

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Revolusi 5.0 ditandai dengan kemajuan IPTEK (ilmu pengetahuan teknologi) sehingga perubahan yang terjadi di masyarakat sangat pesat. Kehidupan digantikan dengan mesin, sehingga masyarakat harus memiliki SDM (Sumber daya manusia). Di samping itu juga, terjadi revolusi media, yang memiliki dampak sangat signifikan terhadap pola kehidupan di masyarakat. Sehingga menjadikan masyarakat ter“*digitized*” (*terdigitalisasi*). Revolusi media merupakan bagian dari perkembangan teknologi. Teknologi memberikan perubahan pada kehidupan di masyarakat, dengan berbagai penemuan-penemuan baru yang dapat mentransformasi kehidupan.¹

Teknologi menjelma menjadi bagian tak terpisahkan mengingat zaman yang serba canggih. Kemajuan teknologi ini melahirkan berbagai inovasi yang membawa angin segar di berbagai aspek kehidupan, termasuk komunikasi. Banyak orang berbagi informasi dan pengalaman melalui blog atau vlog yang menjadi sumber informasi yang menarik. Selain itu, berita dan informasi terkini dapat diakses menggunakan platform digital atau medsos (media sosial). Hal tersebut, memungkinkan pengguna untuk tetap terinformasi tentang peristiwa global secara instan. Dengan beragam cara, interaksi dan berbagi informasi menjadi lebih cepat, tersebut mudah, dan luas, tapi tetap memerlukan kesadaran akan keakuratan dan dampak informasi yang dibagikan.

¹ Yenni Yuniati and A N I Yuningsih, “Konsep Diri Remaja Dalam Komunikasi Sosial Melalui ‘ Smartphone ’” 31, no. 2 (2019): 439–50.

Meningkatnya kebutuhan akan informasi, mendorong kemajuan teknologi komunikasi yang pesat dapat memicu penggunaan teknologi komunikasi, seperti *smartphone*, secara meluas. *Smartphone* selain memiliki peranan untuk mencari informasi, namun juga dapat digunakan untuk menyebarkan informasi. Kemajuan teknologi komunikasi dan I

memperkuat dan menguntungkan.² Kemajuan teknologi menghadirkan media-media praktis yang mendukung pelaksanaan komunikasi, hadirnya media praktis tersebut menarik perhatian dari berbagai kalangan, media tersebut merupakan *smartphone* yang memiliki sejumlah fitur bermanfaat apabila digunakan dengan sebaik mungkin oleh setiap individu.

Smartphone atau familiar dengan sebutan *handphone* digunakan untuk berkomunikasi sesama tanpa melalui tatap muka. Di dalam *handphone*, terdapat jaringan yang dinamakan internet. Mayoritas masyarakat beranggapan bahwa internet adalah kebutuhan yang dimanfaatkan untuk mendapatkan informasi. Berdasarkan data yang didapatkan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna Internet di Indonesia akan mencapai 221.563.479 jiwa pada tahun 2024, dari jumlah penduduk Indonesia sebesar 278.696.200 jiwa pada tahun 2023. Berdasarkan hasil Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024 yang dipublikasikan oleh APJII, tingkat penetrasi internet - Net Indonesia meningkat sebesar 79,5%. Dibandingkan musim sebelumnya, peningkatannya sebesar 1,4%.³ Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa internet mempunyai keterikatan yang cukup kuat dengan aktivitas di masyarakat. Sehingga tidak sedikit masyarakat/individu/kelompok yang memakai internet.

² Yuniati and Yuningsih.

³ Sofyan Mufti Prasetyo et al., "Analisis Pertumbuhan Pengguna Internet Di Indonesia" 2, no. 1 (2024): 65–71.

Produk teknologi yang terkoneksi dengan internet, diantaranya seperti yaitu laptop, *computer*, serta gadget dan sebagainya. Produk teknologi selalu memberikan pembaharuan media sosial yang memiliki beragam macam seperti FB(facebook), WA(whatsapp) dan sebagainya. Keberadaan media sosial tersebut dapat dijadikan alternatif di lingkungan masyarakat sebagai sarana untuk berkomunikasi.⁴ Produk teknologi komunikasi yang sangat bervariasi sering digunakan manusia tentu sangat bermanfaat dalam setiap aktivitas, seperti mengerjakan tugas sekolah dengan telephone, mahasiswa yang mengerjakan tugas kuliah menggunakan laptop atau komputer yang sering digunakan di kantor untuk bekerja. Dengan adanya beberapa produk teknologi tersebut tentu saja banyak media sosial yang muncul untuk lebih mempermudah seseorang saat berkomunikasi dengan mengakses jaringan internet. Saat menggunakan media sosial manusia dapat mengupdate tentang keseharian, chatting bersama teman yang jauh, bahkan bisa mengakses google jika terdapat kesulitan pada saat mengerjakan tugas-tugas. Perkembangan teknologi terjadi dengan begitu pesat, sehingga mayoritas kehidupan setiap individu tergiur oleh fitur atau platform digital tersebut, individu yang tergiur akan kemajuan dan perkembangan teknologi akan cenderung menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari.

Banyak individu yang mengikuti perkembangan teknologi di era globalisasi ini, sehingga mereka tidak mau ketinggalan akan adanya hal-hal menarik dari media sosial. Kemajuan teknologi komunikasi di Indonesia menyebabkan perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk masyarakat, ekonomi, dan budaya. Berdasarkan teori teknologi komunikasi, kita dapat memahami bagaimana

⁴ M Fachri Syahreza et al., "Motif Dan Pola Penggunaan Media Sosial Program Studi Pendidikan Ekonomi Unimed," n.d., 61–84.

perkembangan teknologi ini mempengaruhi masyarakat dan bagaimana Indonesia memanfaatkan perkembangan tersebut untuk kemajuan negara. Dengan mereka mengikuti media sosial yang terus berkembang dapat menyebabkan kecanduan. Selain kalangan masyarakat media sosial banyak juga banyak digunakan oleh kalangan mahasiswa. Mahasiswa ialah segelintir kelompok yang merupakan pengguna aktif medsos. Hal ini dikarenakan, mahasiswa berada pada masa *transisi* yang mengalami dinamika psikologi. Sehingga media sosial dapat menjadi bahan alternatif mahasiswa dalam berinteraksi, dan eksplorasi diri. Mahasiswa yang menggunakan medsos secara berlebih-lebihan dapat menimbulkan kecanduan yang tidak menutup kemungkinan dapat memberikan dampak tergantung dari mahasiswa itu sendiri menggunakannya.⁵

Umumnya media sosial kerap dipakai dan diakses mahasiswa untuk berkomunikasi serta mendapatkan informasi salah satunya adalah ig/(instagram). Keberadaan instgram menarik perhatian para pengguna dari berbagai kalangan termasuk mahasiswa. Instagram mempunyai fitur-fitur serta *content* yang sangat menarik perhatian para pengguna. Dari mulai fitur *filter*, *chat*, *reels*, kamera serta fitur lainnya untuk melakukan komunikasi serta menambah informasi para pengguna instagram tersebut.⁶ Mengingat cukup familarnya penggunaan instagram di kalangan mahasiswa menjadikan hal tersebut menarik untuk diungkap, dikarenakan mahasiswa menempati kedudukan atau posisi yang sangat “strategis” di tengah-tengah kehidupan masyarakat. Mahasiswa yang menggunakan waktunya untuk mengakses serta menggunakan instagram tentu harus

⁵ Linda Kusuma et al., “Fear of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa” 4, no. 2 (2022): 460–65.

⁶ Syahreza et al., “Motif dan Pola Penggunaan Media Sosial Program Studi Pendidikan Ekonomi Unimed.”

mengorbankan waktu untuk kegiatan lain yang bernilai penting. Akan tetapi, apabila mahasiswa menggunakan instagram dengan dengan motif serta pola yang benar pasti akan memberikan manfaat positif bagi mahasiswa tersebut.

Penyebab seseorang mengalami ketergantungan media sosial salah satunya adalah perasaan takut tertinggal oleh berita-berita terupdate atau yang kerap di kenal oleh mahasiswa yaitu *fear of missing out* (FOMO), yang digunakan pada tahun 2013 untuk pertama kalinya, Przybylski, mendefinisikannya sebagai suatu keadaan seseorang yang memiliki rasa khawatir jika orang lain mendapatkan pengalaman ketika ketidakberadaan dirinya. Selain itu, dapat juga dimaknai dengan tingkat kebutuhan psikologi yang rendah.⁷

Biella sependapat dengan Przybylski yang mendefinisikan *fear of missing out* (FOMO) *about social media* adalah perasaan ketakutan yang ditimbulkan akibat individu tidak tahu akan pengalaman serta aktivitas yang terjadi pada orang lain. Menurut pandangan atau tinjauan dari *self determination theory* (SDT), *fear of missing out* (FOMO) *about social media* merupakan kondisi seseorang saat tidak mampu memenuhi kebutuhan psikologis pada *self* dan *relatedness*.⁸ Beberapa pendapat juga mengartikan bahwa *fear of missing out* (FOMO) merupakan ketakutan yang dikarenakan oleh seseorang ketika tidak ikut/tergabung dalam aktivitas orang lain dalam media sosial.

⁷ Biella Putri Wahyunindya, Sondang Maria j Silaen, and Kontrol Diri, "Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara Jurnal Ikra-ith Humaniora vol 5 no 1 bulan Maret 2021" 5, no. 1 (2021): 51–58.

⁸ Febrina Rani Tresnawati, "Hubungan Antara the Big Five Personality Traits Dengan Fear of Missing Out About Social Media Pada Mahasiswa" 8, no. 3 (2016): 179–86.

Fear of missing out (FOMO) merupakan suatu keadaan dimana individu mempunyai perasaan cemas atau ketakutan saat individu lainnya memperoleh aktivitas atau kejadian yang mengasyikan, namun keberadaan individu tidak secara langsung dapat terlibat terhadap kejadian atau peristiwa tersebut. Lebih singkatnya, *fear of missing out* (FOMO) diartikan sebagai ketakutan individu yang merasakan ketertinggalan sehingga muncul perasaan ketakutan dianggap tidak *up to date*. *Fear of missing out* (FOMO) muncul diakibatkan oleh melejitnya perkembangan IPTEK (ilmu pengetahuan & teknologi), serta pesatnya arus info dan berita yang terdapat dalam media-media masa (sosial). Dampak yang disebabkan oleh *fear of missing out* (FOMO) yaitu, setiap individu mempunyai motivasi untuk melakukan diskusi lewat *platform* media.

Dikaitkan dengan mahasiswa yang banyak sekali menggunakan media sosial juga sering mengalami ketakutan akan ketinggalan suatu berita ataupun trend, digambarkan melalui beberapa ciri : Mahasiswa yang mengalami *Fear Of Missing Out* (FOMO) sering kali terlihat sangat aktif di media sosial, selalu mencari informasi tentang acara, kegiatan, atau pertemuan yang sedang berlangsung di lingkungan kampus. Mereka mungkin merasa tertekan untuk ikut serta dalam setiap kegiatan sosial, baik itu pesta, diskusi kelompok, atau seminar.

Dalam interaksi sosial, mahasiswa dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) sering kali *anxiety* atau tidak nyaman jika mereka tidak diundang atau tidak bisa hadir di suatu acara. Mereka mungkin terus memeriksa ponsel mereka untuk melihat update dari teman-teman, dan seringkali merasa kurang puas atau cemburu melihat orang lain bersenang-senang. Secara akademis, meskipun mereka aktif dalam

banyak kegiatan, *Fear Of Missing Out* (FOMO) bisa mengganggu fokus belajar mereka. Terkadang, mereka lebih memilih untuk menghadiri acara sosial daripada menyelesaikan tugas kuliah, yang bisa berdampak negatif pada performa akademis mereka. Selain itu, mereka juga bisa merasa kelelahan akibat mencoba menyeimbangkan antara kehidupan sosial yang padat dan tuntutan akademis. Semua ini bisa berujung pada perasaan kecemasan dan stres yang meningkat. Perasaan *fear of missing out* FOMO yang dibiarkan dapat memicu munculnya hal negatif seperti kelelahan, stress, depresi, bahkan masalah tidur. Perasaan ini mempengaruhi ketidakpuasan seseorang pada hidup mereka dan merasa apa yang telah dilakukan atau dimiliki seakan tidak pernah cukup. Selain itu dapat memicu munculnya masalah finansial seperti yang disebutkan pada gejala di atas, seseorang rela mengeluarkan biaya yang besar demi tetap *up-to-date* dan tidak ketinggalan zaman.

JWT Intelligence juga menjelaskan terdapat 6 faktor yang dapat menjadi pemicu hadirnya *fear of missing out* (FOMO), yaitu akses informasi mudah didapatkan di media sosial, faktor usia, *social oneness*, kejadian yang dibagikan menggunakan fitur hashtag/berbagi, serta adanya stimulus/rangsangan untuk mengetahui akan sebuah informasi.⁹ Wulandari sependapat dengan JWT Intelligence mengenai pendorong terjadinya *fear of missing out* (FOMO) adalah semakin mirisnya keterbukaan waktu yang terdapat pada media *social* sehingga membuat individu berkeinginan untuk mengetahui informasi terbaru dan berkaitan dengan orang lain.

Ambarita sependapat dengan *self determination theory* bahwa ada beberapa faktor internal yang menyebabkan munculnya *fear of missing*

⁹ Wulandari Asri, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial" (Bandar Lampung: 20 Oktober 2020, 2020), 10–14.

out (FOMO) pada diri seseorang yaitu : 1). Kebutuhan untuk melakukan sebuah kompetensi, kompetensi adalah *feedback* dari individu dengan lingkungan serta cara individu untuk beradaptasi. 2). Rasa memiliki kedekatan dengan orang lain/*relatedness*, sebagaimana menurut Fromm, *relatedness* merupakan sebuah kebutuhan dasar bagi manusia untuk berinteraksi dengan orang lain. 3). Kebutuhan otonomi/*self*, sebagaimana menurut Rogers, *self* adalah keadaan sadar pada individu akan keberadaan serta fungsi dirinya.¹⁰

Berdasarkan *self determination theory*, di ketahui bahwa *self* mempunyai peranan dalam pembentukan jati diri individu yang dapat mempengaruhi perkembangannya. Adapun *self* yang dapat berpengaruh terhadap *fear of missing out* (FOMO) adalah *self esteem*. *Self esteem* merupakan keadaan baik positif atau negatif yang berkaitan dengan objek tertentu. Seseorang yang mempunyai *self esteem* terkategori tinggi berusaha melakukan tingkatan penggunaan media sosial yang bertujuan untuk pertahanan serta bentuk perlindungan terhadap harga dirinya. Sementara itu, ada dua faktor yang dapat menjadi pengaruh terhadap keadaan *self-esteem*, yaitu faktor *internal* yang berkaitan dengan individu itu sendiri dan faktor *eksternal* berupa lingkungan sekitar termasuk keluarga.¹¹

Self esteem sangat mempengaruhi setiap individu, dapat dilihat dari faktor yang mempengaruhi *self esteem* di atas, bahwa faktor tersebut dapat berupa internal dan eksternal. Hasna sependapat dengan Tice bahwa individu yang mempunyai *self esteem* tinggi bertujuan menggunakan

¹⁰ Ambarita Novemberlin, "Fear Of Missing Out Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert," In *Skripsi* (Semarang, 2017), 15–17.

¹¹ Hardika Jelang, Noviekayati Iga, And Saragih Sahat, "Hubungan Self-Esteem Dan Kesepian Dengan Kecenderungan Gangguan Kepribadian Narsistik Pada Remaja Pengguna Sosial Media Instagram" 14, No. 1 (1945): 1–13.

media sosial untuk menggapai keadaan/status sosial yang lebih tinggi.¹² Dengan adanya rasa percaya diri dalam diri kita bisa menyebabkan *fear of missing out* (FOMO), terlalu percaya diri dalam mengikuti suatu hal yang baru, ataupun kita ingin mengetahuinya lebih dalam, bahkan sering terjadi karena adanya sikap percaya diri maka individu tersebut tidak mau kalah dengan individu lainnya.

Harga diri memengaruhi proses pengambilan keputusan, hubungan, kesehatan emosional, dan kesejahteraan Anda secara keseluruhan. Harga diri juga memengaruhi motivasi, karena orang-orang dengan pandangan positif dan sehat terhadap diri mereka sendiri memahami potensi mereka dan mungkin merasa terinspirasi untuk menghadapi tantangan baru. Mempunyai harga diri atau self esteem sehat dapat memengaruhi motivasi, kesejahteraan mental, dan kualitas hidup individu secara keseluruhan. Namun, memiliki harga diri yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dapat menjadi masalah. Masalah tersebut diakibatkan oleh keadaan diri seseorang yang berlebihan akan menyikapi tentang harga dirinya.

Orang dengan harga diri rendah cenderung merasa kurang yakin akan kemampuan mereka dan mungkin meragukan proses pengambilan keputusan mereka. Mereka mungkin tidak merasa termotivasi untuk mencoba hal-hal baru karena mereka tidak yakin dapat mencapai tujuan mereka. Mereka yang memiliki harga diri rendah mungkin memiliki masalah dengan hubungan dan mengekspresikan kebutuhan mereka. Mereka mungkin juga mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah dan merasa tidak dicintai dan tidak berharga. Orang dengan harga diri yang terlalu tinggi mungkin melebih-lebihkan keterampilan mereka dan

¹² Hasna Farida, Weni Endahing Warni, And Lutfi Arya, "Self-Esteem Dan Kepuasan Hidup Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja" 4 (2021): 60–76.

mungkin merasa berhak untuk berhasil, bahkan tanpa kemampuan untuk mendukung keyakinan mereka pada diri sendiri. Mereka mungkin berjuang dengan masalah hubungan dan menghalangi diri mereka dari perbaikan diri karena mereka begitu terpaku pada melihat diri mereka sebagai orang yang sempurna.

Self-esteem setiap orang cenderung berubah-ubah dari waktu ke waktu. Berbagai aspek dalam kehidupan sehari-hari, seperti hubungan interpersonal dengan orang lain dan pengalaman hidup, akan menentukan bagaimana cara individu untuk kemudian memandang diri sendiri. Tak hanya itu, *self-esteem* pun bisa berubah. Ada kalanya individu merasa kurang percaya diri, tetapi ada kalanya juga individu bisa bangkit dan bersemangat sehingga *self-esteem* meningkat. Ketika menghargai diri sendiri dan memiliki *self-esteem* yang baik, individu akan merasa nyaman dan berharga. Individu juga bisa mendapatkan respons yang positif dari lingkungan sekitar dan dapat belajar menerima masukan dari orang lain.

Instagram menekankan visualisasi, seperti foto dan video yang diposting oleh pengguna. Konten visual ini sering kali menunjukkan kehidupan yang tampak sempurna, yang dapat berkontribusi pada perasaan tidak puas atau perbandingan sosial, yang berkaitan langsung dengan *self-esteem*. Pengaruh adanya fitur like, komentar, atau pengikut dapat berdampak pada bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri. Ketika seseorang merasa tidak mendapatkan perhatian atau pengakuan yang mereka inginkan di Instagram, ini bisa memengaruhi tingkat kepercayaan diri atau *self-esteem* mereka.

Beberapa individu beranggapan bahwa, pengguna media sosial mempergunakan platform tersebut hanya sebagai ajang untuk membanggakan diri yang berarti memiliki arti bahwa hal tersebut dilakukan adalah untuk mencapai popularitas semata. Karena pada

faktanya, jika di Instagram sedang *trend* akan suatu hal maka kebanyakan individu berkeinginan untuk mengikuti *trend* tersebut agar tidak ketinggalan. Pertemanan mahasiswa tentu sangat luas, dan pertemanan di media sosial pun tidak kalah luasnya sehingga bisa menjadi ajang untuk mengikuti *trend-trend* yang ada. Sehingga, rasa ingin membandingkan diri tersebut dapat memicu individu merasa mempunyai *self esteem* tinggi yang menyebabkan terjadinya peningkatan terhadap *Fear Of Missing Out (FOMO)*.

Peneliti melakukan penelitian pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Maulana Hasanuddin Banten Angkatan 2021-2022. Karena, peneliti beranggapan Mahasiswa jurusan BKI mungkin memiliki karakteristik yang berbeda dalam hal interaksi sosial dan penggunaan media sosial, karena mereka cenderung lebih terlibat dalam studi budaya, bahasa, dan komunikasi. Ini membuat mereka relevan sebagai sampel untuk mempelajari bagaimana *self-esteem* dan *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Mahasiswa di jurusan ini mungkin lebih rentan karena mereka aktif terhubung dengan dunia luar melalui berbagai platform, dan konteks akademis dan sosial yang unik di jurusan ini memberikan peluang untuk mendalami kedua variabel tersebut

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, hal tersebut menjadi keresahan peneliti untuk kemudian berkeinginan melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Pada Pengguna Instagram”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, peneliti mengidentifikasi masalah yang akan diteliti yaitu sebagai berikut :

1. Terdapat beberapa Mahasiswa mengalami Kecanduan Media Sosial

2. Terdapat beberapa Mahasiswa yang mengalami *Fear Of Missing Out (FOMO)*
3. Terdapat beberapa Mahasiswa yang memiliki tinggi atau rendah nya *Self Esteem*

C. Batasan Masalah

Luasnya pembahasan yang terdapat dalam penelitian ini, sebagaimana yang sudah dipaparkan dalam latar belakang dan identifikasi masalah maka penelitian ini dibatasi dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* suatu keadaan dimana seseorang merasa ketakutan ketika tidak bisa mengijuti kegiatan yang dilakukan oleh orang lain dimedia sosial. lebih singkatnya adalah remaja zaman sekarang yang takut ketinggalan *trend* viral dimedia sosial dan *Self Esteem* dimana sikap positif atau negatif yang ada pada diri kita, bagaimana kita membawanya kedalam hal yang positif maupun negatif. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial khususnya IG “Instagram” pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021-2022, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebagaimana diatas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran *Self Esteem*?
2. Bagaimana gambaran *fear of missing out (FOMO)*?
3. Bagaimana hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out (FOMO)* pada pengguna Instagram?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebagaimana diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran *Self Esteem*
2. Untuk mengetahui gambaran *fear of missing out (FOMO)*
3. Untuk mengetahui hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out (FOMO)* pada pengguna Instagram.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pada hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, antara lain sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan peneliti yaitu bisa memberikan kontribusi serta pemahaman-pemahaman ilmiah, yang bertujuan melihat apakah *self esteem* memiliki hubungan dengan *fear of missing out (FoMO)* pada pengguna Instagram, khususnya pada fokus yang peneliti jadikan sebagai sampel atau subjek yang berkaitan.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk mahasiswa pengguna Instagram, penelitian ini diharapkan berguna untuk dijadikan acuan mengenai pentingnya melakukan penggunaan media dengan bijak, sehingga dapat memilih berita/informasi yang baik. Serta, instagram tidak dijadikan sebagai alat utama untuk melakukan komunikasi.
- b. Untuk institusi pendidikan, penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan training pada mahasiswa yang berkaitan dengan fenomena *Self Esteem* dan *Fear of Missing Out (FOMO)* pada Instagram.

- c. Untuk peneliti berikutnya, hasil yang sudah didapatkan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan rujukan untuk penelitian peneliti berikutnya, khususnya yang berkaitan dengan *Self Esteem* serta *Fear of Missing Out* (FOMO) mulai dari *variabel*, *design*, rancangan, metode serta subjek penelitian yang dipilih.

G. Definisi Operasional

1. *Self Esteem*

Merupakan penilaian atau perasaan seseorang terhadap dirinya. Sebuah bentuk penghargaan atas diri, itulah *self esteem*. Selain itu, *Self esteem* merupakan penilaian menyeluruh yang berasal dari individu terkait personalnya. Selain itu, harga diri/*self esteem* juga terkadang dinamakan martabat diri (*self worth*) atau gambaran diri (*self image*). Kita dapat mengetahui bagaimana self-esteem berkembang dan bagaimana kita dapat meningkatkan self-esteem kita sendiri dengan memahami aspek-aspek yaitu : *Power* (Kekuatan), *Significance* (Keberadaan), *Virtue* (Kebajikan) dan *Competence* (Kemampuan).

2. *Fear of Missing Out* (FOMO)

Merupakan rasa ketakutan pada diri individu, jika tidak mengetahui berita atau aktivitas orang lain yang menarik. Rasa ketertinggalan tersebut menyebabkan ketakutan pada seorang yang tergolong *Fear of Missing Out* (FOMO). Adapun skala yang digunakan untuk mengukur *Fear of Missing Out* (FOMO) dikembangkan dari aspek-aspek yaitu : ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan saat ketidakberadaan dirinya dalam suatu kejadian.