

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Media sosial merupakan salah satu perangkat aplikasi yang populer digunakan oleh pengguna internet Indonesia. Survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2017) melaporkan sekitar 87,13 % pengguna internet telah mengakses media sosial. Layanan yang diberikan membuat pengguna menjadi lebih mudah untuk saling bertukar informasi dan menjalin komunikasi dengan pengguna lainnya (Arianti, 2017). Kehadiran media sosial membuat setiap orang menjadi dapat saling terhubung, dan dapat berkomunikasi tanpa harus bertatap muka (Hetz, Dawson, & Cullen, 2016; Abel, Cheryl & Sarah, 2016).

Salah satu dari layanan komunikasi media sosial adalah situs jejaring sosial atau *social networking sites* (SNS) (Kaplan & Haelein, 2010). Menurut Boyd dan Ellison (2007) SNS adalah sebuah layanan berbasis web yang memungkinkan individu untuk membangun hubungan sosial seperti membuat profil diri sendiri, menampilkan koneksi dengan orang lain dan memperlihatkan hubungan apa saja yang ada antara satu pengguna dengan pengguna lainnya di dalam sistem yang disediakan. Melalui SNS pengguna dapat berkomunikasi melalui kata-kata, gambar, dan video serta saling berbagi informasi, ide, bergabung dengan grup sesuai hobi, maupun konten pribadinya (Brocke, 2009; Peck dalam Huguenel, 2017)

Pada awal tahun 2018, terdapat dua layanan SNS yang populer digunakan yaitu Facebook dan Instagram. Hasil survei Globalwebindex (2018) melaporkan sebanyak 41 % dari seluruh pengguna aktif media sosial menggunakan Facebook, dan sekitar 38 % menggunakan Instagram. Data terbaru sejak April 2018, disampaikan bahwa pengguna aktif Facebook di Indonesia mencapai 140 juta pengguna, dan Instagram mencapai 56 juta pengguna (liputan6.com, 2018). Angka tersebut menunjukkan Indonesia berada pada posisi ke empat pengguna Facebook dan posisi ke tiga pengguna Instagram terbanyak di dunia (Kurnia, 2018; Septiana, 2018; Pertiwi; 2018).

Keberadaan SNS digunakan oleh berbagai kalangan salah satunya remaja. Remaja merupakan golongan usia yang banyak menggunakan internet dan mengakses media sosial seperti Facebook dan Instagram (Badan Pusat Statistik, 2018; GlobalWebIndex, 2018). Berdasarkan survei global yang dilakukan Globalwebindex (2018) menunjukkan bahwa Facebook dan Instagram merupakan media sosial yang populer digunakan terutama kalangan remaja, dimana sekitar 180 juta remaja usia 13-17 tahun menggunakan Facebook dan sekitar 61 % menggunakan Instagram. Angka tersebut menunjukkan bahwa kedua media sosial ini merupakan SNS yang populer digunakan. Meskipun mulai terjadi penurunan remaja pengguna Facebook sekitar 20 % hingga tahun 2018, remaja mulai beralih menggunakan SNS lainnya seperti Youtube penggunaannya meningkat hingga sekitar 85 % dan Instagram sekitar 72 % (Josina, 2018; Ilyas, 2018; Mutiasari, 2018).

Remaja menggunakan SNS didorong oleh berbagai faktor. Menurut Smock, Ellison, Lampe, dan Wohn (2011) terdapat enam faktor yang memotivasi individu

menggunakan SNS diantaranya adalah untuk relaksasi, saling berbagi informasi, menjalin pertemanan atau persahabatan, kemajuan profesional, melakukan interaksi sosial, dan menghabiskan waktu luang. Di samping itu, SNS dapat sebagai tempat bagi remaja untuk berlatih dan meningkatkan keterampilan sosial, mencari kenalan baru (Neira & Barber, 2013), memperoleh hiburan dan mengurangi kebosanan (Tanta, Mihovilovic & Sablic, 2014).

Namun, penggunaan SNS dapat memiliki dampak bagi remaja itu sendiri. Remaja yang menggunakan SNS cenderung lebih beresiko mengalami *cyberbullying* (Mierxwa & Jujewicz, 2016), masalah dalam *body image*, gangguan tidur, kecemasan, gangguan narsistik, kesepian, depresi (Lup, Trub & Rosentral, 2015) dan penggunaan SNS berlebihan (Hong, 2014).

Penggunaan SNS yang berlebihan dapat dijelaskan dengan suatu fenomena yang menjadi perhatian baru-baru ini yang dinamakan "*fear of missing out*" atau disingkat dengan FoMO (Australian Psychological Society, 2015; Lai, Altavilla, Roncomi, & Aceto, 2016; Gezgin, 2018). Menurut *Urban Dictionary* (2013) FoMO adalah suatu keadaan mental atau emosional berupa ketakutan kehilangan, dimana individu merasakan kegelisahan, kehilangan kesempatan untuk mengetahui suatu peristiwa yang memuaskan atau menarik. FoMO dapat didefinisikan sebagai ketakutan akan kehilangan suatu momen berharga yang melibatkan teman atau kelompok teman sebaya, ketika individu tersebut tidak hadir di dalamnya. Hal tersebut dicirikan dengan adanya keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (Przyblyski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013),

munculnya perasaan tidak nyaman berupa adanya keyakinan bahwa orang lain mengalami sesuatu yang tidak dialaminya (Abel, Cheryl & Sarah, 2016).

Remaja yang mengalami FoMO akan merasakan emosi berupa perasaan takut, khawatir dan cemas ketika mereka tidak dapat mengakses SNS mereka, hal ini dikarenakan koneksi sosial merupakan hal yang sangat penting bagi mereka (Wortham, 2011; Morford, 2010; Przybylski dkk, 2013; Grohol, 2011). Ketakutan yang dirasakan berupa kondisi emosional yang timbul ketika individu menemukan orang lain memiliki suatu pengalaman berharga dibandingkan dirinya (Wortham, 2011). Remaja juga merasakan kekhawatiran ketika menemukan bahwa orang lain sedang mengalami suatu peristiwa yang menyenangkan tanpa kehadiran dirinya (Morford, 2010). Adanya suatu peristiwa tersebut membuat remaja memberikan respon berupa kecemasan ketika ia tidak terhubung atau terkadang cemas karena telah menghabiskan waktu mereka terlalu lama dengan SNS (Wortham, 2011).

Keadaan emosional yang timbul memungkinkan remaja untuk melakukan tindakan yang berulang untuk mengakses SNS (Wiesner dkk, 2017). Gejala perilaku yang tampak pada remaja yang mengalami FoMO diantaranya adalah menggunakan SNS dengan frekuensi berlebihan. Remaja mengakses SNS mereka sebanyak 5 kali bahkan lebih dalam sehari (*Australian Psychological Society*, 2015). Aktivitas yang remaja lakukan dapat berupa melakukan pengecekan, mererefresh, atau menggunakan SNS. Rentang waktu penggunaan tersebut sekitar 15 menit baik itu ketika sebelum tidur, setelah terjaga, ketika sedang makan, berjalan kaki, berada di dalam kelas bahkan ketika sedang mengemudi (*Australian Psychological Society*, 2015; Stillman & Stillman, 2018; Dossey, 2014). Remaja

juga lebih banyak menghabiskan waktu dengan SNS yang dimilikinya, dimana sekitar 47,9 % remaja mengakses SNS mereka lebih dari satu jam setiap harinya (Ophir, 2017). Selain itu, survei menunjukkan remaja yang mengalami FoMO mengakses SNS mereka dengan rata-rata penggunaan lebih dari 2,7 jam setiap harinya (*Australian Psychological Society*, 2015).

Fenomena FoMO memiliki berbagai dampak bagi kondisi psikologis remaja. Keinginan untuk terus terhubung membuat remaja akan melakukan tindakan berupa mengakses SNS yang dimilikinya secara kompulsif dan terus menerus yang akhirnya dapat mengakibatkan individu itu menjadi stress (Przybylski dkk, 2013; Beyens, 2016), kelelahan secara mental dan frustrasi (Wiesner dkk, 2017). Remaja tidak puas dengan kehidupan yang dimilikinya, ia merasa kesepian, dikucilkan dan terpisah dari orang lain dan mencari cara untuk mengatasinya dengan menggunakan SNS (*Australian Psychological Society*, 2015; Vaidya dkk, 2016). Penggunaan secara terus menerus juga mengakibatkan rendahnya perhatian sadar remaja pada lingkungannya, dan berpengaruh pada kesehatan psikologis remaja (Stead & Bibly, 2017). Disamping itu, riset menunjukkan remaja yang mengalami FoMO beresiko dua kali mengalami kejadian berkaitan dengan penggunaan alkohol (Riordan, Flett, Hunter, Scarf & Conner, 2015).

Ada beberapa faktor yang membuat seseorang dapat terindikasi mengalami FoMO. Faktor tersebut diantaranya perbedaan usia dan gender. Penelitian menemukan bahwa remaja memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami FoMO dari pada orang dewasa, serta laki-laki lebih cenderung tinggi mengalami FoMO

dari pada perempuan (Przybylski dkk, 2013; JWTIntelligence, 2012), pola asuh orang tua yang terlalu protektif, penolakan dan pengabaian pada anak mereka (Richter, 2018), dan faktor motivational seperti tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia (Przybylski dkk, 2013).

Selain itu, remaja yang mengalami FoMO dalam melakukan tindakan untuk meregulasi dirinya dipengaruhi oleh *Self-esteem*. Tinggi atau rendahnya *Self-esteem* ditemukan dapat menjadi prediktor dan mempengaruhi level pengalaman FoMO seseorang (Triani, 2017; Buglass dkk, 2017) dan berfungsi meningkatkan ego dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan. mengatasi pengasingan sosial yang dialami (Leary, 1990; Leary dkk, 2003; Neto, Gloz & Polega, 2015). Menurut Coopersmith (1967) *Self-esteem* adalah hasil dari evaluasi yang dilakukan individu pada dirinya yang kemudian diekspresikan melalui sikap pada diri sendiri. Sikap tersebut dapat berupa penerimaan atau penolakan terhadap diri. Secara umum *Self-esteem* merupakan suatu evaluasi baik positif maupun negative pada diri sendiri (Rosenberg, 1965). *Self-esteem* terdiri dari dua dimensi yang saling terkait, dimana individu mempunyai penilaian tentang dirinya sebagai pribadi akan baik atau buruk dirinya (*Self-liking*) dan penilaian individu terhadap kemampuan pribadinya (*Self-competence*) (Tafarodi & Swann, 1995)

Remaja yang memiliki *Self-esteem* yang rendah akan merasa dikucilkan dan diasingkan dari lingkungan sosialnya dan membuat seseorang mengalami FoMO. Kemudian individu akan cenderung berusaha untuk tetap terkoneksi dengan orang lain secara *online* dari pada bertatap muka langsung (Andreassen dkk, 2017). Remaja yang merasa dikucilkan dan terasing, lebih suka untuk berinteraksi secara

pasif dengan lingkungannya, merefresh media sosialnya untuk melihat momen terbaru (Smith & Smith, 2018) dan menganggap interaksi di dunia maya menjadi sarana yang efektif untuk dapat tetap terhubung dengan orang lain (Kernis, 2003; Abel dkk, 2016; Huguenel, 2017; Wiesner dkk, 2017 ). Hal ini terjadi karena SNS mungkin dapat menjadi media yang cukup baik dan diyakini aman bagi remaja untuk meregulasi kecemasan yang dirasakan dan memuaskan kebutuhannya (Przyblyski dkk, 2013; Forest & Wood, 2012).

Individu yang memiliki *Self-esteem* yang rendah akan merasakan perasaan gagal dan frustrasi karena merasa tidak mampu. Hal ini ditunjukkan dengan rendahnya *Self-competence* yang dimiliki individu tersebut sehingga ia disibukkan dengan persepsi bahwa mereka tidak mampu melakukan sesuatu, mempengaruhi, mengatur ataupun mengontrol perilakunya dan tidak yakin dengan dirinya sendiri bahwa ia mampu berkontribusi bagi lingkungan, serta sukses mencapai tujuannya (Coopersmith, 1967; Tafarodi & Milne, 2002). Selain itu, hal ini juga ditunjukkan dengan rendahnya *Self-liking* dimana individu mengalami penolakan atas dirinya, tidak diakui serta dikucilkan dari lingkungan sosialnya. (Tafarodi & Swann, 1995). Ketidakmampuan individu dalam berkontribusi positif bagi lingkungan sosial dan mencapai tujuannya serta adanya penolakan dari lingkungan sosial membuat dirinya merasa dikucilkan dan ditinggalkan dan berpotensi mengalami FoMO (Coopersmith, 1967; Baumeister, dalam Leary, 1990; *Australian Psychological Society*, 2015; Huguenel, 2017)

Semakin rendah penghargaan remaja terhadap dirinya sendiri akan membuatnya semakin merasa gagal untuk dapat membina hubungan dengan orang

lain, yang pada akhirnya dapat membuat remaja tersebut semakin terasing dan dikucilkan dari lingkungan sosial (Buglass dkk, 2017) dan semakin beresiko tinggi mengalami FoMO (Abel dkk, 2016; Oberst, 2017; Salim, Raharjo, Tanaya & Qurani, 2017). Sebaliknya jika individu memiliki *Self-esteem* yang tinggi, maka ia akan mampu mengevaluasi dirinya secara positif. Individu meyakini dirinya mampu menjalin hubungan sosial dan pertemanan dengan baik tanpa harus merasa cemas dikucilkan dan ditinggalkan ataupun merasa kehilangan momen berharga orang lain yang mana hal ini menunjukkan individu tersebut mengalami FoMO yang rendah (Salim dkk, 2017; Coopersmith, 1967; Grohol, 2011).

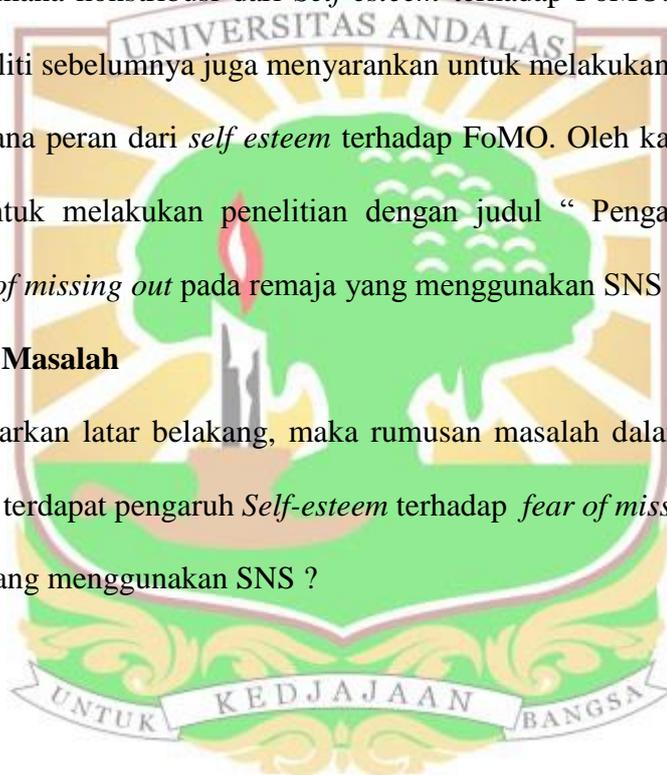
Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang mencoba melihat hubungan antara *Self-esteem* dengan FoMO. Penelitian yang dilakukan oleh Triani (2017) kepada 309 remaja pengguna media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-esteem* dan kebutuhan berelasi terbukti memiliki hubungan dan dapat memprediksi kecenderungan FoMO. Disamping itu penelitian secara longitudinal membuktikan bahwa *Self-esteem* menjadi prediktor yang signifikan terhadap munculnya FoMO pada individu (Buglass, Binder, Betts & Underwood, 2017). Terjadinya penurunan *Self-esteem* diasosiasikan dengan peningkatan FoMO (Buglass dkk, 2017). Individu yang mengalami penurunan *Self-esteem* akan menciptakan perasaan dikucilkan, ragu-ragu dan percaya bahwa ia ditinggalkan serta kehilangan sesuatu dan mendorong meningkatnya FoMO (Richter, 2018).

Berdasarkan keseluruhan pemaparan di atas, terlihat bahwa remaja rentan mengalami FoMO. Remaja yang mengalami FoMO merasa dikucilkan dan diasingkan dari lingkungan sosialnya akan berusaha untuk terus menerus terkoneksi

dengan SNS hingga pada penggunaan berlebihan. Usaha tersebut terlihat dengan menghabiskan waktu dengan beraktivitas menggunakan SNS, baik ketika bangun tidur, saat makan, berkendara, yang mana dapat memberikan berbagai dampak bagi remaja. Berdasarkan kajian penulis terhadap penelitian terdahulu ditemukan bahwa tinggi atau rendahnya *Self-esteem* mempengaruhi kecenderungan FoMO seseorang. Akan tetapi, belum ada penelitian sebelumnya yang melihat secara langsung dan spesifik bagaimana kontribusi dari *Self-esteem* terhadap FoMO. Disamping itu, beberapa peneliti sebelumnya juga menyarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut bagaimana peran dari *self esteem* terhadap FoMO. Oleh karena itu peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh *Self-esteem* terhadap *fear of missing out* pada remaja yang menggunakan SNS ”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *Self-esteem* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada remaja yang menggunakan SNS ?



## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *Self-esteem* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada remaja yang menggunakan SNS.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memperluas pengetahuan di bidang psikologi yang berhubungan dengan *Self-esteem* dan FoMO, khususnya berkaitan dengan bagaimana peran *Self-esteem* terhadap FoMO pada remaja yang menggunakan SNS.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat pada:

1. Remaja dan Khalayak Umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada khalayak umum terutama remaja mengenai peran *Self-esteem* terhadap FoMO dalam penggunaan SNS, sehingga remaja dapat menjadi lebih peduli dan mengendalikan diri agar tidak sampai mengalami FoMO dan terlibat dalam penggunaan SNS yang berlebihan.

2. Praktisi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada praktisi seperti Psikolog, Konselor dan lainnya dalam memahami fenomena FoMO yang terjadi pada remaja saat ini, bagaimana peran *Self-esteem* terhadap fenomena tersebut. Harapannya praktisi dapat mempertimbangkan berbagai metode yang mungkin dapat diberikan untuk membantu remaja.

3. Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai pengaruh *Self-esteem* terhadap FoMO pada remaja yang menggunakan SNS dan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

## 1.5 Sistematika Penulisan

### BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisi tentang penjelasan mengenai latar belakang permasalahan yang akan diteliti, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

### BAB II : Landasan Teori

Bab ini menguraikan tentang tinjauan teoritis, yang berisi teori-teori yang menjadi acuan dalam pembahasan permasalahan penelitian. Teori-teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori-teori dari FoMO, *Self-esteem*, remaja, kerangka pemikiran serta hipotesis penelitian.

### BAB III : Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan mengenai identifikasi variabel, definisi konseptual dan definisi operasional variabel penelitian, populasi sampel, lokasi penelitian, instrumen penelitian, proses pelaksanaan penelitian dan metode analisis data yang digunakan.

### BAB IV : Analisis Hasil dan Pembahasan

Bab ini menjelaskan mengenai analisis hasil penelitian, pengujian hipotesis penelitian dan pembahasan hasil penelitian.

### BAB V : Penutup

Bab ini terdiri dai kesimpulan dan saran penelitian.

