

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital saat ini yang sangat pesat, memberikan kemudahan untuk mengakses informasi. Terdapat beberapa platform yang berkembang saat ini, salah satunya adalah media sosial. Media sosial adalah platform online yang bisa digunakan untuk membagikan, mencari, dan berkomunikasi dengan individu lainnya secara virtual (Fajrin Triananda et al., 2021).

Survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024), sebanyak 221,56 juta jiwa atau 79,5% jiwa penduduk Indonesia tidak asing dengan internet dalam kehidupannya. Salah satu konten internet yang sering diakses adalah media sosial. Survey yang dilakukan oleh We Are Social 2023, menunjukkan individu mengakses media sosial dengan durasi waktu 3,5 jam per hari. Penggunaan media sosial memiliki beberapa dampak yaitu, dapat memperluas lingkungan sosial dan mempermudah akses pada individu. Namun tidak hanya dampak positif saat penggunaan media sosial, terdapat dampak negatif salah satunya yaitu gangguan kesehatan mental. Penggunaan media sosial berlebihan akan menyebabkan stress, kecemasan dan depresi pada dirinya. Individu akan sering merasa tertekan untuk menampilkan citra sempurna di media sosial dan membandingkan hidup mereka dengan orang lain, yang dimana hal tersebut dapat memicu perasaan tidak puas dengan diri sendiri (Yoga Pratama et al., 2023). Hal

tersebut membuat meningkatnya penggunaan media sosial, dapat menyebabkan beberapa hal yang berkaitan dengan kecemasan ataupun stress dalam dirinya. Perilaku cemas dikarenakan penggunaan media sosial yang berlebihan tersebut, sering disebut dengan *fear of missing out* (FoMO) (Przybylski et al., 2013).

Fear of Missing Out (FoMO) adalah fenomena baru lahir. FoMO sendiri merupakan sindrom kecemasan sosial di mana memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain. Menurut Przybylski et al., (2013) mendefinisikan FoMO sebagai ketakutan seseorang akan kehilangan momen sosialnya sehingga mendorong untuk terus terhubung secara terus menerus dengan orang lain dan mengikuti berita terbaru yang berhubungan dengan segala hal terutama sesuatu yang dilakukan oleh orang lain. JWT *Intelligence* (2012) mendefinisikan FoMO sebagai perasaan yang gelisah dan takut seseorang tertinggal ketika teman-temannya melakukan atau merasakan sesuatu hal yang menarik dan baru dibandingkan dengan apa yang dimilikinya saat ini. Perasaan khawatir ketika melewatkan hal yang sedang tren dalam kehidupan sosialnya. *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan kekuatan pendorong di balik penggunaan internet dan khususnya media sosial (Przybylski et al., 2013). Tingkat terkuat FoMo dialami oleh remaja dan dewasa awal (*emerging adulthood*). Namun terdapat penelitian yang dilakukan oleh (Sangadah & Widyarto, 2023), bahwa perilaku *fear of missing out* remaja mendapatkan persentase tinggi yaitu 50% dari pada FoMO yang terjadi pada kalangan dewasa.

Fear of Missing Out (FoMO) yang terjadi di kalangan remaja dan dewasa memiliki beberapa perbedaan, dimana yang terjadi di remaja sendiri terkait dengan

keinginan remaja untuk diterima oleh teman sebayanya, dan remaja takut akan tertinggal akan pengalaman sosial dan kegiatan untuk berinteraksi di antara mereka. Remaja akan melakukan usaha agar tetap berhubungan dengan teman sebayanya melalui media sosial, dimana dalam media sosial tersebut remaja akan melihat kehidupan sosial yang sedang dilakukan oleh teman sebayanya. Remaja yang mengalami perasaan *fear of missing out* akan memiliki perasaan cemas, stress, dan perasaan untuk terus terhubung dengan temannya melalui media sosial, sehingga tidak jarang remaja akan lebih banyak menghabiskan waktu untuk melihat media sosial secara berlebihan (Fazria et al., 2024). Hal tersebut akan mengakibatkan remaja menjadi kecemasan karena tidak terhubung dan gangguan tidur. Sedangkan untuk *fear of missing out* (FoMO) yang terjadi di dewasa, dimana perasaan FoMO pada dewasa berupa ketakutan akan tertinggal atas kesempatan untuk mengembangkan diri, dan kesempatan penting yang berada dalam dirinya. FoMO yang terjadi di dewasa ini muncul diakibatkan oleh tantangan baru dalam hidupnya seperti pergantian lingkungan, tuntutan akademis, dan tekanan dalam membangun identitas dalam dirinya (Khairina et al., 2024). Berbeda dengan remaja, kalangan dewasa takut ketertinggalan akan potensi yang dimiliki dalam dirinya dan juga informasi yang dimana hal tersebut bisa jadi akan membuat potensi dalam dirinya bertambah. Sehingga hal tersebut akan membuat individu dewasa menjadi berlebihan dalam menghabiskan waktu untuk mencapai kesuksesan dalam dirinya, ketika hal tersebut selalu dilakukan akan mengakibatkan individu dewasa ini menjadi stress, dan gangguan akan keseimbangan dalam hidupnya. Perbedaan *fear of missing out* (FoMO) yang terjadi dikalangan remaja dan dewasa, dimana pada

kalangan remaja FoMO yang terjadi takut akan ketinggalan berita, *trend*, dan kegiatan yang sedang dilakukan teman-temannya di media sosial yang dimilikinya. Sehingga remaja menggunakan media sosialnya untuk memantau atau mengikuti hal-hal yang sedang dilakukan oleh teman-teman yang berada di media sosial dan perilaku yang dilakukan remaja akan lebih banyak menghabiskan waktu yang berlebihan di media sosial. *Fear of Missing Out* (FoMO) yang terjadi di dewasa, takut akan ketinggalan potensi atau pengalaman dalam dirinya yang tertinggal dari pada pengalaman yang dimiliki oleh teman-teman seumurannya dan perilaku yang dilakukan oleh kalangan dewasa yaitu akan banyak menghabiskan waktu yang dimilikinya dengan bekerja dan meningkatkan potensi dirinya. *Fear of Missing Out* (FoMO) yang terjadi pada remaja akan lebih menunjukkan pada kebutuhan untuk bersosialisasi dengan teman teman sebayanya.

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan bentuk dari kecemasan yang ditandai dengan adanya keinginan untuk selalu terhubung dan mengetahui apa yang orang lain lakukan terutama melalui media sosial. Media sosial menjadi faktor yang berkontribusi paling besar terhadap fenomena FoMO. *Fear of Missing Out* (FoMO) digambarkan sebagai keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain di dunia maya (Przybylski et al., 2013). FoMO membuat individu menghabiskan banyak waktu untuk memantau kegiatan yang dilakukan oleh individu lainnya, ataupun individu tersebut memiliki hal yang lebih menarik daripada dirinya sendiri, FoMO sendiri merupakan kecemasan sosial yang semakin berdampak buruk akibat dari adanya *smartphone* yang selalu dibawa dan memiliki fitur-fitur menarik ataupun canggih (Jwintelligence, 2012). Hasil penelitian yang

dilakukan oleh (Fitriannisa Ayuningtyas & Dibyo Wiyono, 2020) bahwa individu yang menggunakan media sosial secara berlebihan akan menunjukkan perilaku FoMO yang sangat beragam. Salah satu contoh yang dapat dilihat di kalangan saat ini yaitu, remaja akan menggunakan beberapa cara untuk mengikuti hal-hal yang dilakukan oleh teman-temannya agar terlihat tidak tertinggal salah satunya adalah menggunakan barang-barang yang tidak asli atau KW, dan menyewa iPhone.

Penelitian yang dilakukan oleh (Prasetya, 2022), faktor internal yang mengakibatkan individu menjadi pengguna media sosial yaitu karena individu menggunakan media sosial untuk melarikan diri dari masalah yang mereka miliki dan mengurangi perasaan negatif yaitu rasa bersalah, kecemasan, dan depresi. Faktor lain yang membuat individu menggunakan media sosial yaitu *loneliness*, ketika individu merasa *loneliness* maka individu akan berinteraksi dengan orang lain dan mengekspresikan diri sebaik mungkin di media sosial namun saat di dunia nyata individu tidak akan menampilkan dirinya yang baik tersebut (Mahanani & Arifiani, 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan

Penggunaan media sosial yang tinggi, juga terjadi pada kalangan remaja saat ini. Sesuai dengan wawancara pra penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa aktivitas yang dilakukan oleh remaja pengguna media sosial adalah untuk melihat *update story* pada media sosial yang dimilikinya, melihat ataupun mengikuti *story* yang diunggah oleh temannya, melihat kegiatan yang sedang dilakukan oleh artis yang diikutinya di media sosial, dan juga untuk berkomunikasi dengan keluarga ataupun orang lain. Aktivitas tersebut akan selalu dilakukan saat remaja sedang melihat media sosial. Sehingga akibat dari perasaan ingin tahu

tentang informasi orang lain pada media sosial tersebut menjadikan seseorang terindikasi mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO). Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja. Relasi sosial dan dukungan sosial yang rendah menjadi faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial remaja (Hatun & Kurtca, 2023 dalam Ibnu, 2024), sedangkan kecemasan sosial, kesepian, dan *fear of missing out* menjadi faktor internal yang mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja (O'Day & Heimberg, 2021).

Menurut Russell dan Pang (2016), *loneliness* merupakan interaksi sosial yang terjadi atau nyata tidak sesuai dengan apa yang diharapkan atau dicapai. *Loneliness* merupakan emosi negatif yang dirasakan oleh individu (Alderman, dalam Lubis & Yudhaningrum, 2020), dan apabila terus dirasakan akan menimbulkan perasaan negatif seperti putus asa, depresi, cemas, ketidakpuasan, pesimis akan masa depan, perasaan menyalahkan diri sendiri, dan rasa malu (Anderson, dalam Lubis & Yudhaningrum, 2020). *Loneliness* memiliki 4 tipe yaitu kesepian emosional, kesepian sosial, kesepian hidup, dan kesepian figur. Faktor yang mengakibatkan remaja menjadi kesepian yaitu, perasaan rendah diri, rasa terasingkan dan terkucilkan, takut membuka diri. Dampak yang muncul perasaan *loneliness* tidak akan berlarut-larut jika remaja memiliki kemampuan bersosialisasi dan keterampilan sosial yang baik. Namun jika remaja tidak memiliki kemampuan bersosialisasi dan keterampilan sosial yang baik, maka perasaan *loneliness* yang dimiliki oleh remaja akan semakin parah.

Fear of missing out dan *loneliness* adalah dua faktor yang berkaitan dengan kebutuhan individu untuk terhubung dengan orang lain, dimana kebutuhan

untuk memelihara hubungan yang bermakna dan merasa dihargai oleh orang sekitarnya (Przybylski et al., 2013). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barry dan Wong (2020), menjelaskan bahwa *loneliness* menjadi salah satu faktor yang mengakibatkan remaja menjadi *fear of missing out* (FoMO). Ketika individu merasa kurang puas dengan hubungan yang dimiliki, maka individu akan berusaha untuk membuat dirinya lebih terhubung dengan orang lain melalui media sosial (Ibnu, 2024). Terdapat teori yang menjelaskan keterkaitan tersebut yaitu, *Self Determination Theory* (SDT) oleh Deci & Ryan (2000). *Self Determination Theory* (SDT) merupakan teori motivasi intrinsik yang berada di dalam diri individu, dimana motivasi tersebut tercapai melalui pemuasan kebutuhan dasar. Kebutuhan dasar tersebut yaitu *basic psychological needs*, dimana didalamnya terdapat 3 kebutuhan dasar yang terdiri dari *competence* (kompetensi), *autonomy* (otonomi), dan *relatedness* (keterhubungan). *Autonomy* merupakan kebebasan yang dimiliki oleh individu dalam melakukan suatu hal yang dipilihnya sesuai dengan apa yang dirasakan dan bersumber dari dirinya sendiri. *Relatedness*, adalah hubungan sosial atau relasi sosial individu dengan individu lainnya dan memiliki rasa saling bergantung satu sama lain. Dan *competence* merupakan berinteraksi dengan lingkungan sosial dan memiliki kesempatan untuk menunjukkan kemampuan dirinya yang berguna untuk mengembangkan rasa percaya diri dan harga dirinya.

Terbentuknya *fear of missing out* (FoMO) dengan *loneliness* didasari oleh 3 kebutuhan dasar dalam *self determination theory*. Pada *relatedness* dimana pada kebutuhan dasar ini individu akan mencari cara untuk memenuhi kebutuhan dalam dirinya akan hubungan sosial yang dimilikinya, ketika individu berhasil dalam

kebutuhan dasar tersebut maka individu akan memiliki perasaan terhubung dengan orang lain, diterima ataupun diakui oleh kelompok, dan memiliki hubungan yang hangat, bermakna dan hubungan timbal balik. Namun saat kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka akan membuat individu memiliki koneksi sosial yang tidak bermakna sehingga akan menimbulkan *loneliness* dalam diri individu, ketika timbul perasaan *loneliness* individu akan mencari pelampiasan akan hal tersebut dimana pada saat ini pelampiasan yang dilakukan dengan menggunakan media sosial. Sehingga individu akan selalu menggunakan media sosial untuk mencari koneksi sosial, dan individu akan selalu memantau individu lainnya yang dijadikan acuan. Sehingga ketika individu terlalu berlebihan dalam memantau media sosial akan memiliki perasaan tertinggal dari kelompok sosial yang menjadi acuanya dan menjadikan FoMO.

Selanjutnya, *competence* ketika individu berhasil dalam kebutuhan dasar ini maka individu akan memiliki kepercayaan diri, tidak butuh validasi, dan memiliki perasaan yang efektif dalam hubungan sosial. Namun ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka individu akan memiliki perasaan tidak kompeten dalam hubungan sosialnya seperti tidak pandai dalam berinteraksi, merasa minder, ataupun memiliki perasaan tidak menarik dan akan menimbulkan perasaan terasingkan dan tidak ingin menjalin relasi sosial. Sehingga hal tersebut menyebabkan individu mengisolasi dirinya dari hubungan sosial dan mengakibatkan *loneliness*, dan individu akan menggunakan media sosial untuk mengamati kehidupan individu lainnya dikarenakan dirinya merasa tidak percaya diri untuk ikut serta dan mengakibatkan individu FoMO. Dan yang terakhir,

autonomy dimana saat kebutuhan dasar ini terpenuhi maka individu akan memiliki perasaan tidak tertekan atau memiliki kebebasan dalam menjalin hubungan sosial yang dimilikinya. Namun saat kebutuhan dasar tersebut tidak terpenuhi, maka individu akan memiliki perasaan terpaksa dalam menjalin hubungan sosial seperti menjalin gaya hidup atau terpengaruh tekanan sosial. Pada media sosial individu akan mengikuti tren atau kegiatan individu lainnya, namun hal tersebut bukan karena keinginannya tetapi karena individu takut tertinggal dari teman-temannya. Saat hal tersebut tidak terkontrol maka akan membuat individu menjadi FoMO.

Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis yang berkepanjangan dapat menimbulkan FoMO. Hal tersebut ditandai dengan tidak terpenuhinya aspek dasar psikologis yaitu, *relatedness* (keterhubungan dengan individu lainnya) tidak terpenuhinya kebutuhan ini dapat menyebabkan seseorang menjadi cemas sehingga akan mencari tahu berita yang tidak diketahuinya salah satunya dengan cara menggunakan media sosial. Kebutuhan lain yang tidak terpenuhi yaitu *competence* (kompetensi) dan *autonomy* (otonomi), maka individu akan merasakan frustrasi dan putus asa. Hal tersebut berkaitan dengan penurunan mood dan kepuasan hidup, karena kebutuhan psikologis dasar tidak terpenuhi secara optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Raharjo dan Zannah, 2020 (dalam Nafira, 2023) bahwa *loneliness* dengan FoMO memiliki kaitan dan saling mempengaruhi. *Loneliness* bisa mendorong individu untuk selalu aktif dalam berinteraksi melalui media sosial, dan FoMO dapat memperdalam perasaan cemas yang dimiliki individu yang takut jika tidak mengetahui informasi terkini. Sehingga individu merasa harus selalu terhubung dengan media sosial. *Loneliness* berperan penting

dalam memperburuk FoMO, hal tersebut mengakibatkan individu yang mengalami *loneliness* cenderung merasa lebih takut tertinggal terutama pada media sosial. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lou, 2019) bahwa individu yang *loneliness* lebih sering mencari hiburan atau pelarian melalui media sosial, yang hal tersebut akan semakin memperburuk perasaan terisolasi mereka. Sehingga individu yang terisolasi akan lebih memiliki perasaan tidak berharga dan ketidakpuasan yang membuat individu lebih rentan terhadap FoMO. Penelitian ini perlu dilakukan dikarenakan pada perkembangan teknologi saat ini, remaja sangat rentan dikarenakan remaja sedang membentuk identitas diri dan sangat berpengaruh terhadap tekanan sosial online, dan untuk kedepannya diharapkan dapat membantu remaja menghadapi tantangan media sosial yang sehat. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan, dimana dalam penelitian ini media sosial yang digunakan merupakan keseluruhan sedangkan pada penelitian terdahulu mengerucut pada media sosial yang dimiliki oleh remaja.

Berdasarkan fenomena di atas, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh *loneliness* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. Penelitian ini penting dilakukan untuk melihat sejauh mana *loneliness* dan FoMO mempengaruhi remaja dalam menggunakan media sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka yang menjadikan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh antara *loneliness* terhadap *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah ini yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari *loneliness* dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan terhadap psikologi khususnya yang berkaitan dengan penelitian ini adalah psikologi sosial tentang *loneliness* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi tambahan bagi peneliti lain yang berkaitan dengan *loneliness* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial.

b. Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan, informasi dan pemahaman mengenai dampak dari *loneliness* dan *fear of missing out* (FoMO) di Indonesia khususnya di MAN 2 Jember.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang memiliki tema kajian yang terkait dengan *loneliness* dan *fear of missing out*. Penelitian tersebut diantaranya adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Rizky Virnanda, 2020) yang berjudul “Hubungan antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen pada pengguna Instagram di Samarinda” pada tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen pada pengguna Instagram di Samarinda. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen yaitu dengan nilai $r_{hitung} = 0,239 > r_{tabel} = 0,197$, dan nilai $p = 0,016$. Hal tersebut memiliki arti yaitu variabel kesepian dalam penelitian ini memiliki hubungan positif yang lemah terhadap ketakutan akan ketinggalan momen pada pengguna media sosial Instagram.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Devia dan Rifaya Yang berjudul “kesepian dan *fear of missing out* dewasa awal pengguna aplikasi Tiktok”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan *fear of missing out* pada dewasa awal yang menggunakan aplikasi Tiktok. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kesepian dengan *fear of missing out* pada dewasa awal yang menggunakan aplikasi Tiktok, yang dapat diartikan semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi *fear of missing out* pada dewasa awal yang menggunakan aplikasi Tiktok. Dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian maka semakin rendah pula *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna aplikasi Tiktok.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Sangadah Nailis dan Galuh Widyarto yang berjudul “hubungan *loneliness* dengan perilaku *fear of missing out* (FoMO)

pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung” pada tahun 2023. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *loneliness*, tingkat *fear of missing out* dan hubungan antara *Loneliness* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa tingkat *Loneliness* dan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung yaitu “sedang”, dan dilihat dari uji hipotesis menandakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *Loneliness* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Fenia dan Nastasia yang berjudul “hubungan antara *Loneliness* dengan *Fear of Missing Out* pada remaja yang menggunakan Instagram di SMA Pertiwi 1 Kota Padang” pada tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara *Loneliness* (kesepian) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja siswa yang menggunakan Instagram di SMA Pertiwi 1 Kota Padang. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat 16% tingkat *Loneliness* rendah dan 70% sedang, sementara itu terdapat 17% remaja siswa mempunyai tingkat *Loneliness* yang tinggi. Hal tersebut sebanding dengan perolehan hasil dari *Fear of Missing Out* (FoMO) sebanyak 16% siswa remaja memiliki FoMO rendah, sedangkan terdapat 67% siswa dalam kategori sedang, dan 17% remaja memiliki FoMO dalam kategori tinggi. Sehingga, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *Loneliness* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja siswa yang menggunakan Instagram dengan arah positif.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian sebelumnya, didapatkan perbedaan mengenai lokasi, populasi, waktu dan keterlibatan orang tua. Penelitian ini akan dilaksanakan di MAN 2 jember. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 13-18 tahun. Penelitian ini akan berfokus pada *loneliness* dan *fear of missing out* pada media sosial.

