

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hurlock (1996) mendefinisikan masa dewasa awal sebagai masa stabilitas dan reproduksi, masa kesulitan dan ketegangan emosional, masa isolasi sosial, masa keterikatan dan ketergantungan, masa mencari perubahan nilai, kreativitas, dan adaptasi terhadap kehidupan baru serta mencakup rentang usia 18 hingga 40 tahun (Bintang, 2023; Rahim et al., 2022). Pendapat lain menyebutkan bahwa dewasa awal sering diartikan sebagai periode transisi dari masa remaja menuju dewasa (Bintang, 2023). Sedangkan mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, dengan tujuan menata kehidupan di kemudian hari dan umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018; Silvialorenza et al., 2021). Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka mahasiswa merupakan individu kelompok usia dewasa awal yang tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri ataupun swasta dengan tujuan menata kehidupan masa depan yang lebih baik.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (2024) jumlah penduduk berusia 20-39 tahun di Indonesia berada di angka 88,3 juta jiwa pada tahun 2023. Sedangkan di Sumatera Barat, jumlah penduduk usia 20-39 tahun mencapai 1,8 juta jiwa (BPS Sumatera Barat, 2022). Berdasarkan data dari UNESCO (2024), ada sekitar 254 juta mahasiswa yang terdaftar di Universitas-Universitas di

seluruh dunia. Sedangkan pada tahun 2024, terdapat sekitar 9.6 juta mahasiswa aktif yang tersebar di 4.397 perguruan tinggi di Indonesia (PDDIKTI, 2024).

Pada masa ini, mahasiswa akan mengalami masa-masa berat akibat berbagai tuntutan seperti kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan beban akademis yang lebih kompleks, masalah finansial hingga ketidakpastian karir yang dapat menyebabkan munculnya perasaan negatif. Akibat tuntutan inilah, mahasiswa mencari alternatif pengalihan pikiran dan emosi negatif yang dirasakan dengan menggunakan internet untuk mengakses sosial media (Amelia & Akbar, 2023; Azmi, 2019).

Sosial media merupakan salah satu alat komunikasi yang dapat digunakan untuk menghubungkan satu individu dengan individu lainnya secara *real time* dan dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja (Jamaludin et al., 2022). Pendapat lain mengatakan bahwa sosial media adalah media *online* di mana pengguna dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan membuat konten, termasuk *blog*, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual (Kustiawan et al., 2022). Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka sosial media merupakan suatu alat komunikasi menggunakan jaringan internet yang memungkinkan penggunanya terhubung dengan individu lain di berbagai belahan dunia secara *real time*.

Saat ini setidaknya terdapat 5.04 miliar pengguna aktif sosial media di segala penjuru dunia atau setara dengan 62.3% dari total populasi. Hal ini meningkat dari tahun sebelumnya, di mana pada tahun 2023 pengguna sosial media mencapai angka 4.8 miliar pengguna atau terdapat kenaikan pengguna

sosial media di seluruh dunia sebanyak 266 juta dalam setahun (We are Social, 2024). Penggunaan sosial media paling banyak berasal dari kelompok usia dewasa awal. Penelitian yang dilakukan di Turki, didapatkan hasil bahwa pengguna aktif sosial media paling banyak ditemukan pada rentang usia 18-29 tahun yaitu sebanyak 84% dari jumlah populasi yang menggunakan sosial media (Kovan et al., 2024). Sementara di *South East Asia* (SEA) 99.6% pengguna internet yang mengakses sosial media setiap bulannya berasal dari kelompok usia 18 tahun ke atas (Data Reportal, 2021). Di Indonesia, pada tahun 2024 dilaporkan bahwa 54,1% pengguna sosial media berasal dari kelompok usia 18 tahun ke atas (Radio Republik Indonesia, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan sosial media sebagian besar berasal dari kelompok usia dewasa awal seperti mahasiswa.

Sosial media memberikan banyak manfaat bagi penggunanya seperti memperluas relasi, informasi dapat menyebar dengan cepat tanpa terhalang jarak dan waktu, memudahkan dalam dunia bisnis, karir, pendidikan, dan politik, serta sebagai wadah untuk mempresentasikan diri. (Dempsey et al., 2019; Hartinah et al, 2019). Bagi mahasiswa, sosial media berfungsi sebagai alat bertukar informasi serta menunjang pendidikan dengan literatur *online* (Nabilah et al., 2023). Banyaknya manfaat yang terkandung dalam sosial media dapat menjadi faktor pendorong untuk menggunakan sosial media secara terus-menerus sehingga menyebabkan individu mengalami kecanduan sosial media.

Longstreet & Brooks, (2017) mendefinisikan kecanduan sosial media sebagai ketergantungan individu terhadap sosial media yang mengakibatkan

munculnya perasaan kurang menyenangkan apabila tidak mengakses sosial media (Miftahurrahmah & Harahap, 2020). Selain itu, kecanduan sosial media juga diartikan sebagai perhatian berlebih terhadap sosial media, di mana penggunaan berkepanjangan atau kecanduan dapat mengganggu aktivitas sosial lain, seperti pekerjaan, studi, hubungan sosial, kesehatan dan kesejahteraan psikologi (Yunfahnur et al., (2022). Berdasarkan pendapat di atas, maka kecanduan sosial media merupakan ketergantungan seseorang akan sosial media yang mengakibatkan muncul rasa tidak menyenangkan apabila tidak mengaksesnya dan terganggunya kehidupan di dunia nyata karena fokus berlebih pada kehidupan di sosial media. Kecanduan ini tidak terlepas dari lamanya waktu yang dihabiskan seseorang untuk mengakses sosial media.

Data statistik terbaru menunjukkan bahwa rata-rata waktu pengguna sosial media di seluruh dunia menghabiskan 2 jam 23 menit perhari untuk menggunakan sosial media (We are Social, 2024). Di Indonesia, pengguna sosial media rata-rata menghabiskan waktu 3 jam 14 menit perhari dan 81% pengguna mengakses sosial media setiap hari (Radio Republik Indonesia, 2024). Chou dan Hsiao mengungkapkan bahwa individu yang bermasalah dalam mengontrol penggunaan sosial media akan menggunakannya lebih dari 3 jam per hari atau 20-25 jam per minggu (Krisnadi & Adhandayani, 2022). Hal ini didukung oleh pendapat lain yang menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan kecanduan apabila menggunakan sosial media lebih dari 20 jam per minggu (Agung & Sahara, 2023).

Menurut Rosyidah (2016), ciri seseorang yang mengalami kecanduan sosial media adalah menggunakan sosial media secara berlebihan, merasa gelisah, cemas, panik dan penasaran jika tidak mengakses sosial media, toleransi waktu penggunaan yang meningkat, serta isolasi sosial (Widiyanti et al., 2024; Wulandari & Netrawati, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alaika et al. (2020), 68,8% mahasiswa menggunakan sosial media lebih dari 4 jam sehari dan menggunakannya setiap hari. Di Indonesia, sebanyak 77,6% mahasiswa mengalami ciri kecanduan sosial media yaitu menggunakan sosial media secara berlebihan yang terlihat dari penggunaan sosial media lebih dari 4 jam per hari (Nabilah et al., 2023). Penelitian serupa dilakukan di Kota Padang, sebanyak 56,56% mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari 4 jam sehari (Saputra, 2019). Berdasarkan standar yang ditetapkan Chou dan Hsiao, mahasiswa yang aktif menggunakan sosial media di Indonesia khususnya Kota Padang, menggunakan sosial media melebihi batas normal atau dalam hal ini disebut dengan kecanduan sekaligus menunjukkan ciri kecanduan sosial media.

Kecanduan sosial media tentunya membawa dampak negatif bagi mahasiswa. Berdasarkan penelitian terdahulu, dampak negatif yang timbul akibat kecanduan sosial media, antar lain: rendahnya penerimaan diri (Misrawati et al., 2018), kualitas tidur yang buruk (R. Sirait & Triwahyuni, n.d.), perbandingan sosial (*social comparison*) yang dapat mengakibatkan harga diri rendah (Baun & Rahayu, 2023), terganggunya konsentrasi belajar (Aini et al., 2023), bahkan kecanduan sosial media dapat mengakibatkan terganggunya interaksi sosial (Aulia'ul Haque et al., 2021).

Besarnya dampak yang ditimbulkan oleh kecanduan sosial media tentu perlu diketahui faktor penyebabnya. Kecanduan sosial media pada mahasiswa dapat disebabkan oleh banyak hal, seperti: stress akademik, kesepian, kecemasan sosial, kepuasan sosial, kesenangan mengakses sosial media, tujuan penggunaan (mencari informasi), *self-presentation*, kontrol diri, dan *Fear of Missing Out* (FoMO) (Amelia & Akbar, 2023; Gunawan & Priynggasari, 2024a; Jamaludin et al., 2022; Kovan et al., 2024; Nafisa & Salim, 2022; Rahardjo & Soetjningsih, 2022; Suarni et al., 2023; Warella & Pratikto, 2021; Zulkifli & Abidin, 2023). Terdapat empat aspek yang dapat mempengaruhi kecanduan sosial media seseorang, yaitu toleransi virtual (*virtual tolerance*) merupakan toleransi seseorang untuk terus terhubung melalui sosial media, komunikasi virtual (*virtual communication*) seseorang yang mengalami kecanduan dianggap tidak mampu berkomunikasi secara langsung sehingga membutuhkan sosial media sebagai alat komunikasi, masalah virtual (*virtual problem*) diartikan sebagai penggunaan sosial media untuk pengalihan pikiran dari masalah dunia nyata, dan informasi virtual (*virtual information*) (Şahin, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Amelia & Akbar (2023) terhadap 150 sampel mahasiswa di Kota Padang, 94 mahasiswa berada pada kategori Fear of Missing Out (FoMO) tingkat tinggi. Penelitian lain juga menunjukkan hal serupa, di mana sebanyak 68,66% mahasiswa mengalami FoMO (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Selain FoMO, kontrol diri juga memegang peran yang sangat besar dalam mempengaruhi seseorang mengalami kecanduan sosial media, di mana seseorang dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami

kecanduan sosial media dibanding seseorang dengan kontrol diri tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Suarni et al., (2023), menunjukkan hanya 17% mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi, sisanya memiliki kontrol diri rendah hingga sedang. Berdasarkan data tersebut, penulis tertarik untuk melihat hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri dengan kecanduan sosial media pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

Istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) pertama kali digunakan tahun 2013 dalam sebuah kajian ilmiah yang dilakukan oleh Przybylski et al. (2013) (Sirait & Brahmana, 2023). Dalam kajian tersebut, FoMO didefinisikan sebagai ketakutan dan kecemasan individu bahwa kejadian menyenangkan sedang atau akan terjadi di suatu tempat (Przybylski et al., 2013). Pendapat lain mengatakan bahwa FoMO adalah fenomena akibat bentuk ketakutan individu karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis untuk terhubung dengan orang lain, yang ditandai dengan munculnya rasa cemas karena melewatkan momen di sosial media (Isnéniah et al., 2024). Berdasarkan pendapat tersebut, FoMO merupakan keadaan di mana seseorang merasa takut dan cemas jika tertinggal informasi akibat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis untuk terhubung dengan individu lain

Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Jannah et al. (2023), diketahui bahwa 95% mahasiswa mengalami FoMO tingkat sedang, dan 5% mengalami FoMO tingkat rendah. Penelitian lain menunjukkan sebanyak 68,66% mahasiswa mengalami FoMO (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Di Kota Padang, sebanyak 62,7% mahasiswa mengalami FoMO tinggi dan 36%

mengalami FoMO tingkat sedang (Amelia & Akbar, 2023). Berdasarkan data tersebut, rata-rata mahasiswa di Indonesia, khususnya Kota Padang mengalami Fear of Missing Out dengan berbagai tingkatan.

Menurut Abel (2016), FoMO memiliki gejala seperti selalu terikat dengan ponsel, perasaan cemas dan gelisah jika tidak memantau sosial media, lebih senang melakukan komunikasi *online*, selalu ingin mengunggah kehidupan ke dunia maya dan merasa stress jika hanya sedikit yang melihat akun sosial media nya (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Hasil penelitian terdahulu, sebanyak 58,87% mahasiswa mengecek sosial media dengan intensitas sedang hingga sangat tinggi, 85,39% senang menampilkan diri, dan 58,87% menyatakan akan terus berpartisipasi dalam kegiatan agar tidak ketinggalan informasi (Susanti et al., 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa 60% mahasiswa merasakan dampak negatif akibat terlalu lama menggunakan sosial media, seperti meningkatnya rasa cemas, stress dan rasa tidak puas akan kehidupannya (Puspitasari et al., 2025).

Efek yang ditimbulkan yakni individu tidak dapat menikmati kehidupannya di dunia nyata karena selalu berfokus pada sosial media, kehilangan perhatian dari lingkungan sekitar, dan perasaan rendah diri akibat sering melakukan *self-comparison* (perbandingan diri) dengan orang lain yang ada di sosial media, menggunakan ponsel sambil berjalan dan mengemudi serta masalah tidur (Aisafitri & Yusriyah, 2021; Akbar et al., 2018; Fitri et al., 2024; Nadzirah et al., 2022; Przybylski et al., 2013).

Faktor-faktor yang menyebabkan kejadian *Fear of Missing Out* (FoMO) diantaranya adalah *self-esteem*, kepuasan hidup, dan *self-regulation* (Farida et al., 2021; Syahfira & Sairah, 2024). Selain itu, terdapat 4 aspek yang mempengaruhi *Fear of Missing Out*, yaitu pengalaman yang terlewatkan (*missed experience*) di mana perasaan negatif muncul karena melewatkan suatu kegiatan, kompulsif (*compulsion*) diartikan sebagai perilaku berulang kali memeriksa sosial media agar tidak ketinggalan informasi, perbandingan sosial dengan teman (*comparison with friends*) munculnya perasaan negatif karena adanya perbandingan dengan teman, dan rasa ditinggal (*being left out*) yang merupakan perasaan negatif akibat ditinggalkan atau tidak dilibatkan dalam suatu kegiatan (Kaloeti et al., 2021).

Selain *Fear of Missing Out*, kecanduan sosial media juga erat kaitannya dengan kontrol diri yang buruk. Menurut Tangney kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah, mengesampingkan respon batin, mencegah perilaku yang tidak diinginkan serta menahan diri untuk melakukan sesuatu (Suarni et al, 2023). Pendapat lain menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, keinginan, dan perilaku individu (Sujarwo & Rosada, 2023). Berdasarkan pendapat tersebut, kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan tubuhnya baik secara fisik maupun pikiran agar terhindar dari sesuatu yang tidak diinginkan.

Berdasarkan penelitian Suarni et al. (2023), rata-rata mahasiswa di Indonesia memiliki tingkat kontrol diri sedang, dan hanya sedikit yang memiliki

tingkat kontrol diri tinggi. Dalam penelitian ini, didapatkan hasil 73% mahasiswa memiliki kontrol diri sedang dan hanya 17% mahasiswa dengan kontrol diri tinggi. Penelitian lain menunjukkan 72% mahasiswa memiliki kontrol diri sedang dan 15% dengan kontrol diri tinggi (Gunawan & Priynggasari, 2024). Berdasarkan data tersebut, hanya sedikit mahasiswa di Indonesia yang memiliki kontrol diri kategori tinggi.

Aroma & Suminar (2012), menyebutkan bahwa seseorang dengan kontrol diri rendah dapat menyebabkan perasaan senang melakukan sesuatu yang berisiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan dampak ke depannya (Merryaninda & Fitrianti, 2022). Kebiasaan melakukan sesuatu berisiko seperti tidak bisa mengontrol lama waktu mengakses sosial media dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kecanduan sosial media.

Ghufran dan Risnawita, (2011) mengatakan bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal (usia) dan eksternal (lingkungan keluarga dan situasi). Faktor-faktor tersebut menjadi penentu seseorang memiliki kontrol diri baik atau tidak yang berimplikasi pada kehidupan individu ke depannya, dalam hal ini penggunaan sosial media. Oleh karena itu, kontrol diri yang baik sangat diperlukan dalam penggunaan sosial media agar hal-hal buruk tidak terjadi. Selain itu terdapat empat aspek dalam kontrol diri, yaitu: disiplin diri (*self-discipline*) merupakan kemampuan seseorang untuk patuh dalam melakukan sesuatu, tindakan yang disengaja/ tidak impulsif (*deliberate/non-impulsive*), kebiasaan sehat (*health habits*), dan semangat kerja (*work ethic*) individu dengan

semangat kerja tinggi dianggap mampu menyelesaikan pekerjaannya tanpa terpengaruh hal-hal di luar pekerjaannya (Tangney et al., 2004).

Berdasarkan hasil studi penelitian yang dilakukan, 9 dari 10 mahasiswa menggunakan sosial media lebih dari 4 jam dalam sehari, dengan aplikasi yang paling sering digunakan adalah Whatsapp, TikTok, dan Instagram. 9 dari 10 mahasiswa menggunakan sosial media sebagai media hiburan, komunikasi virtual dan mencari informasi terbaru. 7 dari 10 mahasiswa menyatakan bahwa mereka terus menerus ingin menggunakan sosial media dan menggunakan sosial media sebagai hiburan di waktu luang. 8 dari 10 mahasiswa mengatakan terganggu saat melewatkan kesempatan berkumpul dengan teman dan 5 dari 10 mahasiswa akan langsung merespon apabila mendengar bunyi notifikasi dari sosial medianya. Selain itu, 8 dari 10 mahasiswa menyatakan bahwa mereka sering mengucapkan kata-kata kotor. 6 dari 10 mahasiswa mengatakan sering berubah pikiran.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri dengan kecanduan sosial media pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri (*Self Control*) dengan kecanduan sosial media (*social media addiction*) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata kecanduan sosial media mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Diketahui rerata *Fear of Missing Out* (FoMO) mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Diketahui rerata kontrol diri mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- d. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan sosial media pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- e. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan kontrol diri dengan kecanduan sosial media pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi sumber informasi atau data dalam memberikan pelayanan keperawatan yang

komprehensif dan berkualitas, khususnya pada pasien dengan kecanduan sosial media.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Dapat dijadikan sumber informasi bagi mahasiswa keperawatan serta sebagai informasi tambahan bahan ajar bagi institusi mengenai hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri dengan kecanduan sosial media pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi tolak ukur serta perbandingan pada penelitian selanjutnya mengenai kecanduan sosial media serta kaitannya dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri khususnya pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

