

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu melalui fase-fase perkembangan dalam hidupnya. Salah satu fase perkembangan dalam hidup yaitu *emerging adulthood* (masa beranjak dewasa). Papalia, Olds, dan Feldman (2008) menyebut periode *emerging adulthood* sebagai masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Menurut Arnett (2013), individu yang masuk ke dalam periode *emerging adulthood* adalah individu dengan rentang usia individu dari 18 hingga 25 tahun. Arnett (2013) menyebut *emerging adulthood* sebagai periode dengan berbagai kemungkinan. Layaknya seorang penjelajah, individu akan mengalami berbagai hal untuk dieksplorasi. Luasnya area eksplorasi pada periode ini, membuat individu dihadapkan dengan berbagai perubahan yang dapat berakibat pada munculnya rasa tidak nyaman yang akhirnya mengakibatkan ketidakstabilan emosi (Arnett, 2013).

Munculnya berbagai masalah yang menuntut untuk diselesaikan, ketidakstabilan berbagai hal dalam hidup, serta tuntutan penyesuaian diri, dapat menghadirkan ketegangan emosional (Dida et al., 2024). Saat mengalami ketegangan emosional, individu akan melakukan sebuah upaya untuk mengatasi ketegangan emosional tersebut untuk mengatasi permasalahan yang dialami maupun untuk menyalurkan emosi yang dirasakan (Elvira & Sakti, 2021). Namun, tidak semua individu mampu untuk mengatasi ketegangan tersebut dengan upaya yang baik karena tidak semua individu memiliki kecerdasan emosi yang baik. Kecerdasan emosi berkaitan dengan kemampuan dalam memahami dan mengelola emosi dalam diri serta orang lain (Khairunnisa & Alfaruqy, 2022). Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah dengan membuka media sosial instagram.

Perkembangan zaman yang semakin maju tak lepas dari kemajuan teknologi yang berkembang sangat pesat, di era digital yang memudahkan manusia dalam beraktivitas dan berkomunikasi membuat disetiap aktivitas

sepanjang hari menggunakan smartphone. Penggunaan jejaring sosial semakin memudahkan pengguna untuk merepresentasikan dirinya maupun untuk terus terhubung dengan orang lain dalam berbagai hal. Berdasarkan databoks, media sosial yang paling banyak dipakai pengguna internet di Indonesia pada bulan Januari 2024 adalah *whatsapp, instagram, facebook, tiktok, telegram, x(twitter), facebook messenger, pinterest, kuaishou, linkedln*.

Instagram merupakan salah satu media sosial yang banyak digemari. Instagram menempati posisi kedua pengguna terbanyak. Menurut data dari NapoleonCat, pengguna Instagram di Indonesia per Februari 2024 mencapai 88.861.000 pengguna. Mayoritas pengguna instagram di Indonesia adalah wanita dengan proporsi 54,8%. Selain itu, jumlah perbedaan berdasarkan gender pria dan wanita ada pada range umur 18 hingga 24, dimana wanita lebih banyak 12.300.000 orang.

Meningkatnya penggunaan instagram berbanding lurus dengan perilaku *FoMO* yang terjadi di Indonesia. Data survei yang dilakukan pada 638 remaja di Indonesia bahwa sekitar 64,6% atau 412 remaja mengalami FoMO di media sosial (Kaloeti dkk., 2021). *Fear of missing out (FoMO)* yaitu dimana adanya suatu keinginan yang besar untuk ingin selalu terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya (Przybylski & Weinstein, 2013). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Przybylski (2013) kegunaan internet memberikan banyak hasil yang berbagai macam bagi para penggunanya. Melalui internet, banyak individu mampu melakukan kegiatan dalam media sosial untuk mengetahui informasi dan mencari berbagai macam kebutuhan yang individu inginkan. Fleksibilitas dan jangkauan luas media sosial memungkinkan komunikasi terjadi kapan pun dan di mana pun (Syarifah et al., 2022). Dengan pembaruan fitur yang menarik secara berkala, media sosial kerap membuat penggunanya kesulitan untuk berhenti mengakses, sehingga dapat memicu kecanduan.

Adiksi media sosial adalah perhatian yang berlebihan terhadap media sosial dimana pemakaiannya yang berkepanjangan atau kecanduan dapat mengganggu aktivitas sosial lain, seperti pekerjaan, studi, hubungan sosial,

kesehatan dan kesejahteraan psikologi. Adiksi media sosial juga menyangkut dengan permasalahan tidur serta dapat menurunkan fungsi kognitif pada individu (Andreassen, 2015). Adapun aspek aspek dari adiksi media sosial yaitu, *virtual tolerance*, *virtual communication*, *virtual problem*, *virtual information* (Şahin, 2018).

Seiring dengan meningkatnya perilaku *FoMO* memberikan beberapa dampak pada pengguna, diantaranya dampak positif dan negatif. Dampak positif dari *FoMO* adalah seseorang dapat dengan mudah mendapatkan informasi, mempermudah mendapatkan teman baru serta memperluas wawasan yang banyak ditemukan di media sosial dan berguna bagi penggunanya. Selanjutnya, dampak negatif dari perilaku *FoMO* adalah mudah lelah, cemas hingga depresi. Meningkatnya perilaku *FoMO* juga selaras dengan kecanduan atau adiksi terhadap hal tertentu. Adiksi adalah tingkat kecanduan atau ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat (KBBI). Adiksi mengakibatkan meningkatkan resiko gangguan mental seperti depresi. Data tingkat depresi antarnegara 2023 yang dimuat laman World Population Review menyebutkan, Ukraina menjadi urutan pertama sebagai negara dengan penduduk terdepresi sebanyak 2.800.587 kasus atau sebesar 6,3 persen dari jumlah penduduk. Urutan kedua ditempati Amerika Serikat dengan 17,491,047 kasus (5,9 persen) dan disusul Estonia 75.1007 kasus (5,9 persen). Ada pun Indonesia ditemukan 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7 persen. Di sisi lain, jumlah penduduk Indonesia setiap tahun bisa bertambah sampai lebih dari 3 juta jiwa yang kini sudah menyentuh total 278.16.1001 jiwa. Kemungkinan angka penduduk depresi akan jauh lebih besar lagi. Berikut hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti;

Cuplikan wawancara dengan beberapa orang; saya ada menggunakan media sosial seperti instagram, tiktok, facebook, whatsapp, telegram, sosial media yang sering saya kunjungi adalah instagram dan tiktok. Pertama bangun tidur saya pasti langsung buka instagram lalu whatsapp. Saya juga sering mengunggah story instagram atau mantau story orang, biasanya sesekali juga checkout barang lewat bio link di instagram atau gak liat liat berita terkini di

instagram. Durasi yang saya habiskan sehari mencapai 6-7 jam, kadang terlalu asyik membuka instagram sampai lupa waktu, contohnya seperti menunda waktu ibadah, suruhan orangtua, kadang menunda waktu janji dengan orang lain atau teman, menunda tugas juga apalagi bisa sampai mengganggu waktu jam istirahat/begadang dan tidak teratur makan.

Berdasarkan hasil observasi melalui wawancara, perbandingan antara mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dengan Universitas Nusantara PGRI Kediri mengungkapkan bahwa mahasiswa di Universitas Islam Negeri Saayyid Ali Rahmatullah cenderung lebih terpengaruh secara emosional oleh penggunaan instagram sehingga meningkatkan kecanduan mereka dan dengan rata-rata waktu penggunaan instagram mencapai 7jam dalam sehari. Seringkali mereka membuka instagram untuk membuat snapgram, menonton reels video atau sekedar berkirim pesan dan membuka berita yang lagi viral. Kerap juga mereka membeli barang dari media sosial instagram. Akibat berlebihan membuka media sosial instagram seringkali aktivitas sehari hari terganggu. Seperti menunda mengerjakan tugas, sering tidak mandi, menunda waktu ibadah, sering begadang, mengabaikan panggilan orang tua dan tidak teratur makan.

Hasil pra penelitian atau penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh Hamidah (2023) dengan judul “Pengaruh *Fear Of Missing Out (Fomo)* Terhadap Adiksi Media Sosial Tiktok Di Kalangan Peserta Didik SMP Negeri 3 Lembang” menjelaskan bahwa terdapat pengaruh positif antara variabel FOMO terhadap variabel Adiksi TikTok dalam kategori kuat. Aryati dan Halimah (2021) juga menjelaskan dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh FOMO (*Fear of Missing Out*) Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Emerging Adulthood” bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara FOMO (*Fear of Missing Out*) dengan adiksi media sosial Instagram pada wanita emerging adulthood di Bandung.

Berdasarkan permasalahan di atas, sehingga penulis tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih luas bagaimana pengaruh perilaku *FoMO* serta dampak adiksi terhadap penggunaan instagram secara berlebihan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan pokok yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat pengaruh *Fomo Of Missing Out (Fomo)* Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Emerging Adulthood?
2. Seberapa besar *Fomo Of Missing Out (Fomo)* berpengaruh Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Emerging Adulthood?
3. Apa saja dampak yang diakibatkan *Fomo Of Missing Out (Fomo)* Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Emerging Adulthood?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh *Fomo Of Missing Out (Fomo)* Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Emerging Adulthood
2. Untuk mengetahui seberapa besar *Fomo Of Missing Out (Fomo)* berpengaruh Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Emerging Adulthood
3. Untuk mengetahui dampak yang diakibatkan *Fomo Of Missing Out (Fomo)* Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Emerging Adulthood

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian secara umum terbagi menjadi dua, yakni manfaat secara teoritis dan manfaat praktis, maka penelitian yang akan dilakukan harus terdiri dari:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah keilmuan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang psikologi sosial
 - b. Sebagai acuan penelitian berikutnya
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti, penelitian ini sebagai syarat kelulusan pendidikan strata

satu, serta pengembangan keilmuan dan praktek perilaku keorganisasian maupun manajemen sumberdaya manusia religius.

- b. Bagi Universitas Islam Negeri Tulungagung (UIN) berguna untuk mensukseskan tridarma perguruan tinggi, serta berguna untuk pertimbangan atau referensi dalam karya-karya ilmiah bagi seluruh aktivitas akademik di Universitas Islam Negeri Tulungagung(UIN) dan pihak lainnya.
- c. Bagi masyarakat umum, untuk menjadikan masyarakat sebagai makhluk sosial yang tahu psikologi. Serta memberi informasi dan psikologi mengenai *FoMO* .
- d. Bagi peneliti yang akan datang, diharapkan dapat dijadikan pertimbangan dalam penelitian tentang *FoMO* .