BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dunia digital beberapa tahun terakhir ini mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Melalui *survey* yang di rilis di tahun 2018 oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) ditahun 2017 pengguna internet di Indonesia mencapai 143,26 juta jiwa atau setara 54,7 persen 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 internet dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu konten yang paling diminati dan paling sering diakses adalah konten media social (dalam Arianti G, 2017) .

Berdasarkan survey yang dilakukan pada tahun 2018 oleh *Ictwatch* menunjukkan rata-rata orang mengakses internet hampir 9 jam dalam sehari, dan sebagian besar digunakan untuk mengakses media sosial. Media sosial menyita perhatian pengguna internet karena memungkinkan penggunanya untuk membagikan foto, video ataupun cerita kepada orang lain secara online. Media sosial juga memudahkan seseorang uuntuk selalu terhubung dengan orang lain di belahan dunia manapun (dalam Wibowo Danan S, Murayama, Nurwindasari R , 2019).

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 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 penggunanya paling banyak di dunia dengan jumlah 800 juta pengguna dan Indonesia adalah negara ketiga pengguna Instagram terbesar di dunia setelah Amerika Serikat dan Brasil.

Penggunaan media sosial juga dipengaruhi oleh perbedaan umur. Survey yang dilakukan oleh *Royal Society of Public Health* menunjukkan 91 % pengguna media sosial adalah remaja berumur 16-24 tahun. Selain itu survey lainnya yang dilakukan oleh *Pew Research Center* ditemukan bahwa salah satu *platform* yang populer dalam umur rentang 18 – 24 tahun adalah Snapchat dan Instagram (dalam Anggraini A P, 2018).

Melalui Instagram, seseorang bisa membagikan foto dan video pendek dengan harapan orang lain yang melihat akan suka, peduli, perhatian, berkomentar dan bahkan memuji postingannya. Fitur lain yang ditawarkan oleh Instagram adalah *Instastory* dan Instagram *Live*, membuat pengguna Instagram dengan mudah bisa mengikuti setiap aktivitas yang dibagikan oleh teman-temannya terutama pada remaja karena dengan menggunakan Instagram remaja dapat mengekspresikan dirinya secara bebas dan berusaha memperoleh eksistensi diri (dalam Mahendra,2017).

Remaja menggunakan media sosial seperti Instagram didorong oleh berbagai alasan.Pengiriman foto dan video membuat remaja terhubung dengan orang lain sehingga kebutuhannya untuk menjalin relasi sosial dengan orang lain dapat terpenuhi (dalam Rinjani & Firmanto, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh JWT *intelligence*. William Kay (dalam Khamim Zarkasih Putro, 2017) Salah satu periode dalam rentang kehidupan ialah (fase) remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat.

Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usinya dengan baik. Apabila tugas pekembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya 1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya. 2. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas. 3. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok. 4. Menemukan

manusia model yang dijadikan identitas pribadinya. 5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri .

Untuk melihat apa saja yang mendorong remaja mengirimkan foto ataupun video ke instagram berdasarkan 20 kebutuhan menurut Murray, ditemukan bahwa ada empat kebutuhan yang menonjol. Kebutuhan yang memperoleh urutan pertama yang tertinggi yaitu *play* sebesar 83,3 %, *exhibition* (70 %), *affiliation* (66 %), *understanding* (63,3 %). Selain itu juga ditemukan beberapa kebutuhan lain seperti *autonomy* (16,6 %), *achievement* (16,6 %), *succorance* (13,3 %),*nurturance* (10%), dan *counteraction* (10%) Puspitasari, (dalam Setiasih,2015). Selain itu motif pengguna menggunakan Instagram diantaranya adalah untuk mencari informasi, berkomunikasi, dan kepuasan untuk berelaksasi (dalam Innova,2016).

Selain memiliki manfaat bagi penggunanya Instagram juga memiliki sisi yang negatif. Survey 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,* pengunaan ini dikaitkan dengan kecemasan, citra tubuh, kesepian, ekspresi diri. Survey tersebut juga menjelaskan bahwa Instagram menjadi media sosial yang memiliki dampak buruk yang dapat menganggu 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) .

Fenomena FoMO semakin hangat diperbincangkan setelah JWT atau *Intillegence* mengeluarkan laporan penelitian mengenai FoMO pada tahun 2012. FoMO di definisikan sebagai perasaan gelisah dan takut bahwa seseorang tertinggal, apabila teman-temannya sedang melakukan atau merasakan sesuatu yang lebih baik atau lebih menyenangkan dibanding apa yang sedang ia lakukan atau ia miliki saat ini. Perasaan di mana seseorang merasa begitu khawatir jika melewatkan tren yang sedang terjadi dikehidupan sosialnya (dalam Putra Dwi A,2018)

Fenomena kecemasan sosial (FoMO) merupakan gejala baru yang menjadi gangguan pada pengguna media sosial. FoMO didefinisikan sebagai ketakutan akan kehilangan momen berharga bagi suatu individu atau kelompok dengan ditandai adanya keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang individu lakukan melalui dunia maya (dalam Przyblylski, Murayama, DeHaan, & gladwell,2013).Untuk mengetahui seseorang mengalami gangguan ini kita dapat melihat beberapa aspek.

(dalam Przyblylski, Murayama, DeHaan, & gladwell,2013) aspek *fear of missing out* (FoMO) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* (kedekatan dengan individu lain), *autonomy* dan *competence.*

Ada beberapa dampak yang dialami oleh Individu yang mengalami gangguan *fear of missing out* (FoMO). Penelitian yang dilakukan (dalam

Przybylski dkk ,2013) menyebutkan bahwa gangguan ini dapat menimbulkan emosi yang negatif seperti perasaan kehilangan, *stress*, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu lainnya.

(dalam Grohol ,2011) menyebutkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) telah meresap didalam kehidupan masyarakat, remaja maupun dewasa mau mengirim pesan teks ketika sedang mengemudi, mengganti panggilan satu ke panggilan lainnya, seakan koneksi di media sosial lebih penting dari pada kehidupan mereka sendiri di dunia nyata. Salah satu ciri dari gangguan ini adalah ketakutan akan ketinggalan informasi, sehingga rasa takut ini mengakibatkan intensitas waktu yang digunakan dalam menggunakan internet meningkat. Individu yang memiliki *fear of missing out* yang tinggi akan lebih seing menggunakan internet terutama sosial media baik saat bangun tidur, makan, sebelum tidur, saat berkendara, melalui gadget, laptop dan lainnya (dalam Przyblylski, Murayama, DeHaan, & gladwell ,2013).

Hasil Survei *fear of missing out* (FoMO) yang dilakukan oleh organisasi profesi psikologi Australia (*Australian Psychological Society*) atau disingkat APS menunjukan bahwa remaja rata – rata 2,7 jam per hari .Prevalensi FoMO pada remaja adalah 50 % , sedangkan pada kelompok dewasa adalah 25 % .Penelitian ini juga menemukan bahwa , remaja secara signifikan lebih besar kemungkinannya mengalami femomena FoMO dibandingkan kelempok dewasa. Artinya, media sosial sangat berpengaruh pada remaja dalam pembentukan identitas (dalam Setiawan , Andry , dkk , 2018). Penelitian lain yang dilakukan melihat ada motif internal yang

mendorong individu untuk menggunakan sosial media yang menunjukkan adanya indikasi individu tersebut berusaha menghindari keadaan emosional yang negatif seperti perasaan kesepian (dalam Burke,Marlow, & Lento, 2010).

Sarah J Bevin (2011) *Loneliness* atau kesepian adalah pengalaman yang ada , yang dialami setiap orang pada suatu saat dalam hidup nya. Weis (dalam Sarah J Bevin , 2011) Perasaan kesepian adalah pusat dari pengalaman manusia , dengan sebagian besar individu menghadapi kesepaian suatu waktu

Loneliness atau kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya mempunyai sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya karena tidak sesuai dengan harapannya ,kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas dan kuantitas. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kesepian merupakan reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosialnya (dalam Hidayati Diana ,S, 2015).

Menurut Perlman & Peplau (dalam Salimi,2011) Kesepian adalah pengalaman yang umum dan tidak disukai yang terjadi ketika hubungan sosial seorang individu yang kurang baik dalam hal kualitas maupun kuantitasnya.

Kesepian juga merupakan suatu perasaan yang subjektif dari distres, yang ditimbulkan dari koneksi sosial yang tidak memuaskan (dalam Mathews

dkk ,2016). Beberapa defenisi sebelumnya dapat terlihat bahwa *loneliness* adalah suatu kondisi perasaan yang kuat, tidak menyenangkan dengan tidak terpenuhinya hubungan yang akrab baik secara kualitatif maupun kuantitatif, merasa terisolasi, tidak memiliki tempat pelarian, yang terbagi menjadi dua tipe yaitu *emotional Loneliness* dan *Social Loneliness*.

Loneliness merupakan faktor risiko yang kuat terhadap depresi (dalam Mathews dkk,2016). *Loneliness* juga berhubungan dengan penyakit fisik, beberapa masalah mental serius termasuk alkoholisme, bunuh diri dan depresi . Penelitian yang dilakukan oleh *The Social Care Institure fot Excellence* (SCIE) menunjukkan bahwa *loneliness* mempengaruhi kondisi kesehatan cardiovaskular, selain faktor lainnya seperti merokok ataupun fungsi imun, mempengaruhi kualitas tidur, dan masalah kesehatan lainnya.

Study yang dilakukan di Swedia menunjukkan bahwa *loneliness* juga berkaitan dengan demensia. Riset yang dilakukan dari *Kings College London* pada tahun 2018 membuktikan hasil yang sama bahwa kesepian berbahaya bagi kesehatan fisik, penelitian ini menganalisis 2000 remaja yang berusia 18 tahun dan menunjukkan bahwa orang yang merasakan kesepian mempengaruhi kehidupan mereka, mengakibatkan cenderung merokok serta menggunakan teknologi secara kompulsif (dalam Anggraini ,2018).

Berdasarakan wawancara yang dilakukan penilitian terhadap beberapa siswa di SMA Pertiwi 1 Kota Padang di dapatkankan bahwa media sosisal hal yang sengat penting bagi mereka terutama media sosial instagram karena pada

media sosial instagram mereka bebas mengepresikan diri nya seperti posting foto instagram , video instastory dan jumlah like merupakan salah satu yang mereka tuju , serta sebagai media untuk mendapatkan informasi penting dan jika beberapa dari mereka tidak dapat mengakses atau menggunakan instagram sebagian dari mereka merasakan kesepian dan mereka merasa terasingkan walaupun sebenarnya mereka sebenarnya individu tidak sendiri dan bera pada lingkungan yang ramai dan meraka menganggap individu tersebut ketinggalan informasi dari media sosial . Beberapa dari mereka mangatakan mengunakan sosial adalah untuk mendapakan informasi baik secara langsung maupun tidak langsung terutama media sosial instagram , alasan mereka menggunakan media sosial intragram di karenakan instagram adalah media sosial yang saat ini paling banyak digunakan oleh para remaja karena di instagram mereka bisa mendapakan informasi yang lengkap seperti informasi berita publik , style , dan masih banyak informasi yang lain yang bisa mereka dapatkan , dan mereka menggunkan instagram agar merasa dekat dengan selebgram , artis , teman karena mereka bisa mengetahui apa yang dilakukan oleh idola mereka dan tidak hanya itu alasan mereka mengituki idola mereka dikarenakan bisa sebagai transter dalam bergaya baik itu dari pakaian , benda – benda yang digunakan idola nya seperti handphone , jam tangan dan lain – lain . Ketika merasa ada momen yang paling berharga atau layak untuk di bagikan kepada orang lain mereka akan membagikan ke instagram seperti di bagikan ke dalam instatory adan unggahn foto mereka ,

alasan melakukan karena dengan membagikan momen tersebut sebagai melihatkan kebagian mereka , membagikan cerita yang dirasakan .

Wawancara yang di dapatkan oleh peniliti sebagian dari mereka mengatakan ketika tidak membuka atau menggunakan instagram dalam sehari saja mereka merasakan ada yang kurang dikarenakan mereka tidak mendapakat infomasi apa saja yang tejadi pada hari ini dan sebagain mereka mengatakan jika tidak menggunakan instgaram dalam satu hari mereka merasa biasa saja dan tidak ada berdampak kepada mereka .

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa selain memiliki manfaat bagi penggunanya Instagram juga memiliki sisi yang negatif, Instagram menjadi media sosial yang memiliki dampak buruk yang dapat menganggu kesehatan jiwa, mempunyai pengaruh yang besar terutama pada citra remaja mengenai bentuk tubuhnya, waktu tidur, kasus bullying dan kecemasan sosial *fear of missing out* atau (FoMO). Fenomena kecemasan sosial (FoMO) merupakan gejala baru yang menjadi gangguan pada pengguna media sosial yang dapat menimbulkan emosi yang negatif seperti perasaan kehilangan, *stress*, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu lainnya. Motif internal yang mendorong individu untuk menggunakan sosial media yang menunjukkan adanya indikasi individu tersebut berusaha menghindari keadaan emosional yang negatif seperti perasaan kesepian Burke,Marlow, & Lento (2010) . Oleh karena itu peneliti menganggap begitu pentingnya penelitian ini dilakukan terkait dengan *Loneliness* dengan gangguan *fear of missing out* (FoMO) terutama pada

remaja yang menggunakan sosial media seperti Instagram dengan judul**,** " *Hubungan Loneliness dengan Fear of missing out (FoMO) pada remaja yang menggunakan Instagram Di SMA Pertiwi 1 Kota Padang"*.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini ada apakah ada hubungan antara *loneliness* (kesepian) Dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada remaja yang menggunakan instragram di SMA Pertiwi 1 Kota Padang

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menegetahui hubungan anatara *loneliness* (kesepian) dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada remaja yang menggunakan instragram di SMA Pertiwi 1 Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian sebagai berikut :

1. Mafaat Teoritis

   Diharapkan dapat menambah pemikiran dalam bidang psikologi, psikologi sosial dan pendidikan khusus nya tentang masalah *loneliness* (kesepian) dan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada remaja yang mengguankan instragram .

2. Mafaat Praktis

   a. Bagi Subjek

Hasil ini dapat memberikan gambaran bagaimana hubungan loneliness (kesepian) dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada remaja yang menggunakan instragram .

b. Bagi Sekolah dan Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapakan 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

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