

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan usia peralihan yang menjembatani antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut Gunarsa (dalam Apsari & Haidar, 2020) remaja adalah masa peralihan yang dialami manusia setelah anak-anak menuju pendewasaan, dengan rentang usia sekitar 12-13 hingga kisaran 20 tahun. Perubahan yang dialami pada masa remaja termasuk signifikan pada semua perkembangannya meliputi fisik, kognitif, sosial dan watak atau kepribadian.

Soekanto (dalam Pristaliona, dkk 2022) menyebutkan masa remaja dirasakan sebagai masa krisis, karena seorang individu cenderung belum memiliki pegangan hidup sedangkan kepribadiannya masih dalam masa pembentukan. Pada tahapan ini remaja akan berusaha untuk dapat mencapai tingkat kemandirian untuk menemukan identitas jati diri nya. Sehingga hal tersebut mampu membuat remaja untuk selalu mengikuti perkembangan zaman dengan menunjukkan identitas dirinya agar dapat diterima oleh lingkungan sosial sekitar.

Salah satu kondisi emosional pada remaja, yaitu kecemasan atau ketakutan. Seorang remaja yang merasa cemas dan takut akan tertinggal informasi terbaru dari aktivitas menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain dimana mereka akan terus update terkait informasi idola sehingga dapat memiliki indikasi adiksi terhadap media sosial. Di tahap masa remaja sekarang, remaja cenderung menggunakan media sosial untuk menikmati kehidupan sehari-hari. Media sosial menyita perhatian pengguna karena memungkinkan penggunanya untuk

membagikan foto, video ataupun cerita kepada orang lain secara online. Remaja menggunakan media sosial untuk mengupdate apapun tentang dirinya.

Berdasarkan data dari *Office of National Statistics of United Kingdom* penggunaan media sosial jauh lebih umum di kalangan anak muda daripada generasi yang lebih tua. Pengguna media sosial di seluruh dunia dengan kelompok usia 16–24 sejauh ini adalah pengguna media sosial paling aktif dengan 91% menggunakan internet untuk media sosial (dalam Virnanda, 2020). Selain itu, menurut data dari *We are social Hootsuite* yang dikutip oleh katadata.co.id (2019) menunjukkan bahwa jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia pada Januari 2019 meningkat tajam dengan jumlah 150 juta, yaitu 56 % dari seluruh populasi Indonesia. Data ini meningkat sebesar 20% dari data sebelumnya dan pengguna media sosial mobile berjumlah 130 juta jiwa atau sekitar 48% dari jumlah penduduk Indonesia. Instagram adalah media sosial ketujuh yang penggunaanya paling banyak di dunia dengan jumlah 800 juta pengguna dan Indonesia adalah negara ketiga pengguna Instagram terbesar di dunia setelah Amerika Serikat dan Brasil (dalam Nastasia & Fenia, 2022)

Menurut Bambang (dalam Satriyadi, Eka, & Hemawati, 2021) salah satu media sosial yang sedang diminati oleh para remaja adalah Instagram, instagram dianggap sebagai media sosial yang paling fresh oleh para remaja karena media sosial ini lebih fokus dengan foto dan video yang berdurasi pendek dibanding dengan media sosial lain yang berfokus pada kicauan, perkataan atau status sehingga instagram lebih mudah digunakan dan dinikmati, ditambah artis lokal maupun mancanegara serta klub-klub olahraga internasional saat ini telah

memiliki akun serta aktif di instagram sehingga para remaja dapat mengetahui kegiatan idolanya melalui foto dan video yang diunggah di Instagram.

Media sosial adalah bagian dari kemajuan teknologi yang menjadi sarana tercepat orang-orang untuk berinteraksi dan berbagi informasi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Media sosial instagram sering dijadikan sebagai tempat untuk seseorang bisa mengungkapkan sebuah pengalaman, pendapat, tanggapan, dan bahkan sebuah curahan hati yang nantinya akan dapat diketahui khalayak tanpa harus berbicara di depan banyak orang. Menurut Whiteman (dalam Virnanda, 2020) banyak orang yang kurang memiliki rasa kepercayaan diri untuk mengungkapkan di depan umum sebuah pemikiran yang menarik dari dirinya. Oleh karena itu, sebagian orang memilih untuk menyampaikan sebuah pemikiran melalui media sosial yang dimilikinya, agar dapat membagikan kepada khalayak tanpa harus berbicara di depan umum khususnya instagram.

Seiring perkembangan tersebut, macam fitur dan teknologi yang dapat digunakan pengguna akan terus mengalami perubahan. Seseorang mampu mengenal dan menemui berbagai macam informasi yang menjadi trend saat ini di media sosial khususnya instagram. Penggunaan Instagram semakin aktif ditemui dalam unggahan hidup seseorang seperti foto, video, dan lainnya, yang mana hal ini disebut dengan isi konten. Hal ini membuat orang semakin betah menggunakannya karena konten instagram semakin menarik.

Motif pengguna menggunakan Instagram diantaranya adalah untuk mencari informasi, berkomunikasi, dan kepuasan untuk berelaksasi. Selain memiliki manfaat bagi penggunanya Instagram juga memiliki sisi yang negatif.

Survei yang telah dilakukan oleh *The Royal Society of Public Health* pada tahun 2016 kepada 1479 remaja yang berusia 14 hingga 24 tahun menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang negatif bagi penggunanya. Sosial media dideskripsikan lebih adiktif dari pada rokok maupun alkohol, penggunaan ini dikaitkan dengan kecemasan, citra tubuh, kesepian, ekspresi diri. Survei tersebut juga menjelaskan bahwa instagram menjadi media sosial yang memiliki dampak buruk yang dapat mengganggu kesehatan jiwa. Media instagram mempunyai pengaruh yang besar terutama pada citra remaja mengenai bentuk tubuhnya, waktu tidur, kasus *bullying* dan kecemasan sosial *fear of missing out* atau FoMO (dalam Widiartanto Yoga H, 2017).

Remaja yang terus menggunakan media sosial khususnya instagram membuat mereka lebih banyak mengetahui semua informasi terbaru dan *ter up to date* dengan cepat. Hal ini menyebabkan banyaknya waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial sehingga ketika mereka tidak dapat mengakses media sosial maka muncul perasaan takut dan khawatir akan ketinggalan berita dan tidak dapat mengakses sesuatu, dimana hal tersebut dinamakan dengan *fear of missing out*.

Menurut Przybylski, dkk (2013) *fear of missing out* adalah ketakutan yang meluas bahwa orang lain mungkin mendapatkan pengalaman berharga yang tidak dimiliki seseorang dan ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. Menurut Prabowo, dkk (2019) FoMO merupakan suatu kebutuhan individu untuk selalu terhubung dengan aktivitas sosial orang lain. Perilaku tersebut tentu didahului oleh motivasi atau dorongan tertentu

sehingga dapat muncul sebagai tindakan. *Fear of missing out* dialami oleh individu dengan harga diri yang rendah karena seseorang dengan harga diri yang rendah selalu mencari cara untuk menutupi hal tersebut salah satunya dengan mencari tahu apa saja informasi atau hal yang terjadi di dunia maya serta selalu ingin tetap terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain sehingga ia akan merasa selalu eksis dan tidak tertinggal sedikit pun dari orang lain.(Amelia & Akbar, 2018)

Menurut Przybylski, dkk (2013) *fear of missing out* memiliki dua aspek. Aspek pertama, yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*. *Relatedness* adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Aspek kedua, yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. *Self* berkaitan dengan *competence* (keinginan individu untuk melakukan suatu tindakan atau perilaku tertentu yang efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya) dan *autonomy* (individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dilakukan dengan lingkungannya atas inisiatif pribadi).

Dengan perkembangan media sosial yang pesat serta munculnya berbagai masalah baru dalam intensitas penggunaan instagram. Peran *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial menjadi isu yang penting karena individu dengan tingkat fomo yang tinggi cenderung sering untuk membuka media sosial yang mereka miliki dari bangun tidur hingga akan tidur kembali. (Przybylski, dkk. 2013). Salah satu faktor yang mempengaruhi *fear of missing out*, yaitu rasa kesepian (*loneliness*).

Menurut Perman & Perplau (dalam Erol, 2022) kesepian adalah ketidaksesuaian antara tingkat hubungan interpersonal yang dimiliki individu saat ini dan tingkat hubungan yang ingin dia miliki, baik masa lalu atau masa mendatang. Para ahli mengatakan menekankan bahwa kesepian bukan hanya tentang seberapa banyak teman yang anda miliki, melainkan seberapa baik kualitas hubungan anda. Menurut Bruno (dalam Sudagijono & Krystlyna, 2020) *loneliness* berarti suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Weiss (dalam Andromeda & Kristanti, 2017) mengungkapkan bahwa *loneliness* disebabkan bukan karena kesendirian, tetapi karena tidak adanya hubungan sosial tertentu seperti yang diharapkan oleh individu. *Loneliness* selalu muncul sebagai respon terhadap ketidakhadiran beberapa atau tipe-tipe *perceived social support* atau hubungan khusus yang diharapkan. Lebih tepatnya sebuah respon terhadap ketidakadaan suatu *perceived social support* seperti yang diharapkan. *Loneliness* adalah pengalaman subyektif individu akan perasaan kehilangan dan isolasi, yang ditandai dengan adanya kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan apa yang dirasakan individu dalam hubungan personalnya. Weiss (dalam Trisnasari & Wicaksono, 2021) membagi dua dimensi pada *loneliness*, yaitu *emotional loneliness* dan *sosial loneliness*.

Kesepian (*loneliness*) merujuk pada perasaan negatif atau ketidakpuasan emosional yang muncul ketika seseorang merasa terputus atau tidak memenuhi kebutuhan sosialnya. Seseorang yang merasa kesepian sering kali merasa

terisolasi, tidak dicintai, atau tidak memiliki hubungan yang memadai dengan orang lain. Ini bisa terjadi meskipun seseorang berada di tengah-tengah orang banyak atau memiliki banyak teman di media sosial. Dengan rasa kesepian ini, maka remaja akan merasa terkucilkan, cemas dan ketakutan jika tertinggal informasi dari orang lain, sehingga menyebabkan perilaku *fear of missing out*. *Fear of Missing Out* adalah kecemasan atau rasa takut bahwa orang lain sedang memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan, menarik, atau penting daripada yang kita miliki. FoMO umumnya muncul dalam konteks teknologi dan media sosial, di mana kita terpapar dengan gambar-gambar kehidupan yang tampak sempurna dari orang lain melalui *platform digital*. Rasa takut ini mendorong seseorang untuk terus memeriksa media sosial atau terlibat dalam aktivitas sosial hanya untuk memastikan bahwa mereka tidak melewatkan pengalaman yang penting atau terhubung dengan orang lain.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal yang telah dilakukan kepada tujuh orang siswa di SMAN 3 Padang Panjang didapatkan bahwa ada keinginan untuk selalu *update* dan merasa terhubung dengan teman sebaya. Hal ini dilihat dari aspek pertama, yaitu *relatedness*. *Relatedness* adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Empat dari tujuh siswa mengatakan bahwa mereka sering kali merasa tidak terhubung dan tidak memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan teman. Hal ini dikarenakan ketidaktahuan siswa akan sebuah informasi, berita, bahkan kegiatan yang sedang dilakukan oleh teman di media sosial terutama instagram.

Banyaknya *update* yang dilakukan oleh teman sebaya membuat beberapa siswa berpacu untuk mengetahui apa yang dilakukan dan di *update* di media sosial.

Sering kali dalam setiap waktu istirahat dipergunakan oleh siswa untuk berbicara mengenai informasi dan berita apapun baik tentang artis, *style*, musik terbaru, ataupun kegiatan teman lainnya. Ketika siswa tidak bisa tergabung dalam pembicaraan maka akan merasa terisolasi dan tidak mampu berinteraksi. Selain itu, siswa mengatakan dengan menggunakan instagram akan mendapatkan informasi baik secara langsung maupun tidak langsung. Alasannya dikarenakan instagram merupakan media sosial yang saat ini paling banyak digunakan oleh para remaja, melalui instagram bisa mendapatkan informasi yang lengkap seperti informasi berita publik, berita terupdate, kejadian-kejadian, *style*, dan masih banyak informasi yang lain yang bisa didapatkan.

Dari hasil wawancara terhadap tujuh orang siswa di SMAN 3 Padang Panjang didapatkan bahwa siswa memiliki keinginan untuk selalu mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh teman atau orang lain. Hal ini dilihat dari aspek kedua *fear of missing out* yaitu *self*. *Self* adalah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan diri. *Self* berkaitan dengan *competence* (keinginan individu untuk melakukan suatu tindakan atau perilaku tertentu yang efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya) dan *autonomy* (individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dilakukan dengan lingkungannya atas inisiatif pribadi). Lima diantaranya mengatakan harus mampu mengikuti kegiatan yang sama dengan yang dilakukan oleh teman dan ingin memiliki kegiatan yang lebih menyenangkan untuk mendapatkan kepuasan tersendiri. Ketika tidak memiliki sesuatu yang lebih dan

tidak memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan dibanding teman maka siswa tersebut akan berusaha mencari tahu tentang apa yang dimiliki temannya.

Hal ini sering tidak bisa diatasi, karena mereka selalu tidak tahu dan tertinggal mengenai informasi teman mereka. Hal ini membuat mereka berusaha agar terus mengakses media sosial agar tidak ketinggalan apapun. Selain itu, mereka sering merasa gelisah dan cemas ketika teman-teman mereka bersenang-senang tanpa diri mereka. Mereka selalu berusaha agar apapun kegiatan tersebut mereka harus mengikutinya. Mereka cemas jika teman mereka membicarakan suatu berita di media sosial yang tidak mereka ketahui. Sehingga mereka berusaha keras untuk mencari tahu dan mengakses media sosial agar mereka tidak ketinggalan apapun. Mereka mengatakan bahwa mereka merasa FoMo (*fear of missing out*) adalah karena merasa kesepian (*loneliness*).

Kesepian (*loneliness*) adalah rasa tidak memiliki keterhubungan dengan teman sebaya dan ingin selalu merasa terhubung dengan teman serta lingkungan. Berdasarkan observasi dan wawancara yang juga dilakukan terhadap tujuh siswa di SMAN 3 Padang Panjang tentang kesepian didapatkan bahwa sering kali mereka merasa tidak terhubung dan dekat dengan orang lain. Hal ini dilihat dari dimensi kesepian, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kurangnya hubungan yang dekat dengan teman sebaya menyebabkan munculnya perasaan cemas pada diri. Ketika tidak bisa mengajak teman untuk berbicara atau bercerita maka siswa akan merasa tersisihkan. Beberapa siswa merasa tidak akan ada yang mau mendengarkan dan mengerti dirinya, sehingga ketika melakukan sesuatu akan sendirian. Saat sendirian di kelas siswa merasa tidak ada perhatian dari

teman karena semua sibuk dengan kelompok atau kegiatan sendiri. Sering kali siswa merasa tersisihkan dan merasa tidak dibutuhkan. Beberapa dari siswa juga merasa tidak tenang saat disekolah karena perasaan tersisihkan yang muncul dalam diri.

Siswa yang kesepian secara sosial mencari cara agar bisa berpartisipasi dalam kegiatan kelompok yang akan menerima dia sebagai anggota. Siswa berusaha agar temannya bisa menerima dalam kelompok dengan cara mencari tahu semua berita atau hal yang sedang tren yang menjadi topik pembicaraan di kelompok tertentu. Siswa berusaha mencari teman agar dianggap dan tidak merasa tersisihkan. Berusaha masuk kedalam topik tertentu agar bisa diterima dan ikut tergabung tanpa merasa tersisihkan. Berusaha agar topik atau pendapat yang dikeluarkan bisa diterima sehingga ketika siswa membuat suatu grup di media sosial siswa bisa saling membagikan momen tertentu yang nantinya akan menjadi topik pembicaraan. Ketika berada dalam suatu forum siswa ingin agar pendapatnya didengarkan. Selain itu, beberapa dari siswa sulit untuk berinteraksi dengan teman sekelas karena merasa tidak dibutuhkan.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *loneliness* berpengaruh terhadap *fear of missing out*. Penelitian yang dilakukan oleh Virnanda (2020) dengan judul Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen pada Pengguna Instagram di Samarinda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* berpengaruh terhadap *fear of missing out* pada pengguna instagram di Samarinda. Hal ini sesuai juga dengan temuan Soetjningsih dan Salinding (2022) dengan judul *Fear Of Missing Out* pada Pengguna Media Sosial

dan Kaitannya dengan *Loneliness* di Masa Pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nastasia dan Fenia (2022) dengan judul Hubungan Antara *Loneliness* dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Instagram di SMAN Pratiwi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *fear of missing out* berlaku pula sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah juga *fear of missing out*.

Penelitian ini merupakan penelitian replika dari penelitian-penelitian yang terdahulu karena adanya tingkat kesamaan pada variabelnya. Adapun perbedaannya adalah sampel penelitian, tempat penelitian, dan tahun dilakukannya penelitian. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Loneliness* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram di SMAN 3 Padang Panjang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna instagram di SMAN 3 Kota Padang Panjang ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada hubungan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna instagram di SMAN 3 Kota Padang Panjang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya temuan-temuan dalam bidang psikologi dan dapat dijadikan masukan dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan mengenai *loneliness* dan *fear of missing out* sehingga siswa mengetahui dampak dari fomo khususnya pengguna media sosial instagram dan siswa dapat meningkatkan konsentrasi dan produktifitas diri agar tidak terganggu dengan perasaan *fear of missing out* dan *loneliness*.

b. Manfaat Bagi Sekolah

Diharapkan nantinya hasil penelitian ini dapat memberikan masukan positif kepada sekolah dalam mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan *loneliness* dan *fear of missing out* serta dapat memberikan pengajaran mengenai *loneliness* dan *fear of missing out* pada siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang mengambil tema yang sama diharapkan dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang lebih mempengaruhi dan dapat menggunakan teori yang terbaru dan dapat membantu peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian dengan judul yang sama dan sebagai referensi agar dapat mempermudah bagi peneliti selanjutnya.