

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Inovasi dalam komunikasi seperti media sosial merupakan salah satu bentuk sosialisasi dan interaksi baru yang didorong oleh kemajuan teknologi. Media sosial menjadi bagian penting dalam aktivitas sosial sehari-hari karena merupakan alat komunikasi yang efektif. Untuk memfasilitasi interaksi sosial tanpa memperhatikan waktu atau jarak, media sosial dikembangkan. Media sosial disebut sebagai kategori aktivitas online di mana pengguna dengan cepat berjejaring, berbagi, dan menciptakan konten selain digunakan untuk komunikasi. TikTok, Instagram, Twitter, dan platform lainnya adalah contohnya.

Media sosial dengan cepat mengubah wacana publik di masyarakat karena kemudahan penggunaan, kecepatan, dan jangkauannya dengan menetapkan tren dan agenda dalam berbagai topik, mulai dari lingkungan dan politik, hingga teknologi dan industri hiburan. Menurut Ahlqvist dkk. dalam Al Aziz (2020), media sosial adalah platform yang digunakan untuk berinteraksi dengan orang lain saat berbagi atau bertukar informasi, termasuk ide serta beragam jenis konten di komunitas *online*. Karena itu, internet dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai sumber hiburan untuk mengatasi kejenuhan di tengah kesibukan aktivitas sehari-hari. Berbagai situs dan platform gratis yang menyediakan konten hiburan kini semakin populer di beberapa golongan usia dari generasi muda hingga generasi tua.

Berdasarkan laporan dari Hootsuite (We Are Social), Pada Januari 2022, Indonesia tercatat memiliki 191 juta pengguna aktif media sosial. Banyaknya pengguna ini meningkat dibandingkan tahun 2021. Menurut data dari Databoks (2023), Indonesia adalah pengguna Twitter terbesar keenam di dunia dengan 14,7 juta pengguna per April 2023. Pada bulan Juli 2023, angka ini meningkat menjadi 25,3 juta penggunaan yang mana hal tersebut merupakan sebuah peningkatan yang signifikan. Pengguna Twitter di Indonesia menghabiskan waktu mengakses Twitter antara enam puluh hingga seratus delapan puluh menit per hari. Menurut riset dari Global WebIndex per bulan Januari 2022, sebanyak 58,4% orang di seluruh dunia menggunakan media sosial selama rata-rata 2 jam 27 menit setiap hari. Indonesia berada di peringkat ke-10 dengan rata-rata penggunaan harian selama 3 jam 17 menit di media sosial. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Tendhuha (2018) menunjukkan bahwa rata-rata waktu yang dihabiskan untuk menggunakan Internet di Indonesia masing-masing adalah 8 jam 51

menit. hari. Penggunaan ini didominasi oleh aktivitas sosial di dunia maya dengan persentase pengguna mencapai 49% dari populasi dengan durasi penggunaan media sosial selama 3 jam 23 menit dalam satu hari dengan pengguna terbanyak berada di rentang 18-34 tahun.

Sosial media yang digunakan di Indonesia diantara lain adalah WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, Telegram, Twitter, dan Facebook Messenger. Hal ini menunjukkan bahwa setiap platform media sosial memiliki keunggulan tersendiri yang mampu menarik banyak pengguna, termasuk Twitter. Saat ini, media sosial dengan jumlah terbanyak digunakan di Indonesia yaitu. Twitter tergolong dalam platform mikroblog, dimana penggunanya dapat berinteraksi secara real time dengan menggunakan 280 karakter dalam sebuah tweet. Pengguna dapat berkomunikasi melalui fitur balasan (*reply*), *retweet*, *mention*, dan *hashtag*. Selain teks, cuitan juga bisa dilengkapi dengan video, foto, tautan, atau gif.

Berdasarkan demografi pengguna Twitter di Indonesia yang diakses dari situs itworks.id (2019), pengguna Twitter didominasi oleh laki-laki dengan persentase 53% dan perempuan 47%. Sedangkan usia pengguna Twitter mayoritas berumur 16 -24 tahun dan termasuk sebagai pengguna yang aktif. Dwitama dan Diana (2023) menyatakan dalam penelitiannya bahwa demografi yang mendominasi pengguna *secondary account* Twitter di Indonesia yaitu wanita berusia 18 hingga 24 tahun. Hal ini diinformasikan oleh laporan We Are Social yang diterbitkan di situs Databoks, ada sekitar 27,5 juta pengguna Twitter tercatat di Indonesia pada Oktober 2023 yang menempatkan Indonesia pada peringkat keempat dunia. Sementara itu, terdapat 666,2 juta pengguna Twitter dari semua negara. Jumlah pengguna Twitter global akan tumbuh sebesar 22,4% per tahun pada bulan Oktober 2023.

Twitter menerapkan model pertemanan satu arah, di mana penggunanya memilih akun tertentu untuk diikuti, sementara setiap akun memiliki kelompok pengikutnya masing-masing (Marwick & Boyd, 2011). Twitter juga memungkinkan pengguna untuk mengirim pesan langsung (*Direct Message*) kepada akun yang mereka ikuti meskipun bentuk komunikasi yang lebih umum dilakukan bersifat publik. Melalui berbagai fitur yang ada di platform Twitter, para penggunanya dapat melakukan berbagai aktivitas, seperti membangun jaringan, berbagi momen kegiatan sehari-hari atau keluh kesah, mempromosikan bisnis, mencari lowongan pekerjaan, mencari informasi, dan bersosialisasi.

Perbandingan Twitter dengan aplikasi lainnya yaitu menonjolkan konflik intrinsik. Pengguna Twitter akan menghadapi peluang serta ketegangan baru dalam konflik ketika

menggabungkan interaksi publik dengan interaksi interpersonal. Menurut Sitepu (2019) dalam penelitiannya, media sosial memiliki manfaat dalam membentuk identitas sosial seseorang, memenuhi kebutuhan akan ketenaran, serta menyediakan akses mudah dan berbagai fasilitas menarik. Hal ini mendorong pengguna untuk bersosialisasi dan tetap terhubung dengan relasi mereka melalui perangkat. Selain itu, media sosial juga dapat membantu individu yang mengalami stres, tekanan, atau kesulitan dengan memberikan dukungan sosial (Gemmill & Peterson, 2015).

Pemanfaatan media sosial yang intens dapat mengakibatkan dampak buruk meski banyak manfaatnya. Pengguna media sosial sering merasa tidak nyaman dan gelisah ketika kebutuhan mereka tidak terpenuhi. Pola perilaku yang bermasalah, seperti kecanduan media sosial, dapat disebabkan oleh efek psikologis yang merugikan (Al-Menayes, dalam Fathadhika & Afriani, 2018). Menurut Topaloglu dkk. (2016), penggunaan media sosial dapat memengaruhi sikap pengguna tergantung pada tujuannya. Persepsi masyarakat yang menganggap media sosial sebagai sesuatu yang positif dapat meningkatkan intensitas penggunaannya. Namun, jika tidak dibatasi, hal ini dapat berdampak buruk seperti penurunan prestasi, stres, dan kecemasan.

Dorongan untuk menjalin hubungan dan relasi membuat banyak orang menggunakan media sosial tanpa kendali. Kemudahan akses dan penggunaan media sosial meningkatkan intensitas pemakaiannya, yang pada akhirnya dapat memicu rasa takut kehilangan sesuatu. Ketika kebutuhan psikologis seperti otonomi, kompetensi atau keterikatan tidak terpenuhi, atau ketika media sosial disalahgunakan, seseorang cenderung merasakan FOMO (*Fear of Missing Out*) (Siregar, 2021). FOMO adalah perasaan takut ketinggalan momen-momen penting yang dialami oleh orang lain atau kelompok tertentu tanpa keterlibatan (Adriansyah dkk., 2019). Selain itu, FOMO juga dapat dianggap sebagai salah satu jenis kecemasan yang membuat seseorang terdorong untuk terus bertanya tentang aktivitas orang lain di media sosial (Putri dkk., 2019).

Istilah FOMO cukup populer di berbagai kalangan masyarakat. Beragam faktor dapat memicu perilaku ini, seperti rasa penasaran dan kecemasan yang muncul pada individu. Perilaku FOMO sering dikaitkan dengan kemajuan teknologi yang mendorong penggunaan gawai secara berlebihan sehingga membuat pengguna terutama pengguna media sosial khawatir melewatkan suatu momen penting. Individu yang dapat mengalami fenomena FOMO adalah pada usia 18

hingga 34 tahun, kelompok usia ini termasuk dalam kategori dewasa yang merupakan masa peralihan antara akhir masa remaja dan awal masa dewasa (Isneniah dkk., 2024).

Sebagian besar orang tidak menyadari risiko yang ditimbulkan oleh perilaku FOMO. Selain memicu rasa gelisah dan kekhawatiran, FOMO juga dapat membuat individu kesulitan atau bahkan gagal merasa puas dengan kehidupannya. Salah satu dampak serius dari sindrom ini adalah terganggunya hubungan dengan orang-orang di sekitar. Menurut penelitian Mustika dkk. (2020) FOMO ditandai dengan rasa keingintahuan yang berlebihan terhadap aktivitas atau informasi orang lain, eksistensi diri yang terus menerus mencari pengakuan dari orang lain, kecemasan jika tertinggal dari teman atau kelompok, kurangnya waktu bersosialisasi, ketidakmampuan untuk meletakkan telepon, kecemasan dan kekhawatiran jika akun media sosial tidak diverifikasi, peningkatan penekanan pada komunikasi dengan rekan kerja di media sosial, keinginan untuk terus-menerus berbagi aktivitas dan depresi jika hanya sedikit orang yang melihat akun mereka (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Berdasarkan temuan dari studi awal yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner terbuka melalui *Autobase* kepada pengguna Twitter berusia 18-25 tahun, rata-rata waktu yang dihabiskan untuk aktivitas di Twitter adalah 7,5 jam per hari. Durasi tersebut termasuk dalam kategori sangat lama. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dijalankan oleh Syamsuudin dkk. (2015) yang mengategorikan lama pemakaian media sosial sebagai berikut: lebih dari 7 jam: sangat lama, 5-6 jam: lama, 3-4 jam: sedang, 1-2 Waktu: Singkat dan kurang dari 1 jam: Sangat singkat. Hasil tersebut beriringan dengan teori yang dari *University of Oxford* (dalam Hepilita & Gantas, 2021) yang mengatakan bahwa waktu optimal untuk *online* yaitu 257 menit atau hampir sama dengan 4 jam 17 menit per hari. Jika durasinya melebihi 4 jam 17 menit, perangkat tersebut dinilai berpotensi mengganggu fungsi otak.

Saat menggunakan Twitter, responden biasanya melakukan berbagai aktivitas seperti berinteraksi dengan teman atau kenalan, membaca berita dan topik yang sedang tren, menikmati cerita *alternative universe* dalam satu *thread*, mencurahkan isi hati, mencari hiburan melalui video dan meme, serta mengungkapkan pemikiran tentang topik tertentu. Jika suatu berita muncul di halaman beranda, responden merasa gelisah dan bingung karena merasa tertinggal informasi. Perasaan tersebut mendorong mereka untuk terus menggulir beranda (*scrolling*) demi menemukan informasi yang terlewat.

Hasil dari studi awal menunjukkan bahwa perilaku responden di Twitter dan kepribadian mereka di kehidupan nyata berbeda. Responden mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan dalam cara mereka mengekspresikan emosi. Rahmadillah dkk. (2021) mengatakan bahwa Twitter telah menjadi ruang nyata untuk interaksi pribadi, dan juga menimbulkan masalah *oversharing* dan privasi. Selaras dengan penelitian ini, responden merasa lebih nyaman dan terbuka untuk mengekspresikan perasaan mereka di Twitter daripada secara langsung. Hal ini didukung lebih lanjut oleh anonimitas media sosial yang memungkinkan pengguna untuk berbicara dan mengekspresikan emosi mereka dengan lebih bebas.

Perilaku FOMO yang dialami responden membawa berbagai dampak negatif pada diri mereka. Beberapa responden mengakui sering merasa tidak nyaman akibat ketertinggalan informasi. Mereka merasa mengabaikan kehidupan sehari-hari karena terlalu fokus menggulir linimasa dari pagi hingga malam, hanya karena takut melewatkan sesuatu. Menurut O'Day & Heimberg (2021) individu yang berjuang dengan kecemasan sosial dan kesepian lebih cenderung beralih ke media sosial untuk mendapatkan dukungan daripada mencarinya secara langsung. Hal ini dilakukan untuk mengatasi hambatan yang mereka hadapi, tetapi pada akhirnya membuat mereka terlalu terfokus pada media sosial. Pilkionienè dkk. (2021) mengemukakan bahwa kualitas hidup dipengaruhi secara negatif oleh kecemasan sosial. Hal tersebut berkaitan dengan jadwal tidur responden yang bervariasi dari pukul 21.00 hingga 03.00, dengan rata-rata 6 hingga 7 jam. Dilansir dari laman web Kemenkes, anak-anak berusia 12 hingga 18 tahun idealnya tidur selama 8 hingga 9 jam, sementara yang berusia 18 hingga 40 tahun selama 8 jam.

Responden menyatakan kualitas tidurnya cenderung buruk akibat perilaku FOMO yang mengganggu aktivitas dan waktu tidur, hal ini dapat menyebabkan individu menjadi lebih mudah tersinggung secara emosional, mengalami kesulitan berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan (Berman dkk., dalam Haslina dkk., 2021), merasa kelelahan, kurang fokus, dan mengalami kantuk berlebihan di siang hari akibat kurangnya waktu tidur yang cukup (Rahman dkk., 2019). Sutrisno dkk. (2017) menjelaskan bahwa tidur yang tidak memadai atau tidak memenuhi standar akan berdampak pada buruknya kualitas tidur.

Salah satu responden mengungkapkan bahwa banyak pengguna Twitter yang aktif di larut malam, sehingga ia merasa terdorong untuk mengikuti kebiasaan tersebut. Beberapa responden juga mengaku merasa tidak percaya diri, yang membuat mereka meragukan nilai diri mereka sendiri, yang diperkuat oleh penelitian Kalisna & Wahyumiani (2021) yang menyatakan

bahwa sindrom FOMO menyebabkan individu merasa takut ketinggalan dan terdorong untuk mengikuti orang lain. Hal ini berakibat pada rendahnya tingkat kepercayaan diri individu yang mengalami sindrom tersebut. Pengaruh tersebut tidak merusak hubungan harmonis mereka dengan orang-orang di sekitar, seperti saudara, keluarga, tetangga, dan sebagainya.

Para responden menyatakan bahwa mereka akan mengurangi frekuensi penggunaan media sosial, menetapkan batasan, dan melakukan pendekatan lebih hati-hati untuk mengurangi perilaku FOMO. Mereka juga berpikir bahwa menyibukkan diri dengan kegiatan lain dapat membantu mereka fokus pada kegiatan dunia nyata yang lebih bermanfaat dan mengurangi perilaku FOMO.

Salah satu penyebab perilaku FOMO adalah penggunaan media sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan interaksi dengan individu lain untuk saling berbagi perasaan, mengekspresikan emosi dan meminta bantuan. Media sosial dianggap sebagai sarana yang efektif untuk memenuhi kebutuhan tersebut, terutama jika kebutuhan itu tidak terpenuhi dalam kehidupan sehari-hari. Namun, jika digunakan secara berlebihan, media sosial dapat memberikan pengaruh negatif pada penggunanya (Solihah, 2015). Menurut Timbung dalam Siregar (2021), seseorang cenderung mengalami FOMO jika kebutuhan sosialnya tidak terpenuhi. Apabila seseorang takut kehilangan momen yang tak ternilai, biasanya ditandai dengan keinginan terus-menerus untuk mempelajari segala hal yang dikerjakan orang lain secara *online* (Przybylski dkk., 2013). Penelitian Dewi dkk. (2021) menyatakan bahwa perilaku FOMO dipengaruhi oleh seberapa sering seseorang menggunakan media sosial. Semakin tinggi frekuensi menggunakan media sosial, semakin besar kecenderungan individu mengalami FOMO. Sebaliknya, jika frekuensi menggunakan media sosial menurun, kecenderungan sikap FOMO juga akan berkurang.

Sebelum hadirnya media sosial, kehidupan pribadi seseorang lebih tertutup dibandingkan saat ini, di mana membagikan momen sehari-hari telah menjadi kebiasaan umum. Penelitian terkait FOMO menunjukkan kaitannya dengan berbagai dampak negatif, termasuk kecemasan, depresi, kurang tidur, kebiasaan makan berlebihan, dan rendahnya rasa percaya diri (Holte & Ferraro, 2020). Banyak penelitian telah mengeksplorasi hubungan antara masalah penggunaan ponsel pintar dengan tingkat gejala depresi dan kecemasan. Penelitian lain mengaitkan masalah penggunaan ponsel pintar dengan stres dan rendahnya harga diri, meskipun hasil temuan dalam penelitian ini cenderung kurang konsisten (Smetaniuk dkk., dalam Elhai dkk., 2016).

Berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik, hubungan keluarga, kepercayaan diri, kualitas hidup, dan kesehatan psikologis, termasuk kecemasan, dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial. Kecemasan seringkali disertai sikap penghindaran terhadap situasi tertentu, seperti pengalaman tidak menyenangkan yang mempengaruhi perasaan dan emosi. Penelitian Pranata dkk. (2016) menunjukkan sebagian besar masyarakat mengakses media sosial pada tingkat yang tergolong sedang, yaitu 46,9%. Silmi dkk. (2020) menyatakan ada hubungan yang kuat dari tingkat kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial. Semakin intens seseorang menggunakan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosialnya.

Kecemasan sosial muncul dari keyakinan bahwa seseorang akan dicap negatif dan memalukan jika melakukan hal yang tidak biasa dari umumnya. Menurut Rapee & Spence (2004), berbagai perubahan yang dialami seseorang, seperti perkembangan keterampilan sosio-kognitif, perubahan fisik, transisi ke sekolah serta hubungan sosial dengan teman sebaya, berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial.

sebagian besar responden tidak menunjukkan perilaku FOMO yang signifikan, meski ada pula yang mengaku merasa “terputus” dan cemas. Perilaku FOMO mungkin menjadi mediator yang kuat antara masalah penggunaan internet dan kepribadian, karena dianggap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap masalah penggunaan internet. Melalui perilaku FOMO, faktor kepribadian dapat mempengaruhi penggunaan internet yang bermasalah pada seseorang (Angesti & Oriza, 2018). Pada penelitiannya, Carolina & Mahestu (2020) melakukan survei terhadap 249 partisipan dalam penelitian mereka dengan mengajukan pertanyaan tentang kebiasaan komunikasi dan penggunaan media sosial. Untuk mengidentifikasi subjek yang menunjukkan perilaku FOMO secara lebih akurat, responden kemudian diurutkan berdasarkan faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan tingkat penggunaan media sosial.

Intensitas penggunaan media sosial umumnya dikaitkan dengan fenomena perilaku FOMO yang sering diamati oleh peneliti. Menurut beberapa penelitian, tingkat penggunaan media sosial mempengaruhi perilaku FOMO dan bagaimana hal tersebut berhubungan dengan kecemasan sosial. Namun demikian, belum ada penelitian yang meneliti bagaimana kecemasan sosial pengguna Twitter dipengaruhi oleh perilaku FOMO dan intensitas penggunaan media sosial. Twitter dipilih sebagai fokus penelitian karena platform ini menyediakan informasi yang luas dan memiliki banyak pengguna dari kalangan dewasa awal yang aktif setiap hari hingga

larut malam, dengan beragam berita dan diskusi di beranda. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku FOMO, penggunaan media sosial dan kecemasan sosial di kalangan pengguna Twitter berdasarkan pengamatan terhadap fenomena yang ada di masyarakat.

Selain itu, penelitian ini juga mempunyai tujuan untuk menguji dengan metode kuantitatif pengaruh perilaku FOMO dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan terhadap tingkat kecemasan sosial di kalangan pengguna Twitter. Perilaku FOMO yang terus berkembang dalam diri individu meningkatkan risiko kecemasan sosial, terutama di kalangan *emerging adulthood*.

Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diungkapkan dalam latar belakang masalah, rumusan masalah pada penelitian adalah: Apakah terdapat pengaruh dari perilaku FOMO dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial dewasa awal terhadap pengguna Twitter/X?

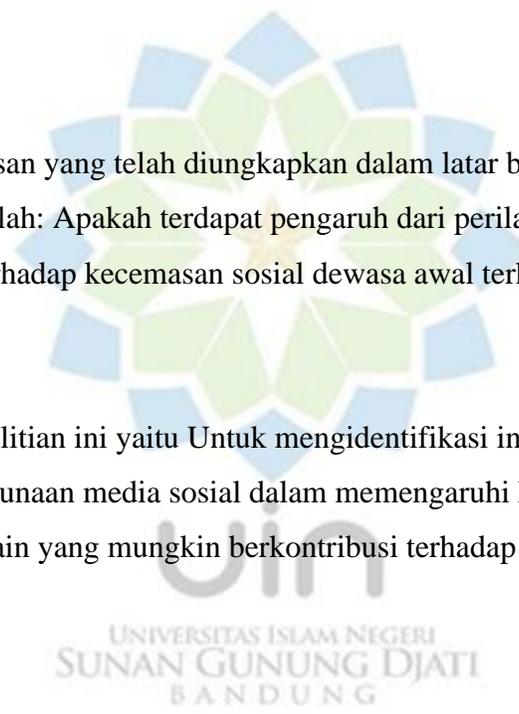
Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk mengidentifikasi interaksi antara perilaku FOMO dan intensitas penggunaan media sosial dalam memengaruhi kecemasan sosial, serta mengeksplor faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap kecemasan sosial di kalangan pengguna Twitter.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap psikologi, terutama dalam bidang Psikologi Sosial yang berkaitan dengan penggunaan Twitter dan perilaku FOMO yang terkait dengan kecemasan sosial.



Kegunaan *Praktis*

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi masyarakat umum, terutama pengguna media sosial dari berbagai latar belakang, dengan mendorong penggunaan media sosial yang lebih bertanggung jawab untuk mencegah efek negatif. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian mendatang mengenai sejauh mana penggunaan media sosial dan perilaku FOMO terkait dengan kecemasan sosial. Diharapkan bahwa penelitian ini akan meningkatkan kumpulan pengetahuan dan literatur yang membantu dalam kemajuan penelitian tentang FOMO dan tingkat penggunaan media sosial.

