

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi membuat masyarakat lebih banyak menghabiskan kegiatan mereka di internet dan media sosial. Terlebih lagi saat terjadi pandemi COVID-19 di seluruh dunia menyebabkan sebagian besar masyarakat harus menggunakan internet agar aktivitas sehari-hari tetap berjalan walaupun tidak melakukan kontak sosial dengan orang lain. Hal ini tentunya berdampak pada jumlah pengguna internet yang semakin meningkat.

Menurut *We Are Social* (2022), jumlah pengguna Twitter di Indonesia sebanyak 18.4 juta pengguna. Sedangkan, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, wilayah dengan pengguna internet terbanyak di Indonesia ada di Jawa Barat. Di Jawa Barat sendiri, pengguna Twitter menempati peringkat kedua setelah provinsi DKI Jakarta dengan rata-rata 22.100 cuitan untuk berbagai topik di tahun 2020 (*Drone Emprit Academic Universitas Islam Indonesia, 2020*).

Menurut *Statista Research Department* (2021), alasan masyarakat lebih senang menggunakan Twitter karena informasi yang didapatkan lebih cepat dibandingkan dengan media sosial lain. Selain itu, para pengguna juga dapat meramalkan berita atau *event* tertentu, seperti pertandingan sepak bola, ujian sekolah, konser *online*, dan lain-lain sambil membagikan pemikiran mereka melalui kicauan di Twitter dengan mudah.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan Desember 2021 terhadap 20 responden dengan rentang usia remaja akhir tentang alasan mereka lebih senang menggunakan Twitter. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan bahwa alasan mereka lebih senang menggunakan Twitter karena informasi yang ada di Twitter lebih cepat dibandingkan dengan platform lain, serta mereka mudah mendapat teman virtual baru. Sebagian partisipan juga mengaku bahwa mereka lebih mudah menemukan orang dengan hobi yang sama karena terdapat *autobase* atau platform komunitas yang menyatukan hobi masyarakat, seperti *base* sekolah, *base* K-Pop, dan sebagainya. *Autobase*

tersebut dijadikan tempat berbagi dan bertanya mengenai topik seputar hobi yang dibahas tersebut (Hasil Studi Pendahuluan, Desember 2021).

Adanya fitur menarik di media sosial akan menggugah rasa penasaran bagi remaja untuk terus mengakses media sosial dan hal tersebut tidak selalu berdampak baik. Penelitian yang dilakukan oleh Mahdia (2018) menemukan bahwa konten media sosial yang positif akan meningkatkan kebahagiaan pada remaja. Sedangkan, penelitian Kim (2017) menyebutkan bahwa konten media sosial terutama yang memiliki unsur kekerasan akan mengancam kesehatan mental terutama pada remaja karena akan menyebabkan ketergantungan dan *cyberbullying* serta dampak lainnya seperti depresi dan kecemasan. Dengan demikian, jika konten media sosial yang diakses tidak disaring, hal tersebut akhirnya akan mempengaruhi kesehatan mental remaja dan berdampak pada kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well-Being* pada remaja.

Konsep *Psychological Well-Being* (PWB) berasal dari pendekatan eudamonik yang menyatakan bahwa kebahagiaan adalah *output* yang didapat dari fungsi psikologis yang membuat individu mampu mengoptimalkan potensi dalam dirinya (Guerra-Bustamante, *et. al.*, 2019). Menurut Ryff & Singer (dalam Sagone & De Caroli, 2014), PWB merupakan karakteristik seseorang yang mencakup kemampuan aktualisasi diri, mental yang berfungsi secara optimal, serta kematangan dalam diri individu. Individu yang memiliki aktualisasi diri adalah ketika ia mampu memiliki persepsi yang cukup tentang realitas, mampu menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya, mampu menangani diri sendiri dan tugas-tugas kehidupannya, memiliki otonomi dan kemandirian, serta merefleksikan pencapaian yang telah diraih (Maslow dalam Tetyana & Olena, 2019).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sampasa-Kanyinga & Lewis (2015) menyebutkan bahwa sebagian besar responden siswa dengan kesehatan mental yang rendah merupakan pengguna media sosial dengan intensitas tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Twenge & Martin (2020) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi akan berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis pada remaja.

Rendahnya PWB juga dapat disebabkan oleh faktor lain, salah satunya kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Landmann & Rohmann (2022) menemukan bahwa individu yang mengalami kesepian seara emosional dan sosial dapat menyebabkan PWB yang rendah serta tingginya tingkat stres. Penelitian lain yang dilakukan oleh Haghayeghi & Zadeh (2021) menyebutkan bahwa kesepian dapat menurunkan tingkat PWB karena merasa kurangnya makna dalam hidup.

Fenomena kesepian biasanya terjadi pada remaja akhir yang sedang mengalami fase pencarian identitas diri. Jika remaja tidak mampu melewati fase tersebut, mereka cenderung akan menarik diri dari lingkungan dan mengisolasi diri yang akhirnya menyebabkan mereka mengalami kesepian (Sutanto & Suwartono, 2019). Selain itu, kesepian yang dialami remaja akhir juga biasanya diakibatkan oleh perpindahan tempat tinggal karena merantau sebagai mahasiswa baru atau mulai bekerja, orang tua yang terlalu sibuk bekerja, hingga perkembangan media sosial yang membuat individu kehilangan kepercayaan dirinya (Sutanto & Suwartono, 2019). Menurut Bruno (2000), kesepian merupakan kondisi individu ketika ia merasa terasing dari lingkungan dan tidak mampu memenuhi kebutuhan berupa hubungan sosial yang bermakna. Penelitian yang dilakukan oleh William dan Braum (dalam Beam dan Kim, 2020) menyebutkan bahwa sekitar 20-48% remaja akhir dan dewasa muda mengalami rasa kesepian yang parah.

Selain kesepian, rendahnya tingkat *Psychological Well-Being* dapat disebabkan oleh adanya rasa takut jika tertinggal informasi sehingga individu akan mengecek media sosial secara intens (Roberts & David, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Oberst, *et. al.* (2017) mengungkapkan bahwa dampak negatif akibat penggunaan media sosial secara berlebihan salah satunya dipengaruhi oleh rasa takut tertinggal akan informasi terbaru atau disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Saat mengalami FoMO, seseorang cenderung ingin mencari tahu aktivitas orang lain dan informasi terbaru, terutama di media sosial. Ketika ia tidak mengikuti informasi terbaru di media sosial, ia akan cenderung khawatir dan

bingung dengan apa yang tidak mereka ketahui selama mereka tidak mengakses media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Beyens, *et. al.* (dalam Savitri, 2019) menunjukkan bahwa FoMO memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Penelitian lain yang dilakukan oleh JWT Intelligent (2011) menemukan bahwa sebanyak 56% remaja mengalami FoMO. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada Desember 2021, ditemukan bahwa sebanyak 10 dari 20 responden remaja akhir mengaku bahwa mereka merasa tertinggal, galau, bosan, dan merasa ada yang kurang jika tidak mengakses Twitter selama seharian.



Gambar 1.1 Cuitan pengguna Twitter ketika mereka tidak mengakses Twitter

Disisi lain, FoMO memberikan dampak yang positif terhadap konsumsi masyarakat karena FoMO meningkatkan partisipasi perilaku konsumen, atau istilah tersebut dinamakan dengan Fomsumerisme (Argan & Tokay-Argan, 2018). Oleh karena itu, FoMO tidak selalu berdampak negatif jika dikaitkan dengan fenomena tertentu.

Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian-penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang **Pengaruh Fear of Missing Out dan Kesepian Terhadap Psychological Well-being** pada

Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Twitter di Jawa Barat. Alasan peneliti memilih pengguna media sosial Twitter sebagai subjek penelitian karena berdasarkan hasil studi pendahuluan, media sosial Twitter merupakan platform yang paling cepat dalam menyebarkan informasi. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengaitkan antara *Fear of Missing Out*, kesepian, dan *Psychological Well-Being* pada pengguna media sosial Twitter.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah *Fear of Missing Out* dan Kesepian berpengaruh terhadap *Psychological Well Being*?”

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *Fear of Missing Out* dan kesepian terhadap *Psychological Well-Being* pada remaja akhir pengguna media sosial Twitter di Jawa Barat.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah dalam keilmuan dan mengembangkan penelitian dalam bidang psikologi, khususnya psikologi positif, psikologi sosial, dan psikologi klinis. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan inspirasi dan referensi bagi penelitian-penelitian yang akan datang.

b. Manfaat Praktis

- 1) Manfaat praktis bagi peneliti, yaitu diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman terkait penelitian yang telah dilakukan dan hasilnya terhadap masalah yang dihadapi. Penelitian ini juga diharapkan dapat melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.
- 2) Manfaat praktis bagi remaja khususnya remaja akhir, yaitu dapat memberikan gambaran bahwa media sosial Twitter yang tidak dikelola

dengan baik dapat menyebabkan rendahnya *Psychological Well Being* karena remaja merasa ingin terus membuka Twitter dan merasa kesepian jika tidak mengakses Twitter, serta gambaran agar remaja dapat mengelola penggunaan media sosial Twitter.

1.5. Struktur Penulisan Skripsi

Untuk memudahkan dalam pembahasan dan penguraian penelitian maka disusun struktur penulisan dengan sistematika sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN (membahas mengenai latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian),

BAB II: KAJIAN TEORI (membahas mengenai definisi dari *Fear of Missing Out* (FoMO), faktor-faktor yang mempengaruhi FoMO, ciri-ciri yang menandakan FoMO dan dampaknya, definisi dari kesepian, aspek-aspek kesepian, faktor penyebab kesepian, dampak dari kesepian, definisi dari *Psychological Well-Being*, faktor-faktor yang mempengaruhinya, aspek dari *Psychological Well-being*, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian).

BAB III: METODE PENELITIAN (membahas mengenai desain penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, defnis konseptual, definisi operasional, instrumen penelitian, prosedur penelitian, teknik analisis data, dan uji asumsi klasik).

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN (membahas mengenai gambaran responden berdasarkan data yang telah diambil, gambaran responden berdasarkan variabel, hasil pengujian terhadap hipotesis, pembahasan, dan keterbatasan selama melakukan penelitian).

BAB V: SIMPULAN DAN REKOMENDASI (membahas mengenai kesimpulan dari penelitian, dan rekomendasi kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang serupa).