

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan dunia digital beberapa tahun terakhir ini mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Era digital sekarang menyediakan berbagai kemudahan bagi penggunanya, media sosial menjadi salah satu pemangkas jarak komunikasi antar individu. Saat ini media sosial menjadi sebuah cara baru bagi individu untuk berkomunikasi dan berbagi informasi, sebab melalui media sosial informasi dapat diakses oleh siapapun tanpa ada batas ruang dan waktu. Munculnya media sosial memberikan dampak yang cukup signifikan bagi setiap individu dalam berkomunikasi. Dengan adanya media sosial ini fasilitas yang disediakan untuk berkomunikasi menjadi beraneka ragam antara lain *chatting*, *Instagram*, aplikasi *X*, *Tiktok* dan fasilitas media sosial lainnya. Media sosial melalui media internet memungkinkan pengguna dapat mengekspresikan diri serta berkomunikasi, pekerjaan, terhubung dengan pengguna lain secara virtual. Layanan yang telah diberikan menjadikan penggunanya mudah dalam bertukar informasi serta menjalin komunikasi dengan pengguna lainnya (Zuniananta 2021)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia pada tahun 2024 ditemukan tingkat pengguna media sosial mencapai 191 juta jiwa atau setara 73,7% dari total populasi di Indonesia. Hal ini bisa diartikan lebih dari separuh jumlah penduduk Indonesia sudah tidak asing dengan dunia digital dan secara aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan Data Reportal (Salinding and Soetjiningsih 2022) menyatakan bahwa pada

Januari 2020, pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 160 juta pengguna, pada Januari 2021, meningkat menjadi 170 juta pengguna (dalam Salinding dan Soetjningsih, 2022). Menurut laporan *We Are Social* (Mbukut 2024), jumlah pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2023 mencapai angka 167 juta atau 60,4% dari total populasi pada Januari 2023 pengguna media sosial di Indonesia adalah sebanyak 167 juta orang. Peningkatan ini di sebabkan karena semua aktivitas banyak dihabiskan di media sosial. Dengan kata lain pengguna media sosial di Indonesia pun mengalami peningkatan selama satu tahun terakhir.

Sementara dari segi umur sendiri, berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia pada tahun 2024 ditemukan pengguna media sosial di dominasi oleh usia 18-34 tahun mencapai 54,1%. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), 94,16% anak muda Indonesia berusia 16-20 tahun pernah mengakses internet dalam tiga bulan terakhir. Menurut Monks (Rahayu et al. 2024) Remaja adalah mereka yang berada pada usia 12-21 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar pada kondisi fisik, kognitif dan psikososial (Amseke 2024). Kebanyakan orang berada di jenjang Pendidikan sekolah menengah atas (SMA) adalah remaja. Siswa sekolah menengah atas (SMA) secara umum berusia enam belas tahun sampai dengan sembilan belas tahun dimana terdapat beberapa tahapan perubahan perkembangan pada usia remaja yang telah mengandung perubahan masa transisi anak-anak ke masa dewasa yaitu perubahan pada kondisi fisik, kognitif dan psikososial (Amseke 2024).

Menurut (Siregar, Gismin, and Nurhikmah 2023) tingginya akses media sosial membuat *probabilitas* atas pengguna mampu menggambarkan diri dengan interaksi di media sosial, bermitraan, sharing, melakukan komunikasi dengan berbagai pengguna serta menciptakan suatu pertalian sosial secara virtual media sosial. Dengan interaksi yang dilakukan ini individu akan merasa terhubung dengan orang lain dan akan mencoba mencari informasi sehingga kesulitan untuk menahan keinginan untuk terus mengawasi di media sosial. Karena itu, jenis kondisi ini sering disebut sebagai *fear of missing out* atau disebut FOMO dimana terdapat suatu urgensi besar dalam keingintahuan untuk terkoneksi dengan apapun yang terdapat pada dunia maya dan berbagai hal yang dilakukan oleh orang lainnya.

Menurut McGinnis (Septia Wardani and Cahyani 2024) *fear of missing out* (FOMO) adalah rasa khawatir yang dirasakan oleh individu ketika orang lain mempunyai pengalaman yang lebih memuaskan atau lebih berharga dari pada diri individu sendiri yang biasanya dibagikan di sosial media. Selain itu, menurut Siddik dkk (dalam Fitri, Hariyono, and Arpandy 2024), FOMO terutama ditandai dengan keinginan yang tidak terkendali untuk terus mendapatkan informasi terbaru tentang aktivitas orang lain. Menurut Przybylski, dkk (Sianipar and Kaloeti 2019) *fear of missing out* (FOMO) didefinisikan sebagai ketakutan dan kecemasan yang dirasakan individu karena tidak terlibat dalam pengalaman menyenangkan bersama orang dekat disekitarnya sehingga membuat individu takut dan cemas akan diabaikan oleh mereka karena ia tidak terlibat dalam pengalaman tersebut. Menurut Tomczyk dan Selmanagic-Lizde (dalam Rahamawati, 2023), *fear of missing out* (FOMO) adalah jenis kecanduan internet yang paling umum menyerang anak-anak

dan remaja. FOMO menurut Alwisol (Pratiwi and Fazriani 2020) adalah suatu kondisi dimana individu merasa takut saat kebutuhan psikologis individu untuk tetap terhubung dengan individu lain tidak dapat dipenuhi, serta ditandai dengan gejala seperti cemas dan takut akan melewatkan informasi yang terjadi di media sosial, tidak memiliki cukup waktu, serta keterbatasan lainnya untuk tetap terhubung dengan media sosial sepanjang waktu.

Menurut Dawson (dalam Fitri et al. 2024) FOMO disebabkan oleh kenyataan bahwa manusia secara alami cenderung hidup (Salinding and Soetjningsih 2022) dalam komunitas, yang membutuhkan pengakuan dan penerimaan dari orang lain. Salah satu yang menyebabkan timbulnya perasaan tersebut adalah *loneliness*. Individu yang mengalami *loneliness* membutuhkan *closeness* atau kedekatan dengan individu lain, namun hal ini tidak didapatkan oleh individu tersebut, sehingga timbul perasaan *fear of missing out* (Salinding and Soetjningsih 2022).

Menurut Russell (Salinding and Soetjningsih 2022) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan suatu perasaan yang muncul karena individu tidak dapat berhubungan dengan individu yang lain. Menurut Suparno (Asmarany and Syahlaa 2019), *loneliness* adalah suatu keadaan batin yang dimana seseorang merasa kesepian, tidak memiliki siapa pun untuk diajak berkomunikasi, adanya unsur kekeringan, hati tidak tenang dan merasa terasing dari sesuatu. Menurut Cherry (Fenia and Nastasia 2022) *loneliness* merupakan sebuah perasaan yang umum terjadi pada seseorang dimana sebenarnya perasaan tersebut kompleks dan unik pada masing-masing individu. Perlman dan Peplau (Herianda et al. 2021)

mendefinisikan *Loneliness* sebagai kondisi yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif, terjadi ketika interaksi dalam hubungan sosial individu mengalami penurunan baik secara kuantitas maupun kualitas.

*Loneliness* menurut Bruno (dalam Sangadah 2023) dapat diartikan kondisi mental dan emosi yang terlihat dengan perasaan terasingkan dan minimnya hubungan bermakna jika terus menerus terjadi maka akan menyebabkan cemas, putus asa, depresi, ketidakpuasan dalam meraih masa depan. Selanjutnya menurut (Kristlyna dan Sudagijono 2020) *loneliness* adalah suatu keadaan di mana terdapat kekurangan atau kerekatan di dalam suatu hubungan yang diharapkan oleh suatu individu. Selain itu Halim dan Dariyo (dalam Syawal, 2023) mengatakan *Loneliness* merupakan perasaan kegelisahan psikologis yang dirasakan oleh individu, perasaan ini muncul ketika individu mengalami kurangnya hubungan sosial untuk beberapa aspek yang penting.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan sepuluh siswa di SMA N 10 Sijunjung 6 orang siswa menyatakan bahwa akhir-akhir ini dia sering menggunakan media, seperti Tiktok, X, *Instagram*, *Threads* dan aplikasi *Yummy*. Siswa juga mengatakan selalu ingin tahu informasi, misalkan di *Instagram* lebih banyak digunakan untuk komunikasi dengan teman-teman, biasanya siswa akan mencari tahu temannya sedang melakukan apa, bersama siapa, apa hobi mereka akhir akir ini melalui *story* teman-temanya. Siswa mengatakan yang sering dicari adalah hal-hal yang sedang *booming* seperti tutorial masakan terbaru, musik, rekomendasi drama Korea yang bagus atau yang baru keluar, tentang pemilu yang baru-baru ini sering dibahas, dan yang paling penting tentang pelajaran.

Siswa mengatakan hal tersebut membuat siswa merasa nyaman, enak, dan nyambung dengan apa yang dibahas dengan teman-temannya. Hasil wawancara kepada guru juga mendukung pernyataan tersebut, guru mengatakan bahwa guru memilih media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa, termasuk media sosial. Tugas P5 merupakan contoh penerapan kurikulum merdeka yang mengintegrasikan kemampuan digital dan kreativitas siswa. Siswa harus mendokumentasikan kegiatan mereka dalam bentuk video, mengeditnya, dan mengunggahnya ke *youTube*. Kemudian, mereka mengumpulkan video tersebut ke grup *WhatsApp*. Guru juga mengatakan bahwa siswa sering kali membicarakan hal-hal yang sedang banyak dibahas saat ini. Siswa terlihat sangat menyukai berbicara dengan orang lain dan merasa senang kalau bisa *sharing* sesuatu yang bisa berguna buat dia atau sebaliknya. Ketika siswa mengobrol dengan teman-temannya meskipun itu hal sederhana tapi mereka sudah merasa senang bisa komunikasi dan mendapatkan sesuatu yang penting, dan itu seperti bonus bagi mereka.

Siswa mengatakan, bahwa beberapa siswa tidak memiliki banyak teman yang benar-benar dekat dengannya. Ketika berada di lingkungan sekolah siswa merasa canggung dan jarang berinteraksi dengan teman, siswa merasa bahwa orang-orang disekitarnya tidak ada yang dapat memberikan kebahagiaan atau timbal balik yang siswa inginkan, sehingga siswa merasa terkucilkan dari lingkungannya. Siswa merasakan ketakutan dan kecemasan kalau teman-teman dikelas barunya mengucilkannya, dan tidak mau berteman dengannya. Sehingga mereka cenderung memilih untuk diam dan tidak bergabung dengan teman lainnya. Hal ini juga didukung dari pernyataan hasil wawancara yang dilakukan kepada

beberapa guru, yaitu kepada guru BK, Wali kelas, dan juga wakil kesiswaan, guru mengatakan tidak semua siswa memiliki hubungan yang dekat dengan temannya di lingkungan sekolah. Ada beberapa siswa yang selalu melakukan pergi ke kantin sendiri, saat jam istirahat selalu sendiri, dan saat di kelas pun juga tidak melakukan komunikasi dengan temannya. Guru BK mengatakan, ketika ditanya kenapa selalu sendirian dan siswa tersebut menjawab bahwa ia merasa ditolak dan diasingkan oleh lingkungannya sendiri. Sehingga membuatnya tidak mau menjalin kedekatan untuk dekat dengan orang lain dan lingkungan terutama orang dan lingkungan yang baru. Karena perasaan cemas akan penolakan lagi dari teman-temannya siswa menjadi malas untuk menjalin keakraban dan merasa tidak percaya diri.

Penelitian mengenai *loneliness* dan *fear of missing out* ini sebelumnya pernah dilakukan penelitian oleh Fenia (2022) dengan judul “Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Remaja Yang Menggunakan *Instagram* Di SMA Pertiwi 1 Kota Padang”. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* pada remaja siswa yang menggunakan *instagram* dengan arah positif. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Zakia dan Arjangi (2024) mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan judul “Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) Pengguna Media Sosial”, hasil penelitian juga adanya hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* pada remaja SMA yang tergolong rendah.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Salinding (2022) yang berjudul “*Fear Of Missing Out* Pada Pengguna Media Sosial Dan Kaitanya Dengan

*Loneliness* Di Masa Pandemi *Covid-19*". Penelitian berikutnya dilakukan oleh Prameswari (2022) yang berjudul "Pengaruh *Fear Of Missing Out* dan Kesepian terhadap *Psychological Well-Being* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial *Twitter* di Jawa Barat". Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada sampel penelitian, tempat penelitian, serta tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Fear Out Missing Out (Fomo)* Pada Siswa Yang Menggunakan Medsos Di SMA N 10 Sijunjung"

### **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan antara Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Fear Out Missing Out (FOMO)* Pada Siswa Yang Menggunakan Medsos?".

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Fear Out Missing Out (FOMO)* Pada Siswa Yang Menggunakan Medsos.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik bersifat teoritis maupun praktis.

## 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menambah pemikiran dalam bidang psikologi, khususnya psikologi sosial dan pendidikan tentang masalah *Loneliness* (kesepian) dan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja yang menggunakan media sosial.

## 2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### a. Bagi Siswa

Diharapkan hasil ini dapat memberikan gambaran bagaimana hubungan *Loneliness* (kesepian) dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja yang menggunakan media sosial.

### b. Bagi Sekolah dan Orang Tua

Diharapkan hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan informasi bagi guru untuk lebih memperhatikan siswa dalam proses belajar dan orang tua harus lebih memperhatikan dan membatasi anaknya dalam menggunakan *Handphone* terutama dalam media sosial.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang kajian yang dibahas dan sebagai pembanding bagi peneliti-peneliti lain dalam melakukan penelitian yang ada hubungan dengan penelitian ini.