

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase krusial dalam pencarian jati diri, di mana individu berada dalam proses membangun identitas personal dan sosial (Hurlock, 2004). Menurut Hurlock (2004), remaja mengalami transisi psikologis dan sosial yang kompleks dan membutuhkan dukungan dari lingkungan, termasuk keluarga dan teman sebaya. Pada fase ini, remaja rentan terhadap kebingungan dalam menentukan aktivitas yang bermanfaat dan cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (Erikson; Rusuli, 2022). Kondisi tersebut mendorong remaja mencari tempat berekspresi dan berinteraksi, yang salah satunya difasilitasi oleh media sosial (Afriluyanto, 2017).

Media sosial menjadi platform utama bagi remaja untuk membentuk identitas diri, berekspresi, dan menjalin koneksi sosial (Utami, 2023). Media sosial dapat mempermudah remaja dalam berinteraksi dan meningkatkan kreativitas, dengan fitur yang menarik seperti *chatting*, *browsing*, dan *downloading* (Syamsoedin et al., 2015). Namun, kemudahan akses ini tidak selalu berdampak positif. Berdasarkan data *We Are Social* (2024), sebanyak 74,8% remaja usia 16–24 tahun aktif menggunakan media sosial, angka yang hampir setara dengan kelompok dewasa muda (Riyanto, 2024). Di

Indonesia, dari 278 juta penduduk, lebih dari 221 juta orang mengakses internet dengan alasan utama mengakses media sosial (APJII, 2024).

Tingginya intensitas penggunaan media sosial tersebut berpotensi menyebabkan perilaku adiktif. Waktu luang yang terlalu banyak dihabiskan untuk berselancar di media sosial dapat menyebabkan kecanduan media sosial, terutama ketika pengguna tidak memiliki kontrol diri yang baik atau tidak cukup terlibat dalam aktivitas produktif (Lestari et al., 2020). Dalam penelitian Jamaludin et al., (2022) mengkategorikan pengguna media sosial dengan durasi di atas 4-6 jam per hari sebagai kelompok yang berisiko tinggi mengalami kecanduan. Kecanduan ini bukan hanya gangguan perilaku, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan sosial individu (Kootesh; Hartinah et al., 2019). Remaja berusia 16-25 tahun merupakan kelompok pengguna aktif terbesar (Gunawan et al., 2021).

Frekuensi kecanduan media sosial tertinggi di dunia terjadi di Timur Tengah sebesar 10,9%, diikuti oleh Amerika Utara sebesar 8,0% dan Asia sebesar 7,1%. Pada remaja Asia khususnya di Indonesia tingkat kecanduan media sosial yaitu 2,2 - 9,6%, Jepang 3,1 - 6,2%, Filipina 4,9 - 21,1%, dan Hong Kong 3,0 - 16,4% (Lau; Rahmah et al., 2023). Hasil penelitian Wulandari & Netrawati (2020) pada remaja sekolah di SMK Negeri 3 Padang menunjukkan tingkat kecanduan media sosial kategori tinggi dengan persentase capaian sebesar 32% dengan durasi penggunaan media sosial $\pm$ 6 jam per harinya.

Hal ini sejalan dengan temuan *Pew Research Center*, (2023) yang menunjukkan bahwa remaja menghabiskan lebih dari 6 jam per hari di media sosial, dengan kecenderungan untuk mengakses platform tersebut secara berulang-ulang (Anderson et al., 2023). Data Platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja adalah *TikTok* 80%, *Snapchat* 77,9%, *Instagram* 63,8%, dan *YouTube* 58,8% (Al-Garni et al., 2024). Sedangkan menurut Asosiasi Penetrasi Jasa Internet Indonesia (2024) platform yang sering digunakan oleh remaja di Indonesia yaitu *facebook* 51,64%, *Instagram* 51,90%, *YouTube* 51,90%, *TikTok* 46,84%, dan *X* 1,98% (APJII, 2024).

Kecanduan media sosial membawa dampak negatif yang signifikan, seperti penurunan motivasi belajar, gangguan tidur, dan kecemasan (Chanra, 2024). Selain itu, remaja menjadi lebih mudah terdistraksi, mengalami tekanan sosial yang tidak sehat, dan kurang mampu menjalin komunikasi yang bermakna dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, dibutuhkan peran orang tua dan lingkungan dalam memberikan pemahaman, pengawasan, dan batasan penggunaan media sosial (Amirthalingam & Khera, 2024).

Penyebab kecanduan media sosial dapat ditinjau dari empat dimensi utama yaitu biologis, psikologis, sosial, dan gender. Secara biologis, dominasi dopamin akibat kepuasan instan dari *like*, komentar, atau notifikasi menjadi pemicu kuat. Secara psikologis, ketakutan akan tertinggal informasi atau momen penting di media sosial dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO), yang memicu kebutuhan berulang untuk memeriksa

media sosial (Elhai et al., 2021). Faktor sosial seperti kesepian dan kurangnya dukungan sosial interpersonal turut memperburuk kecenderungan adiksi (Jamaludin et al., 2022). Di sisi lain, faktor gender menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap penggunaan media sosial secara emosional, sedangkan laki-laki lebih banyak dalam konteks hiburan dan informasi (Beyens et al., 2024).

On-FoMO merupakan bentuk digital dari FoMO yang berfokus pada ketakutan untuk kehilangan interaksi atau informasi yang terjadi secara daring. Perbedaannya terletak pada konteks FoMO secara umum mencakup berbagai situasi sosial, sedangkan On-FoMO secara spesifik berkaitan dengan interaksi di platform media sosial (Wegmann et al., 2017). On-FoMO memicu perilaku *checking compulsive*, yaitu kebiasaan memeriksa media sosial secara berulang meski tanpa tujuan yang jelas (Elhai et al., 2021). FoMO dan On-FoMO dapat dijelaskan dengan menggunakan *Self-Determination Theory* yang menyatakan bahwa ketika kebutuhan dasar manusia seperti keterhubungan sosial tidak terpenuhi, individu cenderung mencari kompensasi melalui interaksi daring. Kebutuhan akan validasi dan penerimaan digital inilah yang memperkuat siklus adiktif (Ryan & Deci, 2022).

Beberapa studi menunjukkan bahwa prevalensi FoMO cukup tinggi di kalangan remaja. Penelitian di SMA Negeri 14 Pekanbaru menunjukkan bahwa 32,8% siswa mengalami FoMO cukup tinggi (Hasanah, 2024). Sedangkan di kota Padang pada SMA Swasta Pertiwi 1 Padang ditemukan

29,4% remaja tercatat berada dalam kategori FoMO tinggi (Fazria *et al.*, 2024). On-FoMO ini tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga memperkuat siklus kecanduan media sosial yang berulang dan sulit dikendalikan (Sette *et al.*, 2020).

Menurut Jamaludin *et al.*, (2022), Faktor sosial yaitu kesepian juga bisa mengakibatkan seseorang kecanduan akan media sosial, hal ini dikarenakan seseorang yang mempunyai masalah sosial dan sulit berkomunikasi secara interpersonal biasanya akan merasa kesepian. Menurut Hawkley & Cacioppo (2019), kesepian bukan hanya berkaitan dengan kuantitas hubungan sosial, tetapi juga kualitas dan makna hubungan tersebut dalam kehidupan individu.

Individu mungkin merasa kesepian bahkan ketika dikelilingi oleh teman atau keluarga (O'Day & Heimberg, 2021). Hal ini terjadi karena kurangnya kualitas, dan adanya perasaan yang tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima dalam hubungan sosial tertentu yang dapat terjadi karena seseorang memiliki sedikit interaksi sosial dalam suatu hubungan atau tingkat keintiman yang diharapkan dalam hubungan tidak ada (Yanguas *et al.*, 2018). Individu yang merasakan kesepian dan menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan sosial juga dapat mengalami peningkatan kesepian setelah menggunakan media sosial (Arampatzi *et al.*; Azhari *et al.*, 2022).

Perasaan kesepian yang umum terjadi di lingkungan perkotaan mendorong individu untuk mencari kompensasi dalam bentuk hubungan

sosial alternatif, salah satunya melalui penggunaan media sosial. Meskipun kota-kota besar dipenuhi oleh keramaian, gaya hidup urban yang cenderung individualistik, mobilitas penduduk yang tinggi, serta terbatasnya ruang publik yang mendukung interaksi tatap muka membuat banyak orang merasa terasing di tengah keramaian (Bonner, 2023). Dalam situasi seperti ini, media sosial menjadi sarana yang dianggap mampu memenuhi kebutuhan dasar manusia akan koneksi sosial. Individu yang merasa kesepian di kota cenderung lebih sering menggunakan media sosial untuk merasa terhubung dengan orang lain, meskipun hubungan tersebut bersifat virtual dan sering kali dangkal (Bonner, 2023). Ketergantungan ini dapat menciptakan siklus maladaptif, di mana semakin tinggi rasa kesepian yang dirasakan, semakin besar pula intensitas penggunaan media sosial, yang justru dapat memperkuat perasaan keterasingan karena kurangnya kedekatan emosional yang otentik (Haas, 2024).

Masa remaja sangat rentan terhadap kesepian dikarenakan bahwa perubahan yang terjadi pada masa perkembangan remaja dapat meningkatkan risiko kesepian pada individu (Laursen & Hartl, 2013). Kesepian yang terjadi pada remaja mengalami proses perkembangan yang kompleks yang dapat meningkatkan perasaan terisolasi, kebutuhan akan individu lain dan kecemasan akan masa depannya (Brennan; Adi; Tanzil et al., 2022). Remaja yang merasa kesepian cenderung mencari pelarian dalam dunia maya, memperkuat penggunaan media sosial secara berlebihan (Huang, 2023).

Caplan dalam Azhari et al.,(2022) menyatakan bahwa tingginya konektivitas digital justru berkontribusi terhadap epidemi kesepian, karena interaksi *online* seringkali tidak memberikan kedekatan emosional yang sebenarnya. Teori *Social Surrogacy hypothesis* mengungkapkan bahwa ketika individu merasa kesepian, mereka mencari pengganti sosial (*social surrogate*) melalui aktivitas pasif seperti menonton film, mendengarkan musik, atau menjelajah media sosial. Remaja yang kesepian kerap membangun keterikatan semu dengan selebritas, influencer, atau teman daring sebagai bentuk kompensasi psikologis (Gabriel et al., 2022). Namun, keterikatan semu ini tidak memenuhi kebutuhan keterhubungan sejati, sehingga menciptakan siklus adiktif dan memperparah kesepian.

Interaksi digital dan konsumsi konten yang berkepanjangan dapat berdampak buruk pada kinerja akademis, melemahkan ikatan sosial, dan merusak kesejahteraan psikososial (Malik et al., 2021). Lebih lanjut, interaksi digital yang dominan tersebut menyebabkan penurunan keterampilan sosial remaja. Alih-alih mencari dukungan sosial langsung, remaja lebih memilih mengekspresikan emosinya secara daring (Weinberg et al., 2021). Menurut Asmarany et al., (2025) penggunaan media sosial berlebihan tersebut banyak memberikan ruang dimana pengguna dapat bebas berekspresi tanpa batas dan terkadang menyebabkan mereka merasa lebih nyaman berada di dunia maya daripada didunia nyata.

Masalah kesepian banyak terjadi pada remaja (Barreto et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Azhari et al., (2022) pada 41 remaja

perempuan di Inggris menyatakan bahwa terdapat 55% remaja memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Survei nasional 2019 pada remaja di Indonesia terdapat 9,6% yang selalu merasa kesepian dalam satu tahun terakhir (Yuliavita & Chris, 2022). Selain itu hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Sagita dan Hermawan pada tahun 2020 menunjukkan data bahwa tingkat kesepian remaja berada pada kategori cukup. tinggi yaitu 47%, kategori tinggi 10%, dan kategori sangat tinggi 1,7% (Additiono et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarfika et al., (2024) melakukan studi terhadap 290 siswa kelas X dan XI SMA Negeri 9 Padang, menunjukkan bahwa merasa agak kesepian 50,3%, merasa cukup kesepian 37,6%, merasa sangat kesepian 4,8% siswa mengalami kesepian yang signifikan. Mengenai kecanduan media sosial, mayoritas responden melaporkan mengalami kecanduan sedang, sementara 10,7% melaporkan kecanduan parah. Hasil analisis menunjukkan nilai p signifikan sebesar 0,010 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja.

Studi pendahuluan telah dilakukan pada tanggal 17 April 2025 di SMA Negeri 10 Padang melalui wawancara informal dengan siswa secara acak. Hasil wawancara terhadap 10 siswa menunjukkan bahwa 6 dari 10 siswa tersebut memiliki platform media sosial, terutama pengguna *TikTok*, *Instagram*, dan *WhatsApp*. Dari keterangan wawancara tersebut diketahui 6 dari 10 siswa menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari diluar jam pelajaran sekolah.

Hasil wawancara singkat mengenai *online fear of missing out* pada 10 siswa, 5 dari 10 siswa mengaku sering merasa takut tertinggal informasi jika tidak membuka media sosial selama beberapa jam saja. 5 dari 10 siswa mengaku merasa lebih nyaman mengekspresikan diri secara daring karena merasa kurang diterima di lingkungan pertemanan sekolah. wawancara mengenai kesepian pada 10 siswa, 5 dari 10 siswa mengatakan tidak memiliki teman terdekat. 5 dari 10 siswa mengatakan tidak memiliki seseorang yang dapat dimintai pertolongan. Indikasi ini menunjukkan bahwa ON FoMO dan kesepian dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan media sosial pada siswa.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti hubungan *online fear of missing out* (On-FoMO) dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 10 Padang, guna memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami dinamika psikologis remaja di era digital saat ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis merumuskan masalah penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *online fear of missing out* (On-FoMO) dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 10 Padang

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan *online fear of missing out* (On-FoMO) dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 10 Padang

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata skor *online fear of missing out* (On-FoMO) pada remaja di SMA Negeri 10 Padang
- b. Diketahui rerata skor kesepian pada remaja di SMA Negeri 10 Padang
- c. Diketahui rerata skor kecanduan media sosial kesepian pada remaja di SMA Negeri 10 Padang
- d. Diketahui kekuatan dan arah hubungan antara *online fear of missing out* (On-FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 10 Padang
- e. Diketahui kekuatan dan arah hubungan antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 10 Padang

D. Manfaat

1. Bagi remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi remaja dalam memahami peran *online fear of missing out* (On-FoMO) dan kesepian sebagai salah satu faktor psikologis yang mendorong perilaku kecanduan terhadap media sosial.

2. Bagi pihak sekolah

Untuk memberikan gambaran jumlah remaja yang memiliki masalah *online fear of missing out* (On-FoMO) dan kesepian dengan kaitannya kecanduan media sosial sehingga dapat membentuk upaya untuk menangani hal tersebut.

3. Bagi pihak keperawatan

Sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dan tambahan literatur bagi mahasiswa keperawatan yang berkaitan dengan masalah *online fear of missing out* (On-FoMO) dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja.

4. Bagi pihak peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi atau data pembandingan yang berguna untuk penelitian selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan *online fear of missing out* (On-FoMO) dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja.

