

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Fase remaja merupakan masa perkembangan biologis dan psikologis yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perkembangan biologis ditandai dengan adanya perubahan pada fisik, sedangkan secara psikologis ditandai dengan perubahan pada emosi yang labil atau tidak menentu. Fase masa remaja terbagi menjadi tiga, yaitu fase remaja awal yang berusia 12-15 tahun, fase masa remaja tengah yang berusia 15-18 tahun, dan fase masa remaja akhir yang berusia 18-21 tahun (Desmita, 2009). Menurut Hurlock, masa remaja awal dan akhir mempunyai perbedaan karakteristik karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai perubahan perkembangan yang lebih mendekati dewasa (Hidayati, 2016). Karakteristik remaja akhir ditandai dengan mulai menganggap dirinya sebagai orang dewasa dan mulai memperlihatkan pemikiran, dan perilaku yang matang (Fajarini & Khaerani, 2014). Hal tersebut membuat mereka mampu mencari sendiri informasi yang mereka butuhkan, terlebih lagi dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin berkembang pesat

Dilansir dari Kominfo.go.id, telekomunikasi dan teknologi informasi telah maju secara pesat selama era globalisasi. Jarak tidak lagi menjadi masalah dalam komunikasi karena teknologi modern. Salah satunya adalah dengan hadirnya internet. Internet sangat diminati oleh masyarakat terutama remaja karena dapat diakses melalui smartphone. Hal tersebut karena smartphone menyediakan fasilitas yang beraneka ragam, dimulai dari *Shorts Message Service*, *Multimedia Messaging Service*, *Chatting*, *Email*, *Browsing*, dan media sosial (Akbar et al., 2019).

Media sosial merupakan media di internet yang memungkinkan penggunanya dapat berinteraksi dengan pengguna lainnya. Menurut Dijk (dalam Nasrullah, 2015), media sosial adalah platform media yang berfokus pada keberadaan pengguna yang membantu mereka dalam beraktivitas dan berkolaborasi. Akibatnya, media sosial dapat dipandang sebagai media online (fasilitator) yang memperkuat interaksi antar pengguna (Setiadi, 2016).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Hootsuite (We Are Global): Indonesian Digital Report 2020, menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia adalah 175,4 juta dan pengguna aktif media sosial adalah 160 juta orang. Dilansir dari Kompas.com, pengguna internet di Indonesia menghabiskan waktu kurang lebih selama 8 jam 52 menit untuk mengakses internet. Aktivitas mengakses internet yang paling diminati pengguna internet Indonesia adalah mengakses media sosial, rata-rata pengguna aktif media sosial menghabiskan waktu selama 3 jam ke atas di platform media sosial. Jumlah pengguna media sosial semakin meningkat, mulai dari dewasa, orang tua, dan anak-anak yang mayoritas adalah remaja (APJII, 2017). Mengakses media sosial yang terlalu lama dapat mengakibatkan berbagai dampak buruk, seperti terganggunya kegiatan sehari-hari, cemas ketika tidak membuka media sosial, merasa tertinggal akan informasi terbaru, dan lain-lain. Hal ini dikenal dengan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Fear of Missing Out (FoMO) adalah sindrom psikologis yang ditandai dengan keinginan yang kuat untuk mengetahui tentang apa yang dilakukan orang lain melalui media sosial (Przybylsky dalam Akbar et al., 2019). Pada tahun 2004, Patrick J. McGinnis menciptakan sebuah istilah FoMO dalam sebuah oped di *The Harbus*, majalah *Harvard Business School*, yang berjudul *McGinnis 'Two FO's: Social Theory on HBS*. Penderita FoMO secara keseluruhan merasa takut ketinggalan berita terbaru, gelisah jika tidak terhubung dengan orang lain, dan selalu mengikuti tren di media sosial. FoMO menjadi fenomena baru di generasi saat ini. FoMO semakin hangat diperbincangkan setelah JWTIntelligence melakukan penelitian mengenai FoMO pada tahun 2012. Dalam penelitian tersebut, FoMO digambarkan sebagai perasaan gelisah dan takut tertinggal apabila teman-temannya sedang melakukan atau merasakan sesuatu yang menyenangkan dibanding apa yang sedang ia lakukan atau ia miliki saat

ini. FoMO telah dipelajari dan diteliti dalam jurnal *Computers in Human Behavior* pada tahun 2013, dengan temuan yang menunjukkan bahwa individu di bawah usia 30 tahun lebih mungkin menderita FoMO. Menurut hasil survei FoMO dari *Australian Psychological Society* (APS) menunjukkan bahwa proporsi FoMO pada remaja akhir adalah sebanyak 50%, sedangkan pada dewasa 25%. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa, remaja akhir berpotensi lebih besar kemungkinannya mengalami FoMO dibandingkan kelompok dewasa.

Pada saat ini, wabah Covid-19 telah menyebabkan perubahan di berbagai bidang, termasuk komunikasi, ekonomi, kesehatan, pendidikan, dan lainnya. Untuk mencegah penularan virus, beberapa aktivitas tatap muka harus dialihkan ke internet atau media sosial. Akibatnya, banyak individu yang memanfaatkan perangkat elektronik yang terhubung dengan internet seperti komputer dan ponsel untuk menjalankan tugas sehari-hari dan tetap berhubungan dengan keluarga, teman, kekasih, dan rekan kerja. Hal ini menyebabkan intensitas penggunaan internet dan media sosial menjadi meningkat, sehingga kecenderungan mengalami FoMO juga akan meningkat.

Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh JWTIntelligence (2012), sebanyak 40% pengguna internet di seluruh dunia mengalami FoMO. Terdapat mahasiswa yang mengalami FoMO tingkat tinggi menurut John M. Grohol, Psy. D, yaitu seorang psikolog asal Amerika yang membuat kuis berdasarkan 10 *item* skala FoMO yang dibuat oleh Przyblyski dkk. Meski hanya beberapa menit, mereka akan merasa khawatir atau resah jika tidak bisa terhubung dengan akun media sosialnya (Putri et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh organisasi Royal Society for Public Health terhadap 1500 individu dengan rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal di Inggris, didapatkan hasil bahwa mereka yang menggunakan media sosial Instagram mempunyai kecemasan, depresi, bullying, dan FoMO. Hal tersebut didukung oleh laporan yang berjudul *Millennials, Breaking the Myth*, 83% millennials diketahui tidur dengan *smartphone* mereka, dua dari tiga orang mengaku menggunakan ponsel mereka saat mengemudi dan 32% mengaku mengakses media sosial saat di kamar mandi. (Nielsen dalam Carolina, n.d.).

Penelitian Baker, Krieger, dan LaRoy memberikan bukti dampak negatif FoMO. Sampel yang digunakan yaitu 368 mahasiswa AS, para peneliti menemukan bahwa meningkatnya FoMO berkaitan dengan waktu yang dihabiskan di media sosial. Tingkat FoMO yang lebih tinggi juga dihubungkan dengan insiden gejala depresi yang lebih tinggi dan gejala fisik yang lebih negatif seperti sakit kepala, sesak napas, nyeri dada, dan sakit tenggorokan (Roberts & David, 2020).

Fenomena FoMO ini banyak terjadi pada kelompok remaja. Peningkatan penggunaan internet di kalangan remaja meningkat sebanyak 19,3% menurut Dokter Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM), dr. Kristiana Siste, SP. KJ(K), pada tahun 2020 sebanyak 59% dari 2.933 remaja yang disurvei di 33 provinsi menyatakan mereka telah meningkatkan waktu penggunaan internet harian mereka. Hal ini rentan mengakibatkan FoMO pada remaja.

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan Pratiwi dan Fazriani (2020), terhadap 168 remaja akhir yang ada di SMAN 14 Kabupaten Tangerang menggunakan instrument FoMO dan kecanduan media sosial, didapatkan bahwa 155 remaja mengalami FoMO. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Hariadi (2018), tentang hubungan FoMO dan adiksi media sosial pada 625 sampel remaja di MAN Surabaya menemukan adanya hubungan antara FoMO dengan adiksi media sosial pada kalangan remaja di MAN Surabaya. Hubungan FoMO dengan adiksi Internet yang diteliti pada 333 sampel remaja di SMAN 4 Bandung menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara FoMO dengan kecanduan internet di SMAN 4 Bandung (Santika dalam Maysitoh, 2014). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Intan dan Halimah (2019), menunjukkan bahwa, terdapat hubungan antara FoMO dengan adiksi media sosial pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram di Universitas Islam Bandung. Penelitian lain yang dilakukan Rizki dkk, menunjukkan bahwa dari 8 subjek penelitian, 4 subjek mengalami FoMO yang tinggi.

FoMO merupakan kondisi serius yang harus dicegah sedini mungkin, terutama pada remaja yang akan berperan penting dalam masa depan suatu negara. Menurut John Grohol yang merupakan seorang pakar kesehatan mental, remaja dan orang dewasa masih menanggapi pesan saat mengemudi karena mereka percaya bahwa tetap

terhubung di media sosial lebih penting daripada keselamatan mereka sendiri atau orang lain. Mereka bahkan memeriksa notifikasi media sosial saat berkencan. Mereka menilai hal tersebut tidak mengganggu, tetapi disebut sebagai koneksi (Abdelraheem & Ahmed, 2018).

FOMO kronis dapat berbahaya bagi orang yang menderitanya karena mereka terus mencari informasi baru dan selalu mengakses media sosial, bahkan Ketika mereka berada dalam situasi berisiko (Fuster, Chamarro, dan Oberst, 2017). Hal ini menimbulkan rasa ingin tahu peneliti untuk melakukan penelitian. Sebagai hasil dari konteks di atas, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai **“Gambaran *Fear of Missing Out* Pada Remaja Akhir”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, maka identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini adalah seperti berikut:

1. Remaja akhir yang mengalami FoMO merasa cemas saat tidak membuka media sosial.
2. Remaja akhir yang mengalami FoMO merasa takut tertinggal apabila tidak membuka media sosial.
3. Bagaimanakah gambaran FoMO pada remaja akhir?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang sudah diidentifikasi, maka penelitian ini dibatasi hanya pada masalah yang menjadi fokus penelitian yaitu **“Gambaran *Fear of Missing Out* pada Remaja Akhir”**.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah yang telah disebutkan diatas, maka peneliti memfokuskan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimanakah *Gambaran Fear of Missing Out* pada Remaja Akhir”.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah terlampir diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *Fear of Missing Out* pada Remaja Akhir.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan atau bahan kajian bagi para peneliti selanjutnya serta masyarakat yang mengkaji *Fear of Missing Out* serta dapat membantu dalam penyajian informasi mengenai gambaran *Fear of Missing Out* pada remaja akhir.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan mengenai gambaran FoMO pada remaja akhir, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk menghindari perilaku FoMO.

