

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini merupakan pendahuluan dari skripsi ini. Bab ini akan menjelaskan latar belakang, rumusan masalah, tujuan, serta manfaat dari penelitian ini.

A. Latar Belakang

Remaja usia 15-19 tahun merupakan pengguna media sosial terbanyak di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian yang dirilis pada Januari 2019 oleh *We are social Hootsuite*, pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta atau sebesar 56% dari total populasi. Dari riset terbaru *We are social Hootsuite* pada Januari 2020 menunjukkan beberapa media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia yaitu *Youtube* sebesar 88%, *Whatsapp* sebesar 84%, *Facebook* sebesar 82%, *Instagram* sebesar 79% dan *Twitter* sebesar 79%.

Media sosial kini dijadikan sebagai ruang bagi seseorang untuk berkomunikasi secara aktif dan memperoleh informasi baru (Burke et al., 2010). Tidak bisa dipungkiri bahwa media sosial memiliki banyak dampak positif seperti dapat mempermudah penyampaian dan penerimaan informasi tentang peristiwa terkini (Kennedy, 2019) sehingga saat ini remaja pengguna media sosial dinilai mempunyai karakteristik untuk selalu terhubung dengan teknologi informasi (Alt, 2015). Meskipun media sosial memiliki banyak manfaat, namun bagi remaja media sosial dapat menjadi sebuah masalah. Dalam sebuah studi ditemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak sesuai dengan kebutuhan memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan mental seperti gangguan tidur, kecemasan, penggunaan narkoba dan depresi pada remaja (Arora et al., 2018)

Terlebih di masa pandemi *Covid-19*, remaja rata-rata lebih aktif menggunakan media sosial. Di Masa Pandemi seperti saat ini remaja dapat berkomunikasi dengan orang tua secara langsung namun untuk berkomunikasi dengan teman sebaya mereka lebih sering menggunakan media sosial. Oleh karena itu pandemi *Covid-19* mengubah segala aspek kehidupan masyarakat termasuk pada remaja. Salah satunya remaja yang seharusnya melakukan pembelajaran di sekolah menjadi belajar di rumah sehingga mempengaruhi berkurangnya interaksi sosial di luar rumah. Oleh karena itu, media

sosial kini semakin dijadikan wadah interaksi, ekspresi dan rekreasi remaja (Hidayati, 2020). Namun penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak sesuai dengan kebutuhan dapat menimbulkan salah satu kecemasan sosial yang biasa disebut dengan *Fear of Missing Out*. *Fear of Missing Out* ini dapat dirasakan oleh siapa saja dimana saja dan juga kapan saja sehingga sebelum masa pandemi-pun sindrom ini sudah terjadi secara disadari maupun tidak.

Berdasarkan Survei *JWT Intelligence* (2012) keterbukaan informasi di media sosial menjadikan kehidupan saat ini semakin terbuka dan media sosial terus dibanjiri dengan pembaruan informasi yang *real time*, obrolan terhangat dan gambar/video terbaru. Hal tersebut menjadi salah satu faktor pendorong yang mempengaruhi munculnya *FOMO*. Selain itu berdasarkan survei tersebut banyaknya stimulus di zaman yang serba digital saat ini, sangat memungkinkan seseorang untuk terus dibanjiri dengan topik-topik menarik seperti budaya-budaya tertentu dari seluruh dunia sehingga munculnya stimulus-stimulus tersebut menciptakan keingintahuan untuk tetap mengikuti perkembangan terkini yang akhirnya memunculkan *Fear of Missing Out*.

Dalam sebuah penelitian menunjukkan penelusuran informasi di media sosial memiliki hubungan yang positif dengan jenis kecemasan tertentu yang kini biasa disebut dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* (Beyens, 2016). Menurut Przybylski et al (2013), "*Fear of Missing Out*" adalah keinginan besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya sehingga seseorang cenderung untuk selalu mengecek akun media sosialnya untuk melihat apa saja yang dilakukan teman-teman mereka hingga mereka rela mengabaikan aktivitasnya sendiri.

Media sosial memainkan peran penting terhadap *Fear of Missing Out* pada remaja (Abel et al., 2016). Karena berdasarkan hasil survey dari sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan 333 pelajar dan mahasiswa dapat menggunakan sebelas jam waktunya dalam sehari untuk daring di media sosial agar tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain (Cherenson, 2015). Hal tersebut menimbulkan munculnya sebuah kecemasan yang berbasis digital ketika tidak mengetahui aktivitas orang lain atau informasi terkini yang dikenal dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *FoMO* terdiri dari perasaan cemas, marah, tidak mampu dan merasa tidak puas karena tidak terpenuhinya

kebutuhan psikologis akan *Self* dan *Relatedness* sehingga menyebabkan individu masuk ke situs media sosial (Wortham, 2011).

Bila dikaitkan dengan pembelajaran siswa di sekolah dijelaskan dampak dari *FoMO* yaitu keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain dapat mengalihkan pusat perhatian remaja selama pembelajaran di kelas berlangsung (Alt, 2017). Beberapa dampak lain jika individu memiliki kecenderungan *FoMO* yaitu rendahnya tingkat kepuasan akan kebutuhan dan kepuasan hidup, perubahan emosi yang cepat serta cenderung mengalami distraksi ketika belajar bahkan ketika mengendarai kendaraan hingga memiliki kecenderungan lebih besar untuk terlibat dalam perilaku beresiko seperti konsumsi minuman beralkohol (Wulandari, 2020). Penelitian ini diperkuat kembali oleh Alt (2016) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menjadi perilaku yang bersifat distraksi dan menjadi indikator menurunnya kesejahteraan emosional mahasiswa.

Przybylski et al. (2013) juga telah menjelaskan kaitan *FoMO* dengan defisit dalam kebutuhan psikologis. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa individu yang terbukti memiliki kekurangan terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar seperti kompetensi (efikasi), otonomi (pilihan bermakna), dan *Relatedness* (terhubung dengan orang lain) memiliki tingkat *FoMO* yang lebih tinggi dan memiliki keterlibatan perilaku di media sosial yang lebih tinggi. Hasil wawancara pada penelitian Akbar et al (2019) menjelaskan bahwa *FoMO* dapat terjadi salah satunya karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Relatedness* (keterkaitan dengan orang lain) sehingga individu yang memiliki ketakutan akan kehilangan momen dapat terjadi bila seseorang tidak memiliki kedekatan yang cukup baik dengan orang lain di lingkungannya, yaitu tidak memiliki teman atau sahabat yang dekat di dalam dunia nyata untuk dapat di ajak berbagai, bercerita, dan menghabiskan waktu bersama.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa remaja yang *FoMO* adalah remaja yang kurang mengalami *Relatedness* dengan orang lain di dunia nyata maka peneliti ingin menguji pernyataan tersebut dengan teori atau konsep *attachment*. Menurut peneliti salah satu variabel/konstruk yang dapat menjelaskan *Relatedness* adalah *attachment*. *Attachment* adalah hubungan yang bersifat afeksional yang ditujukan kepada orang-orang tertentu seperti orang tua dan teman sebaya yang berlangsung terus menerus dari bayi hingga dewasa (Bowlby, 1980). Para ahli teori *attachment* berpendapat bahwa

pembentukan kelekatan merupakan kunci dari proses perkembangan yang nantinya berkaitan dengan regulasi kecemasan (Williams et al., 2017). Para ahli perkembangan mempercayai bahwa kelekatan yang aman misalnya dengan orang tua berperan dalam membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja sehingga terhindar dari berbagai kecemasan (Santrock, 2002). Penelitian lain menemukan bahwa pola kelekatan yang tidak aman di masa kanak-kanak dan remaja adalah prediktor kuat dari gangguan kecemasan dan depresi (Bonab & Koohsar, 2011).

Menurut Bowlby (2002) pengalaman yang diinternalisasi oleh anak dari pengasuh utama dapat membentuk *internal working models*. Hal ini dapat mempengaruhi cara remaja berinteraksi mereka dengan *significant others* (Studi et al., 2008). Oleh karena itu dalam penelitian Noor (2012) dijelaskan bahwa pola kelekatan memiliki pengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap kecemasan sosial. Hal ini tentunya dapat berkaitan dengan *FoMO* karena *FoMO* merupakan variabel turunan dari kecemasan sosial.

Pada remaja, *FoMO* sangat rentan terjadi karena remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang paling rawan. Hal ini disebabkan karena masa remaja merupakan tahap pencarian identitas dan merupakan tahap peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Suharto et al., 2018). Selain itu, remaja sudah mulai berhubungan dengan lingkungan sosialnya khususnya teman sebaya (Suharto et al., 2018). Salah satu tugas perkembangan yang penting untuk dipenuhi yaitu tercapainya hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya (Hurlock, 1990). Dalam melewati masa transisi ini, remaja membutuhkan figur lekat atau objek *attachment* yang mampu mendampingi mereka menyesuaikan diri untuk meninggalkan masa anak-anaknya dan belajar menjadi orang dewasa kelak. Teman dekat mulai menggantikan posisi orang tua dalam hal dukungan sosial dan berkontribusi banyak pada konsep diri dan *well being* remaja (La Greca & Harrison, 2005). Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin baik kelekatan teman sebaya maka akan semakin baik konsep diri remaja sedangkan apabila remaja merasa semakin terangsang (tidak memiliki figur lekat) maka konsep diri yang dimiliki remaja tersebut semakin rendah (Diah, 2018).

Penyebab remaja mengalami *FoMO* salah satunya adalah tidak terpenuhinya kebutuhan akan *Relatedness* (keterkaitan dengan orang lain). Kebutuhan akan *Relatedness* memiliki konsep yang kuat dengan teori *attachment*. Hal ini digambarkan

dengan kebutuhan untuk merasa terhubung secara aman dengan lingkungan sosial dan kebutuhan untuk merasa layak (Cicchetti & Toth, 1995). Namun tiap individu memiliki cara berbeda untuk memenuhi kebutuhan akan *Relatedness* tersebut dan gaya kelekatan dapat memengaruhi kepuasannya (Lin 2016). Misalnya, individu yang memiliki gaya kelekatan *anxious* cenderung memenuhi kebutuhan akan *Relatedness* itu dengan menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial seperti Facebook, sementara individu yang memiliki gaya kelekatan aman tidak melakukannya (Lin, 2016). Berdasarkan penelitian Blackwell (2017) diketahui *insecure attachment* memiliki memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan media sosial salah satunya adalah *Fear of Missing Out*. Sejalan juga dengan penelitian Eichenberg (2016) bahwa *insecure attachment* mempengaruhi kecanduan media sosial salah satunya *FoMO* yang dialami remaja. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Reiner (2017) yang menunjukkan bahwa individu dengan *insecure attachment* memiliki resiko mengalami *FoMO* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki *secure attachment*. Individu yang tidak memiliki kelekatan ataupun gaya kelekatan yang terlalu berlebihan menimbulkan kecenderungan untuk menghindari permasalahan di kehidupan sehari-hari dengan cara bermain internet (Soh, 2016). Ketidakhadiran figur lekat akan membuat individu merasa kehilangan figur untuk dijadikan sebagai teladan bagi dirinya. Karena itu salah satu alasan remaja sangat aktif menggunakan media sosial adalah untuk mencari perhatian, meminta pendapat dan menumbuhkan citra yang lama-kelamaan akhirnya bisa menjadi ketergantungan (Raharja, 2019). Kualitas *peer attachment* dan bagaimana pola kelekatan yang dihasilkan remaja dengan temannya dapat menjadi faktor yang memungkinkan remaja mengalami *FoMO* saat menggunakan media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, belum terdapat penelitian mengenai bagaimana kualitas *peer attachment* dan pola kelekatan dapat berpengaruh terhadap *FoMO*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti variabel tersebut. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur untuk institusi pendidikan dan menambah pengetahuan bagi remaja dan orang tua untuk lebih bijaksana dalam menggunakan media sosial. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti ‘Pengaruh *Peer Attachment* terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Bandung.’

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas maka pertanyaan penelitian ini adalah ‘Adakah Pengaruh dari *peer attachment* yang terdiri dari kualitas *peer attachment* dan pola kelekatan teman sebaya terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Remaja Pengguna Media Sosial di Bandung?’

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *peer attachment* yang terdiri dari kualitas *peer attachment* dan pola kelekatan teman sebaya terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Remaja Pengguna Media Sosial di Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak. Pertama secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menguji bagaimana pengaruh *peer attachment* yang terdiri dari kualitas *peer attachment* dan pola kelekatan teman sebaya terhadap *FoMO*. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi baru, wawasan dan pengetahuan yang dapat memperluas perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi perkembangan terutama mengenai *Peer Attachment* dan juga *Fear of Missing Out*.

2. Manfaat Praktis

a. Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru dan bahan pertimbangan bagi remaja dalam menjalin kelekatan dengan teman sebaya dan dalam mengakses media sosial. Remaja diharapkan dapat menjalin dan menjaga kelekatan dengan teman sebaya sesuai dengan kebutuhan. Salah satunya dengan menjalin komunikasi yang baik dengan teman sehingga menghasilkan *secure attachment* untuk mengurangi kecenderungan remaja mengalami *FoMO*.

b. Orang Tua

Bagi orang tua, diharapkan dapat dijadikan sumber informasi untuk membantu memberikan pengawasan terhadap anak dalam membagi waktunya untuk mengakses media sosial dan aktivitasnya sebagai pelajar. Orang tua juga diharapkan dapat memastikan bahwa anak memiliki teman yang bisa membuatnya

nyaman sehingga anak akan memiliki pola kelekatan yang aman (*secure attachment*) dan terhindar dari *FoMO*.

c. Program Studi Psikologi

Bagi program studi psikologi diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian untuk membantu meningkatkan kontribusi psikologi secara praktis dan menambah kajian literatur tentang *peer attachment* dan *Fear of Missing Out*.

d. Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana *peer attachment*, *FoMO* dan pengaruh dari *peer attachment* yang terdiri dari kualitas *peer attachment* dan pola kelekatan teman sebaya terhadap *FoMO*. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian lain baik dari segi variabel, metode penelitian maupun subjek penelitian yang akan digunakan.