

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan internet memungkinkan adanya fitur yang dapat digunakan oleh individu untuk terus berkembang dan mengalami perubahan (Nuriadin & Harumike, 2021). Melalui internet, individu dapat mengakses berbagai informasi terbaru yang sedang tren di layanan jejaring sosial seperti *instagram*, *tiktok*, *whatsapp*, *twitter*, dan sejenisnya (Firamadhina & Krisnani, 2021). Aktivitas penggunaan media sosial sangat beragam, yang dapat dilihat dari banyaknya unggahan foto, video, dan informasi lainnya yang disebut sebagai konten (Supratman 2018). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan konten sebagai informasi yang dapat diakses melalui media maupun produk elektronik. *Content* yang semakin menarik akan membuat individu semakin betah menggunakan media sosial (Azizah & Baharuddin, 2021).

Mayoritas umum masyarakat Indonesia memandang internet sebagai suatu kebutuhan guna mengakses informasi di manapun dan kapanpun (Amalia & Utami Sumaryanti, 2022). Salah satu cara akses informasi ini adalah melalui media sosial. Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2020), terdapat sebanyak 196,71 juta dari 266,9 juta jiwa populasi negara ini menggunakan internet.

Menurut Mandas dan Silfiyah (2022), gambaran dunia yang ideal maupun gambaran dunia yang penuh masalah tercipta melalui adanya media sosial. Hal tersebut

mengindikasikan bahwa media sosial bisa dianggap sebagai sesuatu yang positif (utopia) sekaligus negatif (distopia). Mandas dan Silfiyah (2022) juga menyebutkan salah satu bentuk distopia dari media sosial yaitu dapat menciptakan rasa khawatir akan ketinggalan yang ada dalam diri individu.

Survei yang dilakukan oleh Litbang Kompas (2022) menunjukkan dalam dua tahun terakhir reputasi Institusi Kepolisian mengalami penurunan, hal ini dikarenakan banyaknya kasus dari beberapa oknum Bintara yang mencoreng citra Polri. Hasil survei pada Oktober 2021 mencatat bahwa citra positif terhadap Polri sebesar 77,5 persen. Akan tetapi, terjadi penurunan pada Januari 2022 menjadi 74,8 persen, kemudian menurun lagi pada bulan Juni menjadi 65,7 persen. Penurunan yang paling substansial terjadi dalam periode Juni hingga Oktober 2022, menyentuh angka 48,5 persen. Namun dalam survei terbaru yang dilakukan oleh Litbang Kompas (2023) citra Polri tercatat naik 11,7 persen. Kepolisian menjadi satu-satunya lembaga yang mengalami kenaikan di atas 10 persen. Kenaikan ini terbilang cukup tinggi dibandingkan pada tahun sebelumnya.

Menjadi Bintara merupakan salah satu pekerjaan yang paling diminati oleh para remaja yang terdapat di Kota Pekanbaru. Berdasarkan data animo yang dilansir dari Pengelola Informasi dan Dokumentasi Polda Riau (2023), pada tahun 2019 terdapat 3534 calon peserta Bintara, pada tahun 2020 terdapat 3354, pada tahun 2021 terdapat 3240 orang, pada tahun 2022 terdapat 3260, dan di tahun 2023 terdapat 3706 calon Bintara. Hal ini menunjukkan bahwa data pendaftaran meningkat setiap tahunnya.

Firamadhina dan Krisnani (2021) mengungkapkan Bintang baru pada umumnya berusia 17-24 tahun dimana pada masa ini termasuk dalam generasi Z. Dangmei dan Singh (2016) menyebutkan bahwa generasi Z dibesarkan dengan internet dan berfokus pada teknologi dan digital. Seiring hidup di era globalisasi, generasi Z memiliki akses internet yang mudah melalui telepon seluler, yang menyebabkan mereka sangat bergantung pada internet (Firamadhina & Krisnani, 2021). Firamadhina dan Krisnani (2021) menyatakan, hal ini disebabkan oleh fakta bahwa internet sekarang menjadi sumber utama untuk mencari informasi.

Konsep “rumput tetangga lebih hijau dari pada rumput sendiri” yang sudah ada sejak lama sebenarnya mirip dengan istilah FoMO (*Fear of Missing Out*) (Gabriela, 2022). Kedua istilah tersebut mencerminkan kecenderungan individu untuk membandingkan diri dengan individu lain, yang sebenarnya merupakan perilaku tidak sehat. Ini terjadi karena individu tersebut tidak belajar menerima dan menghargai apa yang dimilikinya, tetapi justru lebih memusatkan perhatian pada apa yang dimiliki oleh orang lain (Gabriela, 2022). McGinnis (2020) menyebutkan bahwa kehadiran media sosial menyebabkan fenomena FoMO meningkat pesat, hal ini didorong oleh pertumbuhan media sosial, akses internet yang mudah serta strategi pemasaran penetrasi digital .

Di era digital ini, FoMO telah merambah ke semua lapisan sosial (McGinnis, 2020). Tidak terkecuali pada Bintang Polda Riau, yang sebagian besar adalah Generasi Z. Dikutip dari Baresford Research (2023) individu yang lahir antara tahun 1997-2012, yakni dengan rentang usia 11-26 tahun merupakan generasi Z. Survei yang dilakukan

Hootsuite We Are Social pada tahun 2020 menunjukkan bahwa kelompok usia 18-24 tahun mendominasi penggunaan *platform* media sosial di Indonesia. Data tersebut menunjukkan presentase pengguna pria memiliki keunggulan yaitu 16,1% sementara persentase pengguna wanita mencapai 14,2%, dimana pada rentang usia tersebut tergolong generasi Z.

Selanjutnya, studi yang dilaksanakan oleh Australia Psychological Society (2015) yang berjudul “*Teens suffer highest rates of FoMO*” membuktikan bahwa kelompok individu dalam rentang usia 18 hingga 35 tahun menunjukkan tingkat FoMO yang paling tinggi. Peningkatan penggunaan media sosial dapat mengakibatkan timbulnya kecemasan akan ketertinggalan (FoMO - *Fear of Missing Out*) (Buglass dkk., 2017). Dilansir dari Kementerian Kesehatan (2023) jika FoMO tidak diatasi dengan baik, maka dapat memicu terjadinya kelelahan, stres, depresi, serta masalah tidur. FoMO juga berdampak pada masalah finansial dikarenakan individu harus mengeluarkan dana untuk tetap terhubung dengan perkembangan terbaru (Narti & Yanto, 2022).

Przybylski dkk. (2013) mendefinisikan FoMo sebagai perasaan takut terhadap kemungkinan jika individu lain mengalami momen berharga yang tak dapat dinikmati oleh individu. Selain itu, FoMO juga dapat diidentifikasi sebagai rasa ingin untuk selalu terhubung dengan aktivitas yang dikerjakan oleh individu lainnya (Pratiwi dkk., 2022). Menurut Al-Menayes (2016) individu yang FoMO memiliki kecenderungan ketergantungan dengan internet atau media sosial sebagai usaha guna memenuhi kebutuhan psikologis agar ia selalu terkoneksi dengan aktivitas yang dilaksanakan individu lain. Apabila dihubungkan dengan konteks media sosial, maka fenomena

sosial yang menyebabkan pengguna *smartphone* secara rutin memeriksa dan fokus pada aplikasi yang ada di dalamnya dapat didefinisikan sebagai FoMO (Song dkk., 2017). Dampak psikologis pada individu yang mengalami FoMO diantaranya yaitu isu identitas, kesepian, citra diri yang negatif, perasaan terasing, dan rasa iri (Farida Hasna dkk., 2021)

Przybylski dkk. (2013) menyebutkan bahwa FoMO juga dikaitkan dengan teori motivasi yang disebut teori *self determination* (STD). Berdasarkan teori STD terdapat tiga kepuasan psikologis dasar yakni; *competence* (kompetensi) yang didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk berkomunikasi secara efisien dengan lingkungannya, *autonomy* (autonomi) yaitu individu menentukan pilihannya sendiri dalam hidupnya, dan *relatedness* (keterhubungan) yaitu perasaan dekat dengan orang lain yang membawa rasa nyaman dalam hubungan sosial. Teori ini menggambarkan regulasi diri yang buruk pada individu muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan psikologis mereka secara berkelanjutan (Przybylski dkk., 2013).

Neumann (2020) menyebutkan FoMO dapat didefinisikan sebagai pengalaman afektif dan kognitif yang timbul dari perbedaan yang dirasakan antara pengalaman individu saat ini dan pengalaman yang mungkin terjadi, serta antara pengalaman mereka dengan yang dialami oleh lingkungan sosial mereka, baik yang terdekat maupun yang lebih luas. Sebagian besar bersifat negatif dan didorong oleh kecemasan, ketakutan, penyesalan, iri hati, dan emosi negatif lainnya. Komponen kognitif terdiri dari dua subkomponen yakni perbandingan sosial dan pemikiran kontrafaktual.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, FoMO dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni; jenis kelamin, kurangnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan keterhubungan (*relatedness*), serta kurangnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan diri sendiri. Faktor-faktor tersebut berhubungan dengan penurunan yang signifikan dalam tingkat *mood* maupun kepuasan hidup (Przybylski dkk., 2013), harga diri, interaksi sosial, dan kecemasan sosial (Abel dkk., 2016) umur (Tomczyk & Selmanagic-Lizde, 2018) dan komunikasi antara orang tua dan anak (Alt & Boniel-Nissim, 2018).

Salah satu bentuk *self* yang berpengaruh terhadap FoMO adalah *self-esteem* (Abel dkk., 2016) yang merupakan bentuk penilaian diri, meliputi sikap penerimaan dan indikasi sejauh mana keyakinan individu terhadap kemampuannya, nilai diri, kesuksesan, dan nilai pribadinya (Sancahya & Susilawati, 2014). Triani (2017) menyatakan individu dengan tingkat *self-esteem* tinggi umumnya terdorong untuk menunjukkan kinerja yang lebih baik dibanding orang lain.

Menurut Heatherton dan Wyland (2004), terdapat korelasi antara *self-esteem* dengan keyakinan individu terhadap keterampilan, kemampuan, maupun hubungan sosial. Bentuk sikap maupun evaluasi pada dirinya sendiri, baik dalam bentuk positif maupun negatif juga merupakan pengertian dari *self-esteem* (Branden 1992). Srisayekti dkk. (2015) menyatakan bahwa *self-esteem* dipandang sebagai elemen krusial dalam pembentukan kepribadian individu. Individu yang tidak menghargai dirinya sendiri akan mengalami kesulitan dalam menghargai orang lain.

Self-esteem dipahami sebagai evaluasi individu terhadap dirinya sendiri dan merupakan hasil interaksi dengan lingkungannya, sikap, pengakuan, apresiasi, serta

cara orang lain memperlakukan individu tersebut. Tinggi rendahnya *self-esteem* dapat memengaruhi pengambilan keputusan dalam menggunakan media sosial, menyebabkan mereka lebih memilih berkomunikasi melalui *platform* tersebut daripada secara langsung tatap muka (Amalia & Sumaryanti, 2022).

Coopersmith (1967) mengemukakan bahwa *self-esteem* terbentuk karena empat aspek yaitu *power* atau kekuatan, *significance* atau keberartian, *virtue* atau kebajikan, dan *competence* atau kemampuan. Individu yang memiliki tingkat *self-esteem* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi serta mengatasi segala tantangan yang dalam hidup dengan lebih mudah dan efektif. Sedangkan individu yang memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah beranggapan bahwa ia kehilangan keyakinan pada diri sendiri, kurang mampu mengenali kemampuan dan kualitas yang dimilikinya, serta cenderung menunjukkan gejala depresi dan sikap pesimis dalam pandangan dirinya (Nuraeni dan Mastari, 2021).

Salah satu penyebab rendahnya *self-esteem* adalah kebiasaan *social comparison* dengan orang lain di media sosial (Uswah dkk., 2020). Platform media sosial memungkinkan seseorang untuk melihat kehidupan orang lain yang tampak sempurna sehingga menyebabkan terjadinya *social comparison*. Didukung oleh Yang (2016) yang menyatakan bahwa media sosial memungkinkan individu untuk melakukan “networking” pasif dengan mengamati profil orang lain tanpa perlu interaksi sosial didalamnya.

Dunning & Hayes (1996) menjelaskan bahwa manusia cenderung membandingkan diri dengan orang lain, terutama ketika melihat kesuksesan atau kegagalan orang

tersebut. Lee (2014) menambahkan bahwa media sosial menjadi wadah yang sangat umum digunakan untuk melakukan *social comparison*, terutama saat melihat foto dan postingan orang lain. Festinger (1954) menyatakan bahwa perilaku "*social comparison*" ini dilakukan dengan tujuan untuk melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri dengan membandingkan diri dengan orang lain terutama yang memiliki kesamaan dengan dirinya, seperti usia, penampilan fisik, atau latar belakang pendidikan (Nisar dkk., 2019).

Pernyataan di atas sejalan dengan permasalahan yang dialami oleh generasi Z saat ini. Penelitian sebelumnya mengenai variabel yang serupa menunjukkan hasil yang berbeda. Siddik dkk. (2020) dalam penelitiannya tentang *self-esteem* terhadap FoMO pada remaja pengguna situs jejaring sosial memperlihatkan korelasi yang signifikan antara *self-esteem* dengan FoMO pada remaja pengguna SNS dengan nilai kontribusi 11,3%. Penelitian lainnya oleh Hasna dkk. (2021) menunjukkan nilai sebesar 40,2%. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani dkk. (2022) menunjukkan hasil koefisien determinasi sebesar 36% sedangkan 64% sisanya berasal dari faktor lain yang dapat menjelaskan variabel *self-esteem*.

Studi kedua yang dilaksanakan oleh Sintiawan dkk. (2021) yang meneliti tentang korelasi *self-esteem* serta *self-regulation* dengan FoMO terhadap murid SMA menunjukkan tidak adanya hubungan antara *self-esteem* dengan FoMO dimana seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah, maka kemungkinan ia mengalami FoMO lebih besar. Studi lain yang dilakukan oleh Umam dan Rengganis (2021) menyatakan bahwa *self-esteem*, neurotisme serta ketergantungan yang tinggi terhadap

penggunaan internet sama-sama memberikan dampak terhadap FoMO sebesar 7,3%. Temuan ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Mandas & Silfiah (2022), bahwa generasi Z memiliki kecenderungan yang besar untuk mengalami FoMO dikarenakan beberapa karakteristik yang menyebabkan timbulnya FoMO seperti *underinfluence*, *being always connected*, serta *digital intuitiveness*. Sementara itu, penelitian oleh Yong dan Wijaya (2023) penggunaan instagram kurang dari satu jam memiliki tingkat FoMO yang paling rendah dan penggunaan lebih dari lima jam dalam sehari memiliki tingkat FoMO paling tinggi.

Individu yang lebih sering mengalami FOMO tinggi cenderung menggunakan media sosial untuk merasakannya terhubung (Aryati, 2022). Individu akan mengalami ketakutan, kecemasan, iri hati, dan penyesalan lebih sering serta lebih terlibat dalam perbandingan sosial (*social comparison*) dan pemikiran kontrafaktual menyebabkan lebih banyak konsumsi media sosial dan keterlibatan dalam media sosial media (misalnya, penggunaan yang lebih aktif seperti memposting dibandingkan penggunaan yang lebih pasif seperti mengintai (Neumann, 2022). Pemantauan sosial ini mungkin berkembang menjadi penggunaan yang kompulsif dan bermasalah, atau mungkin juga tidak. Artinya, FOMO mungkin mengarah pada kebutuhan kompulsif untuk tetap terhubung dan tetap mengetahui apa yang dilakukan orang lain dan pengalaman apa yang dialami orang lain (Neumann, 2022).

Adapun kebaruan dari penelitian ini ialah terletak pada subjek penelitian, yaitu Bintara Polda Riau. Bintara adalah salah satu tingkatan pangkat dalam struktur kepolisian yang berada satu tingkat di atas tamtama dan satu tingkat di bawah perwira

(Hidayati, 2017). Dilansir dari Brain Academy (2023) Bintara Polda Riau bertugas mengatur, mengawasi, dan memelihara ketertiban di lingkungan masyarakat umum.

Bintara Polda Riau mengalami fenomena yang sama dengan beberapa kasus lainnya seperti penggunaan media sosial secara berlebih dan takut ketinggalan informasi ataupun tren yang ada di media sosial. Peneliti melakukan wawancara pendahuluan kepada dua Bintara Polri Polda Riau pada tanggal 6 dan 12 September 2023. Wawancara ini menggunakan media *whatsapp* dengan pertanyaan yang diajukan mengacu pada aspek *Fear Of Missing Out* yang dicetuskan oleh Przybylski dkk. (2013)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa Bintara merasa cemas saat melihat pencapaian teman satu angkatan dan orang-orang disekelilingnya yang memiliki gaya hidup tinggi seperti membeli barang-barang yang sedang tren. Hal tersebut dikarenakan adanya tren di media sosial yang kerap menjadi acuan gaya hidup dan cara untuk berinteraksi dengan orang lain. Meningkatnya popularitas judi *online* dalam penggunaan internet yang berlebihan juga dipengaruhi oleh fenomena FoMO. Secara umum, penggunaan internet yang berlebihan menunjukkan dampak negatif pada individu dan pekerjaan (Aresti & Oriza, 2018).

Dilansir dari detiknews (2024) seorang polwan membakar suaminya dikarenakan suaminya sering terlibat dalam judi online, yang menyebabkan dia menghabiskan uang belanja yang seharusnya digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup ketiga anak mereka. Selain itu banyak bintara melakukan pinjaman kepada bank yang bekerja sama dengan instansi tempatnya bekerja untuk memenuhi gaya hidup mewah yang tidak sesuai dengan gaji yang didapatkan. Ketika Bintara tersebut tidak mampu melunasi

hutangnya, bank akan memutuskan hubungan kerja sama dengan instansi tempat Bintara bekerja yang akan berdampak pada penurunan citra polisi dan tugas Bintara.

Keinginan untuk terhubung dengan teman atau orang di sekitar melalui media sosial (*relatedness*) membuat beberapa Bintara merasa cemas (Mainidar Sachiyati, Deni Yanuar, Uswatun Nisa). Menyaksikan teman atau orang yang diikuti berpartisipasi dalam *live stream* bisa memicu rasa ingin tahu atau dorongan untuk ikut serta agar tetap terhubung dengan komunitas sosial. Beberapa Bintara melakukan *live streaming* di media sosial dengan menggunakan seragam, yang memiliki keuntungan dan kerugian. Di satu sisi, *live streaming* yang dilakukan berdasarkan arahan pimpinan, seperti untuk menyebarkan informasi mengenai polisi dan memberikan edukasi kepada masyarakat dapat memberikan manfaat. Namun, di sisi lain, *live streaming* tanpa unsur positif dengan seragam bisa mengganggu pekerjaan mereka. Misalnya, jika mereka sedang bertugas dan harus tetap siaga, *live streaming* dapat mengalihkan perhatian mereka dari tugas utama dan mengurangi kesiagaan mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas, terlihat bahwa Bintara Polda Riau mengalami tingkat kekhawatiran dan ketakutan yang dapat diidentifikasi sebagai FoMO dalam konteks psikologi. FoMO sendiri muncul karena adanya perbandingan sosial dalam diri individu. *self-esteem* dimaksud sebagai penilaian subjektif individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya. Hal ini mencerminkan bagaimana individu memandang dan menghargai dirinya sendiri, termasuk penerimaan diri, keyakinan pada kemampuan pribadi, dan rasa percaya diri. *self-esteem* sering kali dikaitkan dengan kesehatan

mental dan emosional seseorang, serta berperan penting dalam interaksi sosial dan pengambilan keputusan.

Dalam penelitian ini akan fokus pada kepolisian khususnya pada Bintara. *Self-esteem* dan FoMO menjadi topik yang krusial karena individu dengan FoMO yang tinggi cenderung akan menggunakan media sosial secara berlebih dan dapat menyebabkan permasalahan seperti kelelahan, stres, depresi, permasalahan tidur, serta mengganggu produktivitas dalam bekerja (Abel dkk., 2016; Narti & Yanto, 2022).

Berdasarkan telaah literatur dari penelitian sebelumnya yang mengkaji hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* (FoMO), sebagian besar penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa atau siswa. Belum ada penelitian yang secara khusus menilai hubungan kedua variabel ini pada anggota Bintara Polda Riau. Oleh karena itu, kajian lebih lanjut diperlukan untuk membuktikan secara empiris apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada Bintara Polda Riau, sehingga peneliti merumuskan penelitian berjudul “Hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* pada Bintara Polda Riau”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* pada Bintara Polda Riau?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* pada Bintara Polda Riau.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan, utamanya pada ranah psikologi sosial, serta berkontribusi pada berbagai bidang kehidupan yang mengadopsi prinsip-prinsip psikologi. Adapun fokus utamanya terletak pada hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* pada anggota Bintara Polri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Bintara Polda Riau

Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi, informasi terkait permasalahan hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* pada Bintara Polri.

b. Bagi Institusi Polda Riau

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi Polda Riau mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* pada Bintara Polda Riau sehingga bisa lebih menerapkan peraturan atau mengadakan intervensi tertentu untuk mencegah atau mengatasi permasalahan seperti FoMO yang ada.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini harapannya dapat menjadi bahan referensi dan masukan bagi bahan pendukung penelitian selanjutnya yang ingin meneliti variabel *self-esteem* dan *fear of missing out*.

d. Bagi Masyarakat atau Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna, menambah wawasan, dan menjadi rujukan bagi pembaca terkait hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* pada Bintara di Polda Riau.