

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pada 31 Desember 2019 di Wuhan, China muncul kasus yang diakibatkan oleh virus corona atau yang dikenal dengan COVID-19 (*Corona Virus Disease-2019*). Dampak yang ditimbulkan dari pandemi COVID-19 telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia dari ekonomi, sosial, politik dan pendidikan. Oleh karena itu pada masa pandemi masyarakat mengalami perubahan diantaranya yaitu WFH (*Work From Home*), *everything virtual*, *transport mode choice*, sampai dengan *controll access* (Roychansyah dalam Palimbong, 2020). Penggunaan teknologi yang tadinya lebih banyak sebagai pendukung kerja sekunder atau malah rekreasi, berubah menjadi fasilitas kerja utama. Oleh karena itu komputer dan *smartphone* menjadi fasilitas utama dalam kehidupan sehari-hari, dengan penggunaan internet semakin tinggi, dan merupakan salah penunjang alat komunikasi yang sangat lekat digunakan oleh khalayak luas mulai dari anak-anak hingga dewasa.

Menurut Rondonuwu (Rokom, 2021) COVID-19 membuat kesehatan mental individu semakin buruk adapun dampak yang ditimbulkan yaitu perasaan kecemasan, ketakutan, tekanan mental yang berasal dari isolasi, pembatasan jarak fisik, hubungan sosial, dan rasa ketidakpastian. Disisi lain Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk Indonesia dengan rentang usia lebih dari 15 tahun banyak mengalami gangguan mental secara emosional. Selain itu konsekuensi utama

yang merugikan dari kondisi pandemi COVID-19 adalah meningkatnya isolasi sosial dan *loneliness* hal ini sangat keterikatan dengan rasa cemas, depresi, menyakiti diri sendiri dan upaya bunuh diri (Holmes et al, 2020).

Menurut Sa'diyah dan Amiruddin (2020) dengan adanya adaptasi terhadap situasi yang baru dapat mempengaruhi kesejahteraan Psikologis (*Psychological well-being*) orang sedunia khususnya negara Indonesia. Jika kondisi psikologis seseorang terganggu maka dapat mempengaruhi kekebalan tubuh dalam melawan penyakit. Selain itu, COVID-19 juga memberikan dampak stres yang tidak biasa karena seseorang dapat terpapar dengan beberapa sumber stres secara bersamaan. Hudson, dkk (dalam Firdaus dkk, 2019) kecenderungan penggunaan pada media sosial sendiri sangat berpengaruh pada kehidupan *psychological well-being* yang selanjutnya disingkat PWB sehingga dengan mudahnya kecenderungan penggunaan media sosial untuk mendominasi PWB manusia saat ini termasuk para remaja.

Di Indonesia sendiri penggunaan teknologi informasi melalui jaringan internet di kalangan remaja menjadi hal yang sangat krusial dan perlu perhatian lebih saat ini. Menurut data dari KOMINFO sebesar 30 juta atau sekitar 80% responden baik anak-anak maupun remaja adalah pengguna internet, dan saluran komunikasi melalui media digital menjadi pilihan utama bagi mereka (KOMINFO, 2014). Data tersebut menunjukkan bahwa minat anak-anak dan remaja terhadap pemanfaatan jaringan internet untuk berbagai aktivitas daring cukup tinggi. Penggunaan media digital termasuk media sosial, sudah menjadi bagian dalam kehidupan remaja saat ini selain dapat berkomunikasi dengan

rekan sebaya media sosial pun adalah wadah untuk mengekspresikan apa yang dirasakan oleh para remaja. Jannah (2020) menyatakan bahwa sebesar 130 juta atau sekitar 48% dari total populasi remaja adalah pengguna aktif media sosial *mobile / gadget*.

Namun faktanya semakin cepat perkembangan teknologi yang ada saat ini masyarakat kurang memperhatikan kondisi PWB sejalan dengan hal tersebut Rohmah (2020) berpendapat bahwa di masa pandemi COVID-19, penggunaan media sosial meningkat, banyak pengguna memanfaatkan media sosial sebagai media alternatif untuk pemenuhan kebutuhan informasi hal ini dibuktikan oleh penelitiannya yang menyatakan bahwa 80% orang menyetujui bahwa media sosial mampu memuaskan sebagai pelarian dari rutinitas dan masalah pribadi di masa COVID-19 dan 85% menyetujui media sosial dapat memuaskan dalam pencarian informasi COVID-19.

Saat ini seluruh dunia bahkan negara Indonesia mulai menyatakan bahwa kondisi saat ini bukan pandemi lagi namun sudah mulai beralih ke kondisi endemi, hal tersebut disampaikan oleh Bapak Budi Gunadi Sadikin selaku Menteri Kesehatan Republik Indonesia beliau mengatakan saat ini Indonesia sedang memulai fase transisi pandemi ke endemi COVID-19. Hal tersebut dilihat dari situasi penanganan pandemi di Indonesia terus membaik serta angka konfirmasi positif maupun kematian harian terus menurun. Meskipun demikian penggunaan media sosial masih terus mengalami kenaikan, berdasarkan laporan dari situs *We Are Social* jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 191 juta orang pada Januari 2022, jumlah

tersebut naik sebesar 12,35% dibandingkan pada tahun sebelumnya. (KOMINFO, 2022; Mahdi, 2022).

Menurut Septiana (2021) penggunaan media sosial selain memberikan dampak yang positif seperti mudahnya dalam mencari informasi, menjalin komunikasi, mengembangkan bakat minat, berbagi pemikiran dan mencari hiburan, juga memiliki dampak negatif bagi remaja. Dampak negatif dari penggunaan media sosial dapat berupa penyalahgunaan dalam pencarian informasi dan kecanduan media sosial yang berakibat pada kondisi psikologis remaja atau beresiko terkena penyakit mental.

Menurut Papalia dan Feldman (2014) masa remaja merupakan perubahan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Kondisi masa remaja ini berlangsung dari umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun (Mappiare dalam Ali dan Asrori, 2018). Dalam fase ini remaja disebut sebagai fase badai dan tekanan dimana mereka harus mencari jati diri untuk pilihan dan kehidupannya di masa yang akan datang sehingga dalam fase ini remaja belum mampu mengontrol emosinya. Hal ini didukung oleh Monks, dkk (dalam Ali dan Asrori, 2018) yang mengatakan bahwa masa remaja sering dikenal dengan fase mencari jati diri atau fase topan dan badai dimana mereka belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Dari data-data tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi emosi pada masa remaja masih kurang stabil dimana mereka masih mencari jati diri agar dapat membuat perencanaan untuk masa depannya. Oleh karena itu PWB adalah

suatu bentuk yang berguna dalam tahap perkembangan remaja. Akhtar (dalam Prabowo, 2016) menyatakan bahwa PWB dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja.

Menurut Raudatussalamah dan Susanti (2014) PWB adalah suatu kondisi dimana individu menjadi sejahtera dengan menerima diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Sejahtera secara psikologis bukan hal yang mudah untuk dicapai, ia tidak hanya sehat secara fisik akan tetapi harus sehat secara psikologis. Sehat secara psikis yaitu tercapainya seseorang pada suatu hal yang membuat individu itu merasakan kebahagiaan baik secara jasmani maupun rohani. Adapun dimensi-dimensi dari PWB yang dikembangkan oleh Ryff adalah kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan potensi dalam diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Ryff, 2013).

Dibandingkan dengan orang dewasa dan anak-anak, remaja merupakan fase yang sangat rentan sebab mereka sangat terbebani oleh berbagai kondisi diantaranya perubahan fisik, psikis, emosional dan sosial yang terjadi. Oleh karena itu jika berbagai macam hal mengganggu pikirannya, mereka akan merasa sangat terbebani dan dapat membuat kesehatan mental pada diri remaja terganggu.

Kecemasan yang dialami remaja muncul karena mengakses berbagai situs berita dan media sosial. Menurut Fullerton (dalam Puteri, 2020) para remaja akan merasa tersingkir dari teman-teman ketika tidak menggunakan media sosial hal tersebut menimbulkan sebuah kecemasan berbasis digital lebih dikenal dengan *Fear of Missing Out* yang selanjutnya disingkat *FoMO*. Hal tersebut terjadi ketika seseorang tidak mengetahui aktivitas apa yang sedang dilakukan oleh orang lain atau bisa disebut sebagai rasa takut ketinggalan dari apa yang orang lain lakukan (McGinnis, 2020).

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya PWB yaitu *Fear of Missing out* atau biasa disebut *FoMO*. Beyens, Erison, & Eggermont (dalam Savitri, 2019) mendukung pernyataan Przybylski, dkk dengan mengatakan bahwa *FoMO* menjadi tanda bahwa PWB seseorang cenderung negatif. Dikatakan demikian karena perasaan takut, cemas, serta khawatir yang dihasilkan karena adanya *FoMO* membuat individu tidak mampu untuk menguasai lingkungan, menjalin relasi positif dengan orang lain, dan penerimaan diri yang rendah. Di Indonesia sendiri *FoMO* sudah ada sejak tahun 2019 dengan persentase sebanyak 68% generasi millennial Indonesia terjangkit *FoMO*, hal tersebut terjadi karena banyaknya fenomena viral yang bertebaran di media sosial.

Dalam situasi pandemi, setiap orang pasti merasakan kerinduan untuk bertemu banyak orang meskipun dalam waktu yang sebentar, disisi lain munculnya kekhawatiran akan adanya virus serta banyaknya batasan aktivitas luar rumah menimbulkan rasa *loneliness* (Sagita dan Hermawan, 2020).

Menurut Perlman & Peplau (1998) *loneliness* adalah pengalaman subjektif yang intens secara emosional dan tidak menyenangkan yang berasal dari kekurangan yang dirasakan dalam hubungan sosial.

*Loneliness* terjadi di sepanjang rentang kehidupan, masa remaja akhir dan dewasa awal adalah yang paling rentang sebab dalam kelompok usia ini mereka akan menghadapi tantangan terkait masa transisi ke masa dewasa dengan demikian mereka akan rentan terhadap *loneliness* (Qualter, dkk dalam Sirola dkk, 2019). Victor dan Yang (2012) menunjukkan bahwa penelitian pada abad ke-20 memperlihatkan tingkat *loneliness* mengikuti lintasan berbentuk U, yaitu tinggi pada masa remaja kemudian menurun pada usia dewasa menengah dan mengalami peningkatan pada usia tua.

Kemudian, survei yang dilakukan oleh *Into The Light* dan *Change.org* terkait kesehatan mental masyarakat Indonesia pada periode Mei hingga Juni tahun 2021 menunjukkan bahwa hampir semua partisipan yang terdiri dari 5.211 orang dari enam provinsi di pulau Jawa merasa *loneliness* dengan persentase 98% partisipan yang merasakan *loneliness* di masa pandemi dalam satu bulan terakhir. Kemudian dua dari lima partisipan menyatakan bahwa mereka merasa lebih baik mati dan melukai diri sendiri dalam dua minggu terakhir dalam periode survei (Fajrian, 2021).

Berdasarkan hasil survei yang telah peneliti sebar pada tanggal 10 November 2021 melalui *google form* terdapat 36 responden remaja yang berusia 12-21 tahun mengisi survei tersebut yang terdiri dari berbagai kabupaten diantaranya ada 36 responden yang bertempat tinggal di Kabupaten

Karawang. Dari data tersebut terdapat 66,7% remaja lebih menyukai berkomunikasi langsung dengan teman-temannya dibandingkan berkomunikasi melalui daring (*online*) hal ini menunjukkan bahwa dalam menerapkan dimensi hubungan positif dengan orang lain cukup terganggu akibat adanya pandemi. Menurut Ryff (2013) hubungan positif dengan orang lain adalah salah satu poin penting dalam menjaga PWB seseorang.. Tidak hanya dimensi hubungan positif dengan orang lain saja yang berpengaruh namun dimensi kemandirian atau *autonomy* remaja juga berpengaruh saat masa pandemi. Hal ini terlihat dari data survei yang telah peneliti sebar yaitu terdapat 72,2% responden merasa *insecure* atau tidak percaya diri dengan dirinya sendiri sehingga dalam mengambil sebuah keputusan perlu mempertimbangkan pendapat dari orang lain.

Tidak hanya data dari *google form*, peneliti pun mewawancarai 3 orang remaja. Dan hasil dari wawancara tersebut menyatakan bahwa remaja bermasalah juga dalam *self acceptance* atau penerimaan diri. Menurut Ryff (2013) seseorang yang memiliki *self acceptance* ia akan merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri. Data dari wawancara menyatakan bahwa 3 orang remaja sering membandingkan diri mereka dengan orang lain, merasa iri dan tidak percaya diri dengan apa yang mereka punya ketika bermain sosial media.

Dari data-data tersebut dapat diketahui bahwa ketika masa pandemi menimbulkan permasalahan PWB pada remaja pengguna media sosial akibat dari kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi sehingga mereka merasa tidak ingin tertinggal dari orang lain (*FoMO*) dan adanya perasaan *loneliness*, sehingga berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian dengan judul “Peran *FoMO* Dan *Loneliness* Terhadap PWB Pada Pengguna Media Sosial Di Masa Pandemi COVID-19”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah yang akan menjadi pokok bahasan dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah peran *FoMO* terhadap PWB pada remaja pengguna media sosial di masa pandemi COVID-19 ?
2. Adakah peran *loneliness* terhadap PWB pada remaja pengguna media sosial di masa pandemi COVID-19 ?
3. Adakah peran *FoMO* dan *loneliness* terhadap PWB pada remaja pengguna media sosial di masa pandemi COVID-19 ?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui peran *FoMO* terhadap PWB pada remaja pengguna media sosial di masa pandemi COVID-19.
2. Untuk mengetahui peran *loneliness* terhadap PWB pada remaja pengguna media sosial di masa pandemi COVID-19.
3. Untuk mengetahui peran *FoMO* dan *loneliness* terhadap PWB pada remaja pengguna media sosial di masa pandemi COVID-19.

#### D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat teoritis dan praktis, sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penelitian bagi pengembangan ilmu psikologi sosial mengenai *FoMO*, *loneliness*, dan PWB.
- b. Memberikan sumbangan ilmu khususnya pada bidang psikologi dan dapat dijadikan referensi untuk melakukan penelitian yang sama tentang “Peran *FoMO* dan *Loneliness* Terhadap PWB Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Masa Pandemi COVID-19”.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Dapat dijadikan bahan referensi serta pertimbangan bagi para peneliti untuk melakukan penelitian yang serupa mengenai “Peran *FoMO* dan *Loneliness* terhadap PWB Pada Pengguna Media Sosial Di Masa Pandemi COVID-19”.
- b. Bagi Remaja  
Agar membentuk karakteristik remaja yang tangguh dalam dunia literasi digital dan tidak merasakan *FoMO* dan *Loneliness* serta memiliki PWB yang baik.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti, serta menjadi tolak ukur dalam mengimplementasikan ilmu yang sudah didapat dalam bangku kuliah ke dalam dunia masyarakat.

