

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

*Coronavirus disease 2019* disebut juga COVID-19 ditemukan pertama kali di Wuhan, Cina pada akhir Desember 2019. Penyakit COVID-19 disebabkan karena infeksi virus *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) dan menyebar dengan sangat cepat di seluruh dunia yang menjadikannya sebuah pandemi.<sup>1,2</sup> Pada Bulan Maret 2020 kasus pertama COVID-19 dikonfirmasi di Indonesia dan setelahnya virus menyebar ke 34 provinsi di Indonesia.<sup>3</sup> Temuan kasus yang kian hari semakin meningkat membuat pemerintah Indonesia mengambil langkah dengan memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk pengendalian penyebaran infeksi virus COVID-19.<sup>4</sup>

Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) menimbulkan berbagai dampak salah satunya adalah peningkatan penggunaan media sosial yang disebabkan karena terbatasnya interaksi sosial masyarakat secara langsung.<sup>5</sup> Media sosial merupakan media yang digunakan untuk berhubungan secara online atau dalam jaringan. Media sosial mempermudah penggunaannya untuk bisa berpartisipasi, saling berbagi, dan menciptakan konten. Salah satu bentuk media sosial yang paling banyak digunakan adalah jejaring sosial.<sup>6</sup> Menurut data dari survey yang dilakukan We Are Social (2021) jumlah pengguna media sosial yang aktif di dunia mencapai 4.20 milyar dari total populasi 7.83 milyar. Di Indonesia sendiri jumlah pengguna media sosial yang aktif mencapai 170.0 juta dari total populasi 274.9 juta. Salah satu kelompok pengguna media sosial terbanyak pada saat ini adalah kelompok usia remaja. Di Indonesia sendiri jumlah pengguna media sosial usia remaja 13-17 tahun mencapai 77.5% angka ini merupakan kelompok usia pengguna media sosial tertinggi di Indonesia.<sup>7</sup>

Sebagai kelompok usia yang paling banyak menggunakan media sosial tentunya memicu remaja untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan di media sosial sehingga timbul rasa kegelisahan yang menjadikan mereka

ketakutan kehilangan momen. Fenomena takut kehilangan momen ini disebut dengan *Fear of Missing Out* (FOMO).<sup>8</sup> Przybylsky dkk (2013) mendefinisikan FoMO sebagai sebuah perasaan kekhawatiran yang dialami oleh individu ketika orang lain mempunyai pengalaman yang berkesan saat individu tersebut tidak ada. Individu tersebut ingin selalu mempunyai keinginan untuk mengetahui segala yang terjadi di lingkungannya. Dengan menggunakan media sosial seseorang yang mengalami FoMO lebih mudah untuk mengakses apa yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Dengan demikian seseorang yang mengalami FOMO lebih cenderung menggunakan media sosial untuk tetap selalu terhubung.<sup>9</sup>

Berdasarkan penelitian yang berjudul "motivational, optional and behavioral correlates of fear of missing out" pada tahun 2013 yang dilakukan oleh Przybylsky dkk mereka mendapati bahwa terdapat hubungan antara FOMO dengan kebutuhan hidup, kepuasan hidup dan suasana hati yang lebih rendah serta tingginya intensitas penggunaan media sosial.<sup>9</sup>

Pada tahun 2017 terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh E. Wegmann dkk yang menghubungkan FOMO dan penggunaan internet dengan gejala *internet-communication disorder*. Mereka mendapati bahwa FOMO berperan dalam gejala psikopatologikal kecemasan dan dimediasi oleh penggunaan internet dan media sosial.<sup>10</sup> Dengan penelitian-penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa media sosial merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan FOMO yang dapat menjadikan individu tergantung secara psikologis dan pada akhirnya dapat menimbulkan kecemasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Li G dkk (2019) Penggunaan media sosial yang secara terus menerus dapat meningkatkan risiko remaja menjadi kecanduan pada internet, yang akan berdampak pada masalah kesehatan salah satunya adalah kesehatan mental.<sup>11</sup> Terdapat penelitian lain juga yang dilakukan O'Reilly dkk (2018) yang menyatakan bahwa peran media sosial selain untuk bertukar informasi secara cepat juga sebagai terjadinya gangguan kecemasan atau ansietas.<sup>12</sup>

Ansietas berkaitan dengan rasa takut yang terdiri dari sistem respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang kompleks yang terkait dengan persiapan untuk keadaan yang yang dianggap mengancam.<sup>13</sup> Ansietas patologis

dipicu ketika ada perkiraan ancaman yang dirasakan secara berlebihan atau penilaian bahaya yang salah dari suatu situasi yang mengarah pada respons yang berlebihan.<sup>17,18</sup> Ansietas adalah suatu emosi yang subjektif yang bisa timbul tanpa objek dan gejala-gejala yang ditimbulkan merupakan respon otonomik yang bisa berlangsung beberapa waktu.<sup>19</sup> Ansietas ini bisa terjadi pada kelompok usia remaja, karena pada usia remaja dapat dikatakan bahwa emosi mereka masih belum stabil.<sup>20</sup> Tingkat ansietas yang tinggi dapat menyebabkan dampak yang dapat berpengaruh pada pikiran dan tubuh serta dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik.<sup>21</sup> Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prayoga dan Akmal (2014) mereka mendapati bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial pada penggunaan media sosial dengan penggunaan yang berlebihan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat dampak negatif yang bisa mempengaruhi kehidupan individu.<sup>22</sup> Terdapat juga penelitian lain yang dilakukan oleh Soliha (2015) yang menyimpulkan kecemasan sosial, depresi dan rasa kesepian dipengaruhi oleh media sosial.<sup>23</sup>

Menurut Gail W. Stuart (2006) ansietas memiliki tingkatan, yang pertama adalah ansietas ringan, tingkat ini menyebabkan individu lebih waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kedua adalah ansietas sedang yang menyebabkan individu untuk fokus terhadap hal penting dan tidak fokus pada hal yang lain dengan ini persepsi individu dipersempit. Ketiga adalah ansietas berat yang membuat individu fokus terhadap sesuatu yang lebih rinci dan spesifik dan benar-benar tidak berfikir pada hal yang lain dengan ini persepsi individu sangat sempit. Keempat adalah tingkat panik yaitu tingkat ansietas yang berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Saat seorang individu sedang dalam kondisi ansietas tingkat panik dia tidak mampu melakukan sesuatu meskipun terdapat arahan. Ansietas tingkat panik juga menyebabkan disorganisasi kepribadian dan peningkatan aktivitas motorik individu serta penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain dan membuat individu memiliki persepsi yang menyimpang dan menjadikannya kehilangan pemikiran untuk berpikir secara rasional.<sup>24</sup> Berdasarkan data-data yang peneliti dapat media sosial mempunyai pengaruh terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) dan tingkat ansietas. Penelitian mengenai pengaruh media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO)

dan tingkat ansietas pada remaja selama pandemi COVID-19 belum banyak dilakukan di Indonesia, sehingga Penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini. Dengan mengetahui hal tersebut, diharapkan intensitas penggunaan media sosial bisa lebih diperhatikan untuk mengurangi risiko terkena *Fear of Missing Out* (FOMO) dan ansietas.

## 1.2 Perumusan Masalah

Telah dilakukan beberapa penelitian yang berfokus pada pengaruh media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO). Hingga saat ini data mengenai Pengaruh media sosial terhadap tingkat ansietas pada remaja selama pandemi COVID-19 masih sedikit. Walaupun terdapat penelitian mengenai pengaruh media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) tetapi masih belum jelas. *Fear of Missing Out* (FOMO) dan ansietas akan memberikan dampak yang negatif bagi para remaja maka dari itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) dan tingkat ansietas pada remaja selama pandemi COVID-19.

## 1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah media sosial berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) dan tingkat ansietas pada remaja selama pandemi COVID-19?

## 1.4 Tujuan

### 1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) dan tingkat ansietas pada remaja selama pandemi COVID-19

### 1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh media sosial terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja selama pandemi COVID-19

- b. Mengetahui pengaruh media sosial terhadap tingkat ansietas pada remaja selama pandemi COVID-19

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan mengenai pengaruh media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) dan tingkat ansietas pada remaja selama pandemi COVID-19

### 1.5.1 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat khususnya para remaja mengenai pengaruh media sosial terhadap tingkat ansietas pada remaja selama pandemi COVID-19 sehingga intensitas penggunaan media sosial bisa lebih diperhatikan untuk mengurangi risiko terkena *Fear of Missing Out* (FOMO) dan ansietas.