

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pertumbuhan era yang semakin mutakhir seperti saat ini sangat mempengaruhi aspek kehidupan individu yang hidup di masyarakat. Salah satu dampak yang dirasakan adalah dalam bidang teknologi dan komunikasi yang semakin canggih dan bahkan terus berinovasi. Hal ini menimbulkan konsumsi internet yang semakin meluas bagi semua kalangan. Terlebih pada kalangan kaum gen-Z yang lahir antara tahun 1996-2015, kemunculan internet sebagai pelengkap komunikasi yang sangat canggih. Bersumber pada data pengguna digital tahun 2020 menyebutkan total pengguna internet yang tersebar di seluruh dunia di berbagai belahan samudra telah mencapai angka 4,5 miliar orang. Presentase tersebut menggambarkan sebesar 60% penduduk dari populasi bumi merupakan pengakses internet (Murayama dalam Astuti dan Kusumiati, 2021).

Data yang ditemukan di lapangan menyebutkan secara khusus bahwa pemakaian internet oleh penduduk Indonesia dikala ini terus bertambah setiap tahun. Bersumber dari data APJII bahwa dari 256,2 juta penduduk Indonesia, sebanyak 132,7 juta penduduk diantaranya aktif di Internet. Dari data tersebut menjelaskan bahwa setengah dari jumlah penduduk Indonesia merupakan pengguna internet. Kemudian dilansir dari data *survey* yang dilakukan APJII mengatakan bahwa pengakses internet yaitu dari rentang usia 15-19 tahun. Hal tersebut menjabarkan bahwa pengguna internet didominasi oleh remaja atau generasi milenial. Menurut

laporan mengatakan dalam penelitiannya bahwa kebanyakan penggunaan internet terbanyak dikalangan remaja dengan presentase 91% alasan untuk mengakses media sosial (Newsy dalam Astuti dan Kusumiati, 2021).

Masa remaja merupakan tahapan perkembangan dan perubahan menuju fase selanjutnya, umumnya berasal dari fase anak-anak yang masih serba bergantung pada orang lain menuju masa dewasa yang dituntut untuk bertanggung jawab pada dirinya sendiri. Tiga tahapan perkembangan individu dimulai dari usia 13-15 tahun pada perempuan dan 15-17 tahun pada laki-laki merupakan fase untuk remaja awal, 15-17 tahun pada perempuan dan 17-19 tahun pada laki-laki merupakan fase untuk remaja pertengahan, dan usia 17-19 pada perempuan dan 19-21 tahun pada laki laki merupakan untuk fase remaja akhir (Thalib dalam Amalia dan Sumaryanti, 2020).

Remaja saat ini merupakan remaja milenial, dimana mereka mengenal dan dekat dengan media sosial sebagai media pencari informasi. Dengan media sosial mereka terhubung dari berbagai penjuru dunia, bahkan mengetahui keseharian teman-teman, perusahaan atau figur idola. Selain itu media sosial juga sebagai sarana berekspresi dengan beragam pilihan sehingga kebutuhan berekspresi dapat terpenuhi. Namun dibalik semua fungsi sosial tersebut, ada beberapa efek penggunaan media sosial yang mungkin dirasakan apabila menggunakannya secara berlebihan. Penggunaan media sosial yang tinggi mengidentifikasikan adanya keingintahuan pengguna terhadap keterbaruan yang ada di media sosial tersebut *up to date* (Abel dalam Sintiawan, 2021).

Keinginan untuk terhubung secara sosial, mengetahui hal-hal yang orang lain lakukan, dan berada atau termasuk dalam momen atau pengalaman berharga merupakan kebutuhan dasar manusia. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa individu sering dipengaruhi oleh keputusan orang lain dan cenderung mengikuti kepercayaan umum dan gaya hidup kelompok arus utama. Emosi muncul dari rasa takut dipisahkan dari keinginan untuk berintegrasi ke dalam masyarakat arus utama. Hal ini dapat dijelaskan dengan konsep ketakutan yang terlewatkan *fear of missing out* (FoMO), yang menggambarkan keadaan psikologis di mana orang khawatir kehilangan kontak dengan beberapa peristiwa sosial, pengalaman, dan interaksi dengan lingkungan mereka (Fuster dalam Zafirah, 2022).

Mendapati hasil survei terhadap 333 pelajar dan mahasiswa, bahwa responden dapat menyumbangkan 11 jam sehari untuk daring pada media sosial, guna tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain. Mereka akan merasa tersingkir dari teman-teman ketika tidak menggunakan media social. Keingintahuan yang tinggi jika tidak disertai kontrol, lama kelamaan dalam penggunaannya akan menimbulkan sebuah permasalahan yang disebut *fear of missing out* (FoMO) yaitu perasaan takut ketinggalan aktivitas atau momen yang sedang terjadi sehingga muncul keinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain (Cherenson dalam Nisa, 2020).

Fear of missing out (FoMO) yaitu adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya (Przybylsky dalam Akbar dkk, 2018). Menurut Huppert (dalam Savitri, 2019) *Fear of missing out* (FoMO) didefinisikan sebagai ketakutan seseorang akan

kehilangan kesempatan sosial sehingga mendorong orang tersebut untuk selalu terhubung secara terus menerus dengan orang lain dan mengikuti berita terbaru tentang segala sesuatu yang dilakukan orang lain

Fear of missing out (FoMO) adalah sebuah ketakutan yang mendalam bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga dari padanya. Kondisi ini membuat individu ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak mengikutinya sehingga ada keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain di media social (Harahap dalam Pratiwi, 2022). Menurut Chaudhry (dalam Zafirah, 2022) tingginya tingkat level dari *fear of missing out* (FoMO) dapat menyebabkan berbagai macam dampak negatif seperti berkurangnya hubungan *non-virtual*, berkurangnya atensi saat berkomunikasi rendahnya tingkat kesejahteraan hidup, dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat level *fear of missing out* salah satunya adalah *self-esteem*. Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan antara *self-esteem* dan *fear of missing out*.

Coopersmith (dalam Jamil, 2014) menyatakan bahwa *self esteem* adalah penilaian yang dibuat seseorang, dan biasanya tetap, tentang dirinya, hal itu menyatakan sikap menyetujui atau tidak menyetujui, dan menunjukkan sejauhmana orang menganggap dirinya mampu, berarti, sukses dan berharga.

Self esteem adalah dimensi evaluatif global dari diri yang ditandai dengan ciri tidak mengungkapkan pendapatnya terutama ketika ditanya dan melakukan rasionalisasi untuk kegagalannya, mencela diri dan merendahkan diri sendiri secara verbal, menghindari kontak fisik, terlalu membesar-besarkan prestasi dan penampilan fisik serta merendahkan orang lain dengan hal-hal negative (Herter dalam Purnamasari dan Damayanti, 2016).

Self esteem adalah kebutuhan hidup manusia yang sangat kuat yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dalam hidupnya. *Self-esteem* mencakup perasaan berharga, layak, berhak untuk merasa bahagia. Rendahnya self-esteem menyebabkan perkembangan psikologis seseorang mengalami hambatan. Hal tersebut tercermin pada bagaimana kita bertahan dalam menghadapi tantangan atau resiliensi. Individu cenderung lebih dikuasai oleh kekuatan negatif daripada positif (Branden dalam Mandas dan Silfiah, 2022).

Weiten (dalam Retnaningrum 2019) yang menyatakan bahwa *self-esteem* pada individu pada dasarnya merupakan kebutuhan vital yang perlu untuk dipertahankan dan atau ditingkatkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga salah satu bentuk usaha individu dalam mengatasinya yaitu aktif memantau aktivitas online yang merupakan bentuk perilaku dari *fear of missing out* (FoMO).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 16 November 2022 dengan beberapa siswa di SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh, mengatakan bahwa dalam sehari siswa menggunakan sosial media seperti Instagram, Tiktok, Twitter, WhatsApp, dan Telegram sekitar 17 jam setiap harinya, siswa mengatakan

bahwa siswa tidak menggunakan media sosial hanya ketika siswa sedang tidur, bahkan siswa tetap membawa handphone ketika sedang ke kamar mandi, makan, dan melakukan aktivitas lainnya. Siswa mengatakan bahwa siswa tidak ingin kehilangan moment untuk dibagikan di media sosial setiap harinya, siswa mengupdate status setiap hari mengenai kegiatan yang sedang dilakukan. Siswa mengatakan bahwa siswa takut ketinggalan berita terbaru dan takut tidak mengikuti *trend* terbaru di media sosial.

Beberapa siswa yang lainnya juga mengatakan bahwa siswa terkadang merasa cemas yang berlebihan ketika siswa tidak ikut *trend* terbaru di media sosial, siswa juga merasa kesal jika ada hari dimana siswa ketinggalan *updatean* terbaru di media sosial, siswa juga merasa sedih ketika ada beberapa aktivitas di media sosial yang siswa tidak diikuti sertakan di dalamnya. Siswa mengatakan bahwa ketika siswa tidak memasukkan *story* di media sosial seperti Instagram, WhatsApp, maka siswa akan kehilangan ketenaran dan akan dilupakan oleh teman-temannya. Siswa mengatakan bahwa sulit untuk siswa bisa menerima diri ketika siswa tidak bisa populer melalui media sosial, siswa mengatakan bahwa kepercayaan diri siswa akan meningkat jika siswa bisa terkenal di media sosial, siswa juga mengatakan bahwa media sosial adalah sarana siswa untuk bisa bersosialisasi dengan banyak orang dengan tujuan bisa di anggap terkenal dan populer oleh orang lain.

Hasil wawancara peneliti dengan guru bimbingan konseling (BK) di SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh mengatakan bahwa, siswa setiap harinya meng *update* status di media sosial, setiap kegiatan dimana saja dan kapanpun terlihat di media

sosial siswa, guru bk mengatakan bahwa beberapa siswa mengatakan bahwa siswa melakukan hal tersebut untuk mendapatkan popularitas agar bisa dikenal banyak orang, dan siswa juga ketakutan jika melihat ada beberapa *update story* mereka di media sosial tidak dilihat banyak orang, guru bk di SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh mengatakan bahwa tingkat *fear of missing out* (FoMO) siswa sangat tinggi, siswa melakukan hal tersebut untuk menaikkan harga diri (*self esteem*) agar di pandang oleh banyak orang atau untuk mencari perhatian orang-orang tertentu.

Penelitian mengenai *Self Esteem* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pernah dilakukan oleh Amalia (2020) yang berjudul “Pengaruh *Self Esteem* terhadap *Fear of Missing Out* pada *Emerging Adulthood* Pengguna Instagram”. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sintiawan (2021) yang berjudul “Hubungan antara *Self Esteem* dan *Self Regulation* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa SMA. Penelitian yang dilakukan oleh Zafirah (2022) yang berjudul “Hubungan *Self Esteem* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian replikasi dari penelitian-penelitian yang terdahulu karena adanya tingkat kesamaan pada salah satu variabelnya. Adapun perbedaannya adalah terletak pada variabel dan tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan antara Harga Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial di SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang diuraikan dalam latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial di SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran empirik mengenai hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial di SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya temuan-temuan dalam bidang Psikologi dan dapat dijadikan masukan dalam pengembangan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi lebih tentang *self esteem* dan *Fear of Missing Out* (FoMO), dan juga siswa diharapkan mampu untuk mengendalikan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berlebihan.

b. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan terhadap guru agar lebih mampu untuk menyikapi permasalahan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berlebihan pada siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lainnya yang berminat untuk mengangkat tema yang sama, diharapkan dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang lebih mempengaruhi dan dapat menggunakan teori-teori yang lebih terbaru dan berbeda, sehingga dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.