya dapat menyebabkan stres dan ketidaknyamanan.

Studi lain yang dilakukan oleh Aprilia dkk. (2020) juga mengonfirmasi temuan ini. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja sering mengakses media sosial dan merasa kehilangan sesuatu jika tidak bisa mengaksesnya. Remaja yang mengalami kecanduan media sosial cenderung menunjukkan tanda-tanda seperti penggunaan yang berlebihan, merasa gelisah saat tidak dapat mengakses media sosial, dan peningkatan toleransi yang menyebabkan penggunaan semakin meningkat. Andreassen dkk. (2017) menemukan bahwa individu yang lebih muda, dan perempuan cenderung memiliki angka yang lebih tinggi pada skala kecanduan media sosial. Ini menunjukkan bahwa kelompok tertentu mungkin lebih rentan terhadap kecanduan media sosial, dan faktor usia serta jenis kelamin dapat memainkan peran penting dalam seberapa besar pengaruh media sosial terhadap mereka.

Pada dasarnya kecanduan media sosial adalah suatu situasi individu dimana merasa perlu untuk merencanakan penggunaan media sosial, memiliki dorongan yang kuat untuk mengaksesnya, merasa gelisah jika tidak bisa mengaksesnya dan menghabiskan banyak waktu sehingga mengganggu berbagai aspek kehidupan. Kecanduan media sosial dapat dikarenakan karena beberapa hal, salah satunya yaitu disebabkan karena kekhawatiran akan ketinggalan informasi ataupun pengalaman yang didapatkan dalam mengakses media sosial atau yang sering kita sebut sebagai *fear of missing out*.

Pada kenyataannya bahwa sebagian besar remaja cenderung mengalami kecanduan pada media sosial karena kecemasan akan ketinggalan informasi, tren, atau momen-momen terbaru yang mereka anggap penting. Hal tersebut termasuk kedalam ciri khas dari *fear of missing out* dapat menjadi alasan mengapa kecanduan media sosial dapat muncul karena

adanya dorongan hal tersebut yang menyebabkan perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan (Fathadhika & Afriani, 2018). Menurut Przybylski dkk. (2013) juga mengatakan bahwa setiap individu yang mengalami *fear of missing out* cenderung lebih terikat pada media sosial dan memiliki dorongan dalam penggunaannya yang kuat.

Menurut Przybylski dkk. (2013) *fear of missing out* yaitu kecemasan terhadap ketertinggalan ketika orang lain mengalami hal-hal menarik yang individu tersebut tidak merasakan, memicu keinginan untuk selalu terhubung dan mengikuti aktivitas di media sosial. Ia juga mengidentifikasi *fear of missing out* sebagai dorongan agar tetap terhubung dengan orang lain, yang berkembang pesat di era media sosial dan meningkatkan individu dalam mengakses media sosial secara intensif.

Aspek yang diukur mencakup perasaan takut, khawatir, dan cemas yang dialami individu ketika tidak hadir dalam suatu peristiwa, pengalaman, atau percakapan di antara teman atau kelompok sosialnya. Aspek tersebut ini memiliki tiga komponen utama. Pertama, perasaan takut kehilangan peristiwa penting, yang merupakan emosi mengancam ketika seseorang tidak terhubung atau tidak ikut serta dalam suatu peristiwa yang dialami teman atau kelompok sosialnya. Kedua, perasaan khawatir kehilangan pengalaman berharga, yang muncul ketika seseorang mengetahui bahwa teman atau kelompok sosialnya sedang mengalami pengalaman berkesan tanpa kehadirannya, sehingga merasa kehilangan kesempatan untuk bergabung. Ketiga, perasaan cemas kehilangan percakapan dalam lingkungan sosial, yang timbul sebagai respons terhadap ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan teman atau kelompok sosial, merasa tersisihkan karena tidak mengetahui informasi atau berita terbaru yang terjadi di lingkungannya. (Przybylski dkk., 2013)

Berdasarkan penelitian terdahulu telah menyatakan hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial, memperkuat argumen bahwa *fear of missing out* merupakan faktor yang berkontribusi terkait perilaku menggunakan media sosial secara berlebihan. Penelitian Putri & Halimah (2019) menemukan hubungan yang positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial, menunjukkan bahwa individu terdorong untuk terus terlibat dalam media sosial guna mengatasi rasa takut tertinggal informasi dan tren terkini.

Temuan tersebut selaras juga dengan studi dari Oberst dkk. (2017) yang menunjukkan bahwa *fear of missing out* dapat memicu penggunaan media sosial yang intensif, bahkan mengarah pada tingkat kecanduan. Selain itu, penelitian oleh Rahardjo & Soetjningsih (2022), serta Pratiwi dkk. (2020), juga mendukung adanya hubungan antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial pada remaja. Dapat dijelaskan berdasarkan penelitian-penelitian tersebut *fear of missing out* memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku adiktif terhadap media sosial, terutama di kalangan remaja.

Faktor eksternal yang juga bisa memprediksi pola penggunaan media sosial pada remaja adalah konformitas teman sebaya (Bulan & Rohmadoni, 2022). Santrock (2019) fase remaja mengalami perubahan secara sosioemosional yaitu jadi lebih mementingkan teman sebaya. Media sosial memang dapat memberikan banyak manfaat bagi remaja, namun hal tersebut juga dapat memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja. Disaat remaja tidak mampu mengontrol penggunaan media sosial dan jika hal tersebut terjadi, maka mereka akan lebih intens dalam menggunakan media sosial dan terus meningkat yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial (Thakkar, 2006).

Keterkaitan konformitas teman sebaya itu juga sejalan dengan penjelasan dari Mehrabian & Stefl (1995) yang menjelaskan bahwa konformitas dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk meniru tindakan orang lain, mengikuti mereka guna menghindari perselisihan, dan lebih sering bersikap sebagai pengikut daripada menjadi pemimpin dalam hal ide, nilai dan perilaku. Jika individu merasa dekat atau terkait dengan kelompok yang aktif di media sosial, dorongan untuk berpartisipasi dan terlibat dalam aktivitas yang sama akan menjadi lebih kuat. Teman sebaya dapat memberikan tekanan tersirat atau eksplisit kepada individu untuk ikut serta dalam aktivitas di media sosial demi mencocokkan diri dengan norma kelompok atau untuk mempertahankan hubungan sosial yang kuat.

Menurut Mehrabian & Stefl (1995), konformitas melibatkan tiga aspek utama yaitu kecenderungan untuk meniru tindakan kelompok, mengikuti guna menghindari perselisihan, dan menjadi pengikut kelompok. Individu sering mengadopsi perilaku dari anggota kelompok yang dominan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan diterima oleh

kelompok mereka. Mereka juga berusaha menghindari konflik dengan mengikuti kegiatan kelompok dan menerima masukan dari anggota lain. Selain itu, individu yang merasa bingung atau tidak yakin tentang tindakan yang harus diambil, cenderung mengikuti perilaku kelompok sebagai panduan, karena percaya bahwa hal tersebut benar dan merasa lebih nyaman diarahkan oleh orang lain.

Pada tahap remaja sering terjadi konformitas karena mereka cenderung berkelompok untuk mendapatkan penerimaan sosial dari kelompok (Rahmayanthi, 2017). Dengan berkembangnya tren penggunaan media sosial di kalangan remaja, memungkinkan remaja menggunakan media sosial tersebut agar dapat diterima oleh kelompok teman sebayanya. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Puspitasari & Tama (2021) yang memperlihatkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara konformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu juga yang dapat menguatkan keterkaitan antara kecanduan media sosial dengan konformitas teman sebaya. Berdasarkan penelitian dari Bulan & Rohmadoni (2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan terkait konformitas teman sebaya dengan intensi penggunaan media sosial TikTok pada remaja, menyoroti betapa pentingnya pengaruh teman sebaya dalam membentuk perilaku penggunaan media sosial. Setiyowati dkk. (2023) juga menemukan bahwa konformitas teman sebaya berkaitan dengan perilaku narsistik pada pengguna TikTok. Meskipun tidak langsung terkait dengan kecanduan media sosial, temuan ini menunjukkan pengaruh konformitas teman sebaya dalam perilaku penggunaan media sosial.

Penelitian Wulandari & Netrawati (2020) mendukung temuan ini dengan menemukan terdapat hubungan positif antara konformitas dan kecanduan smartphone pada remaja. Demikian pula, Udiarto (2019) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat konformitas, semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet pada siswa SMA di Temanggung. Berdasarkan hasil-hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa konformitas teman sebaya memiliki peran penting dalam mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja yang menunjukkan bahwa tekanan dan pengaruh dari teman sebaya dapat mendorong remaja untuk lebih terlibat dalam penggunaan media sosial.

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti berasumsi dan ingin menguji kebenarannya terkait bahwa konformitas teman sebaya dapat menjadi moderator dalam pengaruh *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja. Untuk memperkuat asumsi tersebut didapat data studi awal yang bertujuan untuk mengetahui kondisi nyata mengenai dinamika penggunaan media sosial pada siswa SMP Assalaam Bandung.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan pada 33 siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Assalaam Bandung dari total keseluruhan siswa sebanyak 140 siswa yang merupakan pengguna media sosial sosial dan aktif menggunakan media sosial setiap harinya. Hasil studi awal menunjukkan bahwa 29 dari 33 siswa menggunakan media sosial lebih dari 3 jam dalam seharinya, sebanyak 25 dari 33 siswa merasa penggunaan media sosial dirinya mempengaruhi kinerja sekolah atau kegiatan lain diluar media sosial, seperti hobi dan olahraga, dan 32 dari 33 siswa menggunakan media sosial untuk mengalihkan diri dari masalah yang ada di dunia nyata.

Dinamika tersebut menjadikan peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh, apakah konformitas temen sebaya dapat menjadi moderator dari pengaruh *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja. Kemudian, terbatasnya penelitian serupa serta belum ada penelitian yang mengkaji variabel *fear of missing out*, konformitas teman sebaya dan kecanduan media sosial secara bersamaan. Selain itu, alasan peneliti menjadikan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Assalaam Bandung sebagai subjek penelitian adalah dikarenakan terbatasnya penelitian mengenai kecanduan media sosial yang dilakukan pada siswa sekolah menengah pertama, yang padahal penggunaan media sosial sudah menjadi bagian dari kehidupan siswa tersebut atau sering kita sebut sebagai *native digital* dan karena memang seluruh siswa pada sekolah tersebut merupakan pengguna media sosial. Oleh karena itu pemilihan subjek tersebut dapat memberikan sampel penelitian yang representatif untuk penelitian ini.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang masalah sebelumnya. Berikut ini adalah rumusan masalah yang ditentukan dalam peneliti:

1. Apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja?
2. Apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial yang dimoderasi oleh konformitas teman sebaya pada remaja?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang masalah sebelumnya. Berikut ini adalah rumusan masalah yang ditentukan dalam peneliti:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial yang dimoderasi oleh konformitas teman sebaya pada remaja.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian mengungkapkan secara spesifik kegunaan yang dapat dicapai dari aspek teoretis dan praktis.

1. Secara teoretis, penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan teori-teori psikologis yang berkaitan dengan kecanduan media sosial. Dengan menguji peran konformitas teman sebaya sebagai moderator dalam hubungan antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial, penelitian ini dapat menyediakan bukti empiris yang mendukung atau memperluas pemahaman tentang dinamika tersebut, sehingga memperkaya literatur ilmiah di bidang ini.
2. Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi para orangtua, guru, dan pembuat kebijakan tentang pentingnya pemahaman terhadap perilaku penggunaan media sosial remaja. Dengan memahami pengaruh *fear of missing out* dan peran konformitas teman sebaya, mereka dapat mengembangkan strategi dan program intervensi yang lebih efektif untuk membantu remaja mengelola penggunaan media sosial mereka dengan lebih sehat.