

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media Sosial adalah media online (daring) yang dimanfaatkan sebagai sarana pergaulan sosial secara online di internet. Di media sosial, para penggunanya dapat saling berkomunikasi, berinteraksi, berbagi, networking, dan berbagai kegiatan lainnya. Adapun jenis media sosial yang ada saat ini adalah youtube, facebook, X, instagram, whatsapp dan media sosial lainnya (Sari *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) Tahun 2024, tingkat pengguna internet di Indonesia meningkat menjadi 79,5%. Dengan demikian terdapat 221,563,479 jiwa penduduk terkoneksi dari total populasi 278,6 juta jiwa (Kominfo, 2024). Rata-rata pengguna media sosial di Indonesia mencapai 3 jam 26 menit perhari (Irawati, 2023).

Pada bulan Januari tahun 2023, mayoritas pengguna media sosial, yang dikategorikan sebagai Gen Z, berusia 18 hingga 24 tahun. Karena media sosial menampilkan konten visual pada tampilan yang diberikan, mereka yang akan memposting konten merasa harus menampilkan citra tubuh yang menarik, media sosial pasti akan berdampak besar pada segala hal, terutama pada rasa kepercayaan diri terkait citra tubuh. Meningkatnya media sosial disebabkan oleh kemudahan mengaksesnya secara instan (Fadiyah, 2021). *Fear Of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan takut akan "tertinggal" kurang partisipasinya dalam aktivitas tertentu/perasaan cemas dan takut melewatkan hal-hal baru seperti berita dan trend. Prevalensi FoMO pada generasi muda adalah 50%, sedangkan pada kelompok dewasa adalah 25%. Penelitian ini juga menemukan bahwa, remaja secara signifikan lebih besar kemungkinannya mengalami fenomena FoMo dibandingkan kelompok dewasa. Artinya, media sosial sangat berpengaruh pada remaja dalam pembentukan identitas diri (Akbar *et al.*, 2019).

Fenomena adiksi media sosial dapat dikategorikan sebagai *behavioral addiction*, dimana seseorang yang sudah teradiksi tidak dapat mengontrol dirinya sendiri untuk mengontrol penggunaan media sosial dan terlalu banyak

menghabiskan waktu dan usaha untuk mengakses media sosial, sehingga perilaku tersebut dapat mengganggu produktivitas. Adiksi bermula dari produksi dopamin dalam otak yang dipicu oleh *likes*, *retweets*, *share*, dan reaksi *emoticon* yang didapat oleh orang tersebut. Fenomena ini mirip dengan reaksi kimia yang disebabkan oleh narkoba, minuman keras, dan perjudian. (Hikmawati, 2020) bagaimana mengangkat *real self* pada anak muda yang positif walaupun tanpa penggunaan media sosial. Dengan demikian penggunaan media sosial bisa dikurangi dan lebih banyak hal produktif yang bisa dilakukan oleh para generasi muda untuk meningkatkan konsep diri positifnya (Felita *et al.*, 2016). Fenomena Gen Z dalam penggunaan internet dan media sosial ini membawa permasalahan, di mana tak semua Gen Z, khususnya di Indonesia mampu untuk menyaring informasi yang baik dan bebas dari hoax dalam keseharian mereka. Selain itu, terkait dengan etika digital atau tata krama dalam penggunaan media digital juga masih banyak yang belum memahami hal tersebut. Survei tahun 2021 oleh digital microsoft, mengenai etika digital masyarakat, Indonesia masih menempati urutan ke 29 dari 32 negara (Mazrieva 2021).

Media sosial memberikan banyak dampak positif bagi masyarakat, namun banyak juga dampak negatif dari media sosial. Salah satunya yaitu menyebabkan kecanduan sehingga dapat mengubah cara berpikir dan perilaku seseorang. Kecanduan merupakan suatu ketergantungan secara terus-menerus dalam sebuah aktivitas meskipun hal tersebut menyebabkan konsekuensi negatif. Salah satu konsekuensi negatif dari penggunaan media sosial yaitu dapat menyebabkan kualitas tidur yang memburuk (Firdaus, 2023). Dampak Positif media sosial bagi pelajar yaitu Wawasan dan pengetahuan jadi luas, Punya banyak teman, Dapat informasi yang bermanfaat. Dan adapun dampak negatif media sosial bagi pelajar yaitu tidak bisa mengatur waktu, Menjadi malas belajar, mengudur waktu beribadah, menjadi jarang bersosialisasi (Kompas.com, 2023).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hartinah *et al.*, (2019) tentang tingkat gejala adiksi media sosial pada mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran didapatkan hasil sebanyak 72,1% mahasiswa

mengalami gejala adiksi media sosial tingkat sedang, 16,2% mengalami gejala adiksi tingkat berat dan 11,7% mengalami gejala adiksi tingkat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Keperawatan Universitas Padjajaran didominasi oleh mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial tingkat sedang karena rendahnya kepercayaan diri pada mahasiswa untuk dapat mengekspresikan dirinya pada kehidupan nyata, sehingga lebih memilih menggunakan media sosial. Selain itu, mahasiswa merupakan usia dewasa awal usia 18-25 merupakan dewasa awal (*young adulthood*) yang memiliki kepercayaan diri positif menunjukkan kemampuan untuk menyelesaikan tugas secara mandiri tanpa bantuan orang lain, rasa percaya diri untuk melakukan hal-hal positif seperti membantu orang lain, dan kemampuan untuk menghargai teman, keluarga, atau orang lain.

Salah satu efek negatif kecanduan media sosial adalah kecemasan, yang terjadi karena mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain melalui media sosial dan tidak dapat berkomunikasi secara langsung dengan orang lain (Christina, Yuniardi, & Prabowo, 2019; Darmawan, & Hatta, 2022). Menurut Hasibuan (2019), intensitas penggunaan media sosial ditentukan oleh jumlah waktu yang dihabiskan di media sosial dan jumlah pertemanan yang dibentuk selama periode tersebut. Sebuah analisis "Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure" (Syauqii, 2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan rasa tidak aman, rasa tidak percaya diri dan ketidakpercayaan dapat disebabkan oleh konten media sosial, seperti foto atau video, serta pencapaian yang diposting oleh pengguna lain, Suryadi, dkk. (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan siswa merasa tidak percaya diri dan insecure, yang pada gilirannya menyebabkan mereka merasa malu, rendah diri, dan tidak mencintai diri sendiri.

Kepercayaan diri adalah komponen kepribadian yang berupa keyakinan bahwa seseorang dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab sehingga tidak goyah oleh orang lain. Menurut Rianti dan Darwis (2021) Kepercayaan diri adalah model

umum yang dimiliki oleh performer unggul, menurut Spenceer. Percaya diri ini merupakan bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, karena berfungsi sebagai penggerak atau penentu sikap dan perilaku seseorang. Kepercayaan diri adalah sebuah perbuatan atau perasaan yakin pada kemampuan diri sendiri sampai orang yang bersangkutan tidak begitu cemas dengan tindakan mereka, sehingga mereka dapat merasa bebas untuk melakukan apa yang mereka suka dan memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain (Rais,2022).

Penelitian (Ammma *et al.*, (2017) dan penelitian (Wahyuni & Fahrudin, (2020). Menemukan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh citra tubuh karena citra tubuh yang lebih positif menghasilkan kepercayaan diri yang lebih besar, yang memungkinkan seseorang untuk bertindak dan berinteraksi dengan orang lain secara mandiri. Seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif, yang mencakup perasaan bahwa mereka tidak memiliki kekurangan secara fisik, menganggap diri mereka cantik atau tampan, memiliki berat badan ideal, dan memiliki etika moral yang didasarkan pada kejujuran, bertanggung jawab atas kesalahan yang mereka lakukan, dan berperilaku sesuai dengan norma masyarakat. Kepercayaan diri yang positif akan membuat seseorang optimis dalam hidup mereka, memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan dengan baik dan memiliki keyakinan untuk berhasil (Novia,2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mukti dan Dania (2022) dari 30 subjek, 73,3% subjek mempunyai kepercayaan diri rendah dan 26,7% subjek mempunyai kepercayaan diri tinggi. Dan penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi (2020) dengan subjek mahasiswa menunjukkan bahwa 14,78% subjek memiliki kepercayaan diri sangat rendah, dan 44,36% subjek mempunyai kepercayaan diri rendah. 28,87% Subjek memiliki kepercayaan diri tinggi dan 11,97% subjek memiliki kepercayaan diri tinggi. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat diketahui bahwa lebih banyak mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi.

Kepercayaan diri mahasiswa masih rendah atau tidak maksimal, seperti yang ditunjukkan oleh beberapa fenomena di atas, menunjukkan bahwa terjadi ketidakselarasan. Mahasiswa yang tidak percaya diri akan berdampak pada pengalaman akademik mereka. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah memiliki pandangan buruk tentang diri mereka sendiri, yang menghambat mereka dalam melaksanakan aktivitas. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi tetap mengerjakan tugas meskipun sulit dan menantang karena mereka percaya diri. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi tidak akan menghindari tugas karena mereka merasa mampu melakukannya (Suryanti,2019). Banyak faktor, termasuk kondisi fisik, konsep diri, harga diri, interaksi sosial, dan jenis kelamin, dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang (Kartini, 2019).

Menurut Berger, penerimaan diri adalah ketika seseorang meyakini kemampuan mereka dan berperilaku sesuai dengan standar mereka sendiri sehingga mereka bertanggung jawab dan menerima segala konsekuensinya (dalam Afida, 2020). Seseorang sering dilihat membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial, merasa kurang dibandingkan dengan unggahan temannya, dan banyak lagi. Menurut putri (2019), Bahwa tingginya ketergantungan mahasiswa terhadap media sosial telah berubah karena aktivitas media sosial itu sendiri telah menjadi wadah untuk menghabiskan waktu bahkan mengamati kehidupan dan aktivitas orang lain,serta mengabaikan aktivitas diri sendiri untuk mengetahui apa yang dilakukan orang lain.

FoMO merupakan ketakutan seseorang saat tertinggal update terbaru tentang suatu hal yang sedang trend atau ramai,sementara orang lain mengikutinya. Seseorang yang memiliki sifat FoMO biasanya mempunyai masalah kepercayaan diri atau harga diri ketika seseorang merasa terputus dari dunia online mereka akan merasa harga diri rendah serta rasa cemas dan takut yang berlebihan (sidik,2020). Percaya diri yang rendah pada mahasiswa menyebabkan prestasi akademik yang menurun, kesulitan untuk tampil di depan umum, kesulitan untuk berkomunikasi dengan orang lain, dan kemungkinan kekerasan yang dilakukan mahasiswa sehingga akan

meyebabkan ketergantungan di media sosial dan menjadi FoMO (Gunawan, 2021).

Fenomena FoMO mulai terjadi pada usia 18 tahun, usia ini termasuk dalam kategori *emerging adulthood*, yang merupakan masa transisi dari masa remaja akhir ke dewasa awal. Mahasiswa yang termasuk dalam kategori *emerging adulthood* sedang memasuki tahap eksplorasi jati diri atau identitas, sehingga mereka cenderung berfokus pada dunia luar dari pada diri mereka sendiri. Perkembangan mahasiswa dalam kategori *emerging adulthood* ini sesuai dengan teori psikososial perkembangan tentang usia dewasa awal mengenai tugas perkembangan pada usia dewasa, yang menyatakan bahwa orang harus membangun hubungan intim dengan orang lain, belajar lebih banyak tentang diri mereka sendiri, dan belajar lebih banyak tentang dirinya (Ratnasari *et al.*,(2021); Maghfiroh *et al.*, (2023). FoMO yang disebabkan oleh media sosial termasuk perasaan rendah diri, tekanan emosional, kurang tidur, dan ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi (Gupta & Sharma (2021); Putri, *et al.*, (2019); Maghfiroh *et al.*,(2023).

Hasil wawancara yang dilakukan kepada 7 mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa hampir menggunakan *Headphone* dan aktif bermedia sosial lebih dari 2 jam bahkan 12 jam seharinya, selain itu dari hasil wawancara tersebut menunjukkan 1 dari 7 mahasiswa tersebut kepercayaan diri terganggu karna ia merasa insecure terhadap teman-temanya dan 7 mahasiswa tersebut kecenderungan akan FoMO mahasiswa tersebut merasakan cemas, galau, merasa hampa jika tidak aktif di media sosial dan takut akan tertinggal berita terupdate.hal tersebut sesuai dengan aspek FoMO yang dijelaskan oleh Przybylski, dkk (2013) yang dikembangkan oleh Reagle (2015) (dalam Wulandari,2020) Perilaku Kompulsif (*Compulsion*) *Compulsion* Dalam FoMO, *compulsiveness* didefinisikan sebagai orang yang selalu berusaha mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Tujuannya adalah untuk menghindari rasa tertinggal sebuah momen, pengalaman, atau informasi penting.

Sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kalisna dan Wahyumiani (2021) Yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan

antara hubungan sindrom FoMO dengan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean. Yang dimana didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan FoMO. Hal ini mengandung makna bahwa semakin tinggi atau semakin baik kepercayaan diri siswa maka akan semakin rendah atau semakin buruk sindrom FoMO yang dimiliki siswa. Begitupun sebaliknya semakin kurang kepercayaan diri yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi sindrom FoMO yang dimiliki siswa. Maka di kesempatan kali ini peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan Kepercayaan diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada mahasiswa keperawatan pengguna media sosial di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta. Berdasarkan dari paparan tersebut peneliti ini akan lebih berfokus pada kepercayaan diri yang menjadi salah satu indikator terjadinya *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian sebelumnya dirumuskan masalah, apakah ada Hubungan kepercayaan diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa keperawatan penggunaan sosial media di Universitas Jenderal Achmad Yani.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Karakteristik Mahasiswa dalam Bermedia sosial (Semester, usia, jenis kelamin).
- b. Mengetahui Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Keperawatan Pengguna Media Sosial.
- c. Mengetahui Tingkat *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Keperawatan Pengguna Media Sosial.

- d. Mengetahui Keeratan Hubungan Kepercayaan Diri dan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Keperawatan Pengguna Media Sosial.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diinginkan pada penelitian ini yakni:

A. Manfaat Teoritis

Dari Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah pemahaman serta wawasan dan pengetahuan kepada pembaca, mahasiswa, serta calon tenaga Kesehatan professional yang harus bertanggung jawab terhadap peran dan fungsi keperawatan yang dapat dikembangkan ilmu Kesehatan, khususnya ilmu keperawatan dalam upaya mencapai penyelesaian masalah Kesehatan pasien baik secara individu, maupun masyarakat secara luas. Sehingga sebagai calon perawat professional terlebih dahulu sehat secara fisik maupun psikologis terhindarnya dari kecanduan media sosial ataupun *Fear Of Missing out* (FoMO) yang marak di era digital saat ini agar tidak mengalami hambatan dalam memberikan asuhan keperawatan. Selain itu, penelitian ini diyakini akan meningkatkan pemahaman kita tentang faktor-faktor yang menyebabkan FoMO, khususnya yang berkaitan dengan kepercayaan diri yang merupakan salah satu komponen penyebab FoMO.

B. Manfaat praktis

1. Bagi Mahasiswa

Manfaat Peneliti ini dapat mengetahui kepercayaan diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa.

2. Institusi Pendidikan

Digunakan sebagai dasar pertimbangan atas kebijakan pembelajaran terkait kepercayaan diri dengan trend *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa yang dapat memengaruhi kondisi psikososial dan perilaku mahasiswa.

3. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk mengidentifikasi masalah psikososial yang terjadi pada mahasiswa

