

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perubahan perilaku, sikap dan mengalami perubahan yang pesat, Menurut Hurlock Ada beberapa kategori usia remaja yaitu, masa remaja awal adalah usia antara 13-17 tahun dan masa remaja akhir usia antara 17-18 tahun.<sup>1</sup> Menurut Hurlock dengan adanya hal ini, remaja diharap mampu mencapai tugas-tugas perkembangan barunya. Tugas-tugas perkembangan remaja meliputi, mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima peran seks, mampu membina hubungan yang baik antara anggota kelompok, dengan anggota kelompok yang sesama jenis maupun berlawanan jenis, mencapai kemandirian emosional, mencapai hubungan yang matang antara teman sebaya.<sup>2</sup>

Tugas-tugas perkembangan remaja dituntut untuk melakukan perubahan besar dalam pola perilaku, yang penting dan sulit dilakukan merupakan memposisikan diri atau penyesuaian diri remaja dengan lingkungan, seperti halnya mengenai cara berteman dengan teman sebaya. Masa Remaja cenderung masih mencari jati diri, salah satu cara untuk mendapatkan jati dirinya, yaitu dengan cara menjadikan dirinya disukai atau diterima oleh teman sebayanya maupun orang lain. Dimasa remaja ini juga, sering kali remaja menjadikan teman

---

<sup>1</sup> M Hidayati, Bariyah Farid, 'Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja', *Jurnal Psikologi Indonesia*, vol 5.02,(2016), hlm.137-44.

<sup>2</sup> Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi Kelima (Jakarta: Erlangga, 1980)

dekat sebagai pengganti peran orang tua, untuk memperoleh dukungan sosial, dukungan sosial ini juga berperan penting dalam perkembangan konsep diri pada remaja.<sup>3</sup> Bahkan seorang remaja juga rentan akan merasakan ketidak sesuaian dengan lingkungan sekitar dan kurang mampu untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan, jika hal itu terus terjadi maka remaja akan merasakan kurang percaya diri, memiliki konsep diri yang rendah, dikucilkan bahkan dicemooh jika tidak memenuhi standar dari lingkungan sehingga remaja mengalami penolakan dan merasakan kesepian.<sup>4</sup>

Menurut Russel, Peplau dan Cutrona mengatakan *Loneliness* dapat diartikan dengan kesepian, kesepian adalah sebuah perasaan atau reaksi emosional dan kognitif individu, individu memiliki sedikit hubungan sosial yang dianggap tidak memuaskan karena tidak sesuai dengan apa yang ia harapkan.<sup>5</sup> Menurut Bruno, *Loneliness* merupakan kondisi mental dan emosi yang diperlihatkan dengan munculnya perasaan terasing dan minimnya hubungan bermakna dengan orang lain. Penyebab adalah harapan yang terlalu tinggi dari individu terhadap temannya. jika terus menerus dirasakan akan menyebabkan cemas, putus asa, ketidak puasan dalam meraih masa depan dan menyebabkan rasa menyalahkan diri sendiri.<sup>6</sup> De Joeng Gierveld & Tilburg mengemukakan

---

<sup>3</sup> Selvi Zola Fenia and Krisnova Nastasia, "Hubungan Antara Loneliness Dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Yang Menggunakan Instagram Di SMA Pertiwi 1 Kota Padang", *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)*, 2.1 (2022), hlm 83–90

<sup>4</sup> Keyda Sara Risdyanti, Andi Tenri Faradiba, and Aisyah Syihab, "Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use", *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3.1 (2019), hlm 276

<sup>5</sup> Rizka putri Indahningrum, "Kesepian Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja", *Applied Microbiology and Biotechnology* (Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2020)

<sup>6</sup> Dyah Fitrotun Nisa Auliya, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Loneliness Pada Anak Tunggal Dewasa Awal" (Prodi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung, 2022).

bahwa *loneliness* merupakan pengalaman yang subyektif dan negatif tentang ketidak sesuaian terhadap kualitas hubungan sosial.<sup>7</sup>

*Loneliness* dialami dari berbagai rentang usia mulai usia remaja, dewasa sampai tua, seperti yang dipaparkan oleh Eko Wibowo dalam penelitiannya, menyebutkan ada beberapa level kesepian pada remaja seperti status ekonomi, pertemanan dan hubungan keluarga.<sup>8</sup> Terdapat survei mengenai *loneliness* yang dilakukan oleh *mental health foundation* di Inggris pada tahun 2010 dari 2256 orang ditemukan ada 24% orang kesepian berumur 18-34 tahun lebih mengalami rasa kesepian dibandingkan diatas umur 55 tahun.<sup>9</sup> Begitu juga dengan penelitian dilakukan oleh Newport Academy (2020) menyatakan bahwa sebanyak 73% generasi Z (lahir tahun 1996-2010) selalu merasa kesepian, dikarenakan ketidak mampuan, remaja untuk mengatasi perubahan sosial dan kurang mampu memperoleh hubungan sosial seperti yang diharapkan.<sup>10</sup>

Menurut survei nasional Amerika dalam majalah *Psychology Today*, yaitu menunjukkan bahwa dari empat puluh ribu orang yang merasakan kesepian berasal dari remaja yaitu sebesar 79% sekitar usia 12-22 tahun.<sup>11</sup> Ketika para ahli meneliti mengenai kesepian dan menyoroti tentang dimensi emosionalnya, mereka menggambarkan sebuah kesepian sebagai pengalaman yang sangat menyakitkan dan menakutkan, orang akan cenderung untuk menghindari. dimensi kesepian menekankan pada efek emosional tapi juga meluas pada

---

<sup>7</sup> Santika Lia, "Pengaruh *Smartphone Addiction* dan *Loneliness* Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung", 8.5.(2017)

<sup>8</sup>Wibowo, Eko "Self Compassion dan Loneliness", *JIPT*, 151.01 (2017),hlm 10–17.

<sup>9</sup> *Ibid*

<sup>10</sup> Wibowo, Eko "Self Compassion Dan Loneliness." *JIPT* 151.01 (2017),hlm10-17

<sup>11</sup> Febriani, Zona. "Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin" 5 (2021): 7032–37.

dimensi intelektual dan rasional akan terganggu dan mengganggu aktivitas.<sup>12</sup>

Dalam islam sendiri memberikan jawaban ketika hati merasa kesepian. Al-Qur'an menjelaskan bahwa untuk meraih ketentraman, kebahagiaan dan terhindar dari kekhawatiran manusia harus mengutamakan akhirat dari pada dunia. Sebagaimana contohnya terdapat dalam surat Al-Qashash ayat 77 berikut ini :

كَمَا وَاحْسِنُ مَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَبْتَغِ فِي  
سَدِيقِ الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي

“Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah SWT telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan.”<sup>13</sup>

Pada ayat ini, Allah SWT memerintahkan orang islam untuk meraih kebahagiaan akhirat dan kenikmatan dunia dengan jalan berbuat baik dan menjauhi perbuatan munkar. Hal tersebut juga merupakan salah satu faktor penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental. Dalam tafsir Al-Misbah. dijelaskan ayat ini berisi nasehat untuk tidak hanya beribadah murni kepada Allah tetapi juga memperhatikan kebutuhan di dunia. Berusaha sekuat tenaga dan pikiran (dalam batas yang dibenarkan Allah SWT) M. Quraish Shihab.<sup>14</sup>

Dengan perasaan kesepian ini dapat menimbulkan perasaan-perasaan baru yaitu cemas, khawiran jika tidak mengetahui informasi terbaru, tidak mampu beradaptasi dengan orang sekitar, tidak mampu untuk bersosialisasi, ini

---

<sup>12</sup> Laras, Oktavia, "Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku *Self Harm*" Core Reader (Prodi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, 2019)

<sup>13</sup> Shihab, Quraish, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keselarasan Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera hati, 2022).

<sup>14</sup> *ibid*

mengakibatkan remaja mengalihkan interaksi sosialnya pada media sosial, karena dirinya menganggap bahwa sosial media adalah tempat yang cocok dan bisa menerima dirinya, lebih mengandalkan media sosial dari pada berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar, inilah yang sering disebut dengan *Fear of Missing Out*. *Fear Of Missing Out* menurut Przybylski adalah sebuah perasaan takut pada individu, ketakutan ini dalam hal kehilangan kesempatan atau momentum sosial sehingga akan menjadikan seseorang untuk terus terhubung dan selalu *update* dengan berita terbaru mengenai berbagai hal yang dilakukan oleh orang lain.<sup>15</sup>

Menurut Dehaan, FOMO merupakan perasaan ketakutan, khawatir serta memiliki kecemasan yang dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menguasai lingkungan sekitar, serta menjalin ikatan yang harmonis dan positif dengan orang disekitar dan menerima apa adanya dirinya.<sup>16</sup> *Fear of missing out* (FOMO) juga dapat diartikan rasa tidak tenang atau perasaan mudah terpikirkan akan sesuatu jika seorang individu melihat bahwa orang lain maupun teman sebaya memiliki sesuatu yang melampaui dirinya, baik berupa ilmu pengetahuan, benda, pengalaman serta berbagai hal lain yang dilakukan, memperhatikan orang lain dan tidak ingin mengalami ketertinggalan dari orang lain, Survei yang dilakukan oleh organisasi psikologi Australia, didapatkan hasil bahwa remaja memiliki rata-rata penggunaan media sosial 2,7 jam dan proporsi perilaku FOMO pada remaja sekitar 50%, sedangkan pada dewasa sekitar 25%.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> DeHaan, Przyblski, A.K., C.R & Gladwell, "Motivational, Emosional and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2017) hlm 1841–1848.

<sup>16</sup> Dwi,Angga Putra, "Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram Pada Masa Transisi Menuju Dewasa", 66 (2018), hlm 37–39

<sup>17</sup> Jauhariyah, Fikrotul, "Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (Fomo) Dengan Mindfulness

Dengan ini dapat disimpulkan, remaja memiliki kecenderungan untuk mengalami FoMo lebih besar, artinya media sosial merupakan salah satu faktor yang membentuk identitas diri.<sup>18</sup> *Fear of Missing Out* (FOMO) jika dilihat dari perspektif islam, FOMO mengarah pada sifat hasad (iri hati) yaitu memiliki kecenderungan untuk mengikuti dan memiliki sesuatu yang orang lain miliki. Jika perilaku ini terus terjadi, maka akan menjadikan individu merasa cemas, rasa kesal dan gelisah dalam hati. Dalam Al Qur'an pada surah An-Nisa ayat 32, disini Allah memerintahkan hambanya untuk iri hati.

بُ مِمَّا وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۗ وَسَأَلُوا اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

“Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu”.<sup>19</sup>

Dalam pandangan islam juga menjelaskan umatnya untuk menghindari perilaku FOMO, seperti halnya muhasabah diri, mencoba untuk menyediakan waktu. untuk tenang, menjauhi hal-hal yang menyebabkan iri hati lalu introspeksi diri, mencari tau hal-hal yang dapat membuat cemas dan gundah. Manusia juga diharapkan mulai merasa cukup akan dirinya sendiri seperti halnya dalam surah Luqman ayat 12 yang mana menjelaskan keutamaan untuk bersyukur.

كُرْ لِنَفْسِهِ ۖ وَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ ۖ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۚ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

Pada Siswa SMAN 1 Driyorejo” (Prodi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022).

<sup>18</sup> *Ibid.*

<sup>19</sup> Hilmy Rabi'ah Nur dan Iffaty Zamimah, “Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab,” *Hikmah: Journal of Islamic Studies* 17, no. 2 (2022) hlm 118.

“Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Lukman, yaitu, Bersyukurlah kepada Allah! Dan barangsiapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Mahakaya, Maha Terpuji”.<sup>20</sup>

Dalam surah Luqman ini, terungkap bahwa ketika menghadapi sesuatu permasalahan maka sebaiknya dilandasi oleh rasa syukur, tidak perlu iri, dengki kepada orang lain. Lebih baik berfokus pada diri sendiri dan menyibukkan diri, maka lambat laun rasa iri dengki kepada orang lain, akan menghilang.

Penelitian yang dilakukan oleh Selvi dan Krisnova, mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan *fear of missing out* (FOMO) pada siswa SMA yaitu, semakin tinggi *loneliness* yang di hadapi maka akan semakin tinggi *fear of missing out* yang dialami dan sebaliknya jika semakin rendah *Loneliness* maka akan semakin rendah *fear of missing out* (FOMO)<sup>21</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Rizky Virnanda dengan hasil bahwa, rata-rata tingkat *loneliness* pada remaja yaitu memiliki tingkat sedang, yang artinya terdapat 70% remaja yang mengalami *loneliness*, sedangkan remaja yang memiliki *fear of missing out* yaitu kategori sedang yang mana terdapat 67% remaja yang mengalami *fear of missing out* dan terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* pada remaja.<sup>22</sup>

Hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 10-12 Oktober 2022 di

---

<sup>20</sup>Shihab, Quraish, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera hati, 2022).

<sup>21</sup> Krisnova dan Selvi, “Hubungan antara *Loneliness* dengan *Fear Of MissingOut* Pada Remaja Yang Menggunakan Instagram Di SMA Pertiwi 1 Kota Padang.”*Jurnal Ekonomika dan Bisnis* (JEBS)2,no1 (2022) hlm 83-90

<sup>22</sup>Virnanda, Rizky, "Hubungan Antara Kesepian Dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram Di Samarinda", *Jurnal Ilmiah Psikologi*,8.4(2020),hlm 671–83

SMA Negeri 1 Tulungagung, gejala yang terjadi pada siswa ketika berada di lingkungan sekolah yaitu beberapa siswa tidak memiliki kedekatan dengan teman maupun guru, siswa merasa canggung dan jarang berinteraksi dengan teman, siswa merasa bahwa orang-orang disekitarnya tidak ada yang dapat memberikan kebahagiaan atau timbal balik yang siswa inginkan sehingga siswa merasa terkucilkan dari lingkungannya. Siswa menginginkan untuk dihargai dalam lingkungan, individu memilih untuk diam dan tidak bergabung dengan teman lainnya, dengan keterbatasan ini akhirnya siswa mengalami kesepian disekolah.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Destiyana, Alfiananda yang mengatakan bahwa seseorang yang merasakan kesepian akan merasa takut dan tidak berani untuk terhubung dengan orang lain di lingkungannya, hal ini akan menyebabkan penggunaan media sosial sebagai alat bersenang-senang.<sup>23</sup> Dari hasil observasi ini dapat diartikan bahwa individu belum mampu beradaptasi dengan lingkungannya, dengan ini diperlukan adanya kesadaran diri untuk beradaptasi dengan lingkungannya, sebab salah satu tugas perkembangan remaja adalah beradaptasi dengan kelompok sosial dan lingkungannya.<sup>24</sup>

Observasi dilakukan pada tanggal 12-24 Oktober 2022, Peneliti mengobservasi siswa yang telah diteliti sebelumnya, siswa mengalami kecemasan, kekawatiran jika tidak mendapatkan informasi-informasi terkini khususnya di lingkungan sekolahnya, selalu mencari tau kegiatan-kegiatan

---

<sup>23</sup> Alfinanda, Destyan "Gambaran Kesepian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19," *Frontiers in Neuroscience* (Uiniversitas Islam Riau, 2021).

<sup>24</sup> Hurlock, *Pesikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.*" *Pesikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*"(Jakarta:Erlangga 2017)

yang dilakukan oleh teman-temannya, siswa juga menginginkan untuk dianggap atau diperhatikan oleh teman-temannya. Hal ini diperkuat dengan ungkapan Stead & Bibby menjelaskan bahwa FOMO sebagai ketakutan, kecemasan jika individu tidak terlibat dalam pengalaman yang menyenangkan dari orang terdekat, sehingga mengakibatkan takut dan cemas diabaikan oleh orang sekitar.<sup>25</sup>

Dengan adanya hal ini cara individu untuk terus terhubung dengan lingkungan dan teman-temannya adalah dengan mencari tau di media sosial dan mengunggah segala kegiatan yang dilakukan agar mendapat perhatian dari teman-temannya, siswa yang mengalami ini memiliki rentang penggunaan media sosial yang cukup lama yaitu lebih dari 5 jam sehari. Sesuai dengan hasil survei yang dilakukan oleh (Australian Psychological) menunjukkan rata-rata 2,7 jam menggunakan media sosial adalah remaja yang mengalami FOMO adalah 50% dari remaja.<sup>26</sup> Media sosial yang sering digunakan siswa SMA Negeri 1 Tulungagung adalah instagram, tiktok, twitter, yang sering digunakan untuk mencari informasi.

Berdasarkan tinjauan pada hasil observasi dan diperkuat dengan penelitian terdahulu, ditemukan bahwa siswa mengalami *loneliness* dan *fear of missing out*, sehingga peneliti memilih tempat di SMA Negeri 1 Tulungagung yang dilatar belakangi oleh hasil penelitian yang menghasilkan tingkat *loneliness* dan *fear of missing out* (FOMO) pada kategori “Sedang”. Sehingga

---

<sup>25</sup> Imelda Angesti, Ristia. Dian, "Peran Fear Of Missing Out ( FOMO ) Sebagai Mediator Antara Kepribadian Dan Penggunaan Internet Bermasalah" (Jurusan Psikologi, Universitas Indonesia, 2018).

<sup>26</sup> Rizki Setiawan Akbar and others, "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda", *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7.2 (2019)

penulis tertarik untuk meneliti mengenai hubungan *loneliness* dengan *Fear of Missing Out* pada Siswa SMA Negeri 1 Tulungagung.

## **B. Rumusan Masalah**

Dengan adanya latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang disampaikan dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana tingkat *loneliness* pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung ?
2. Bagaimana tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung ?
3. Bagaimana hubungan antara *loneliness* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dengan adanya rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini :

1. Mengetahui tingkat *loneliness* pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung
2. Mengetahui tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung.
3. Mengetahui Hubungan antara *loneliness* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung.

## **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis menurut Sugiono adalah kalimat pertanyaan yang berupa jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian tersebut.

1.  $H_0$  : Tidak adanya hubungan antara *loneliness* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) di SMA Negeri 1 Tulungagung.
2.  $H_a$  : Adanya hubungan antara *loneliness* dengan *Fear of Missing Out*

(FOMO) di SMA Negeri 1 Tulungagung.

## **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pemangku kepentingan, antara lain:

### 1. Manfaat teoritis

Penelitian atau kajian ini diharapkan mampu memberikan wawasan tentang hubungan antara *loneliness* dengan *Fear of Missing Out*. Penelitian ini juga dapat digunakan dalam literatur untuk berbagai penelitian serupa mendatang.

### 2. Manfaat praktis

#### a. Untuk siswa

Dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk mengurangi dan menghindari kesepian maupun perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO)

#### b. Bagi peneliti

Sebagai menambah pengetahuan kita tentang apa realita hubungan antara *loneliness* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO).

## **F. Asumsi dan Batasan Penelitian**

Hubungan antara *Loneliness* dan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja khususnya siswa SMA Negeri 1 Tulungagung, diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu dijadikan sebagai bahan evaluasi diri siswa.

### 1. Batasan

#### a. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah hubungan antara *Loneline* dan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung

### 1). Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Tulungagung, sampel yang diambil adalah siswa kelas XI IPA dan IPS.

### 2). Ruang Lingkup Tempat dan Waktu

Tempat Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Tulungagung, waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2022. Hubungan antara *Loneliness* dan *Fear Of Missing Out* pada remaja khususnya siswa di SMA Negeri 1 Tulungagung, diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu dijadikan sebagai bahan evaluasi pada diri siswa.

## G. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan sebagai target penelitian untuk menghindari kesalahpahaman ketika menafsirkan judul.

### a. *Loneliness*

*Loneliness* merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif yang negative yang terjadi karena adanya kesenjangan sosial, yang mana hanya memiliki sedikit interaksi atau hubungan sosial, hubungan sosial yang tidak memuaskan menyebabkan terjadinya kesenjangan pada diri individu. Dengan ini kesepian memiliki 2 aspek, yang pertama *Emosional loneliness*, *Emosional loneliness* merupakan suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki ikatan atau hubungan yang intim dengan orang lain, seperti halnya kedekatan dengan orang tua, teman, jika hal ini tidak terpenuhi maka akan mengalami kesepian emosional.

Kesepian *emosional* ini dapat menyebabkan rasa kesendirian, kecemasan, peka yang berlebihan, perasaan ditinggalkan, waspada terhadap ancaman dan mempunyai ketakutan tanpa sebab yang kedua yaitu, *Social loneliness* merupakan tidak adanya jaringan sosial seperti halnya teman dan lingkungan sekitar, seperti halnya orang-orang yang berada di lingkungan baru dapat menyebabkan kesepian sosial. *Social loneliness* ini timbul karena adanya perasaan terkucilkan dengan sengaja oleh lingkungan dan disebabkan oleh tidak adanya keterlibatan diri dalam jaringan sosial tertentu, maka individu akan merasa tersisihkan tanpa adanya hubungan dengan kelompok tertentu.

b. *Fear Of Missing Out* (FOMO)

*Fear of Missing Out* (FOMO) adalah suatu rasa ketakutan, kekawatiran, kecemasan yang dialami oleh seorang individu karena melihat teman sebaya maupun orang lain memiliki pengetahuan, barang dan hal-hal lain yang melampaui dirinya, dengan adanya kecemasan ini maka individu tersebut merasa terkalahkan dan kurang keren, sehingga berusaha untuk memenuhi ketertinggalanya dengan berbagai cara.

Ada beberapa aspek dari *Fear of Missing Out* yang pertama yaitu, Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, Kebutuhan *relatedness* ini berkaitan dengan kebutuhan akan perasaan individu yang ingin bergabung dengan individu atau orang lain. Hubungan yang positif dan hangat antara individu dapat menjadikan sebuah hubungan yang memuaskan, individu akan memiliki keinginan untuk terus terhubung

dengan orang lain yang ia rasa memiliki hubungan yang menyenangkan dan hubungan yang penting. jika kebutuhan akan hubungan sosial tidak terpenuhi akan mengakibatkan munculnya perasaan emosi, cemas, takut dan khawatir ketika sedang tidak terhubung atau terkait dengan suatu percakapan, pengalaman, kejadian dengan orang lain. Yang mana ditandai dengan sering mengecek media sosial mereka.

Yang kedua, tidak terpenuhinya akan kebutuhan psikologi akan *self* (diri sendiri) Hal ini berhubungan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* merupakan suatu kebutuhan yang melekat pada diri seseorang untuk merasa efektif ketika ia berinteraksi dengan lingkungannya serta melatih kemampuan dalam melewati tantangan. Sedangkan *autonomy* merupakan sebuah penilaian ketika adanya pilihan, dukungan serta dorongan yang berhubungan yang diawali, merawat serta pengakhiran yang menghubungkan dengan perilaku.

Hal ini dijalankan dengan diri sendiri tanpa adanya keterikatan atau mendapatkan control dari orang lain. jika tidak terpenuhi individu akan terus berusaha mencari tau berbagai informasi yang berkaitan dengan orang lain di media sosial. Kebutuhan akan *self* (diri sendiri) berkaitan antara individu maupun kelompok, penurunan tingkat suasana hati dan kepuasan hidup secara signifikan mengenai *fear of missing out* (FOMO) dirinya sendiri seperti halnya interaksi yang efektif dalam lingkungannya, serta dorongan.

Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka akan mengakibatkan individu akan mencari pemenuhanya melalui internet untuk memperoleh berbagai macam informasi.

### C. Siswa

Siswa SMA merupakan siswa sekolah menengah atas yang berumur 15-18 tahun, hal ini siswa SMA termasuk pada usia Remaja ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis, Fase remaja ada dua yaitu masa remaja awal yaitu usia antara 13- 17 tahun dan masa remaja akhir yaitu umur 17-18 tahun. Dengan adanya fase remaja ini sesuai dengan objek penelitian yaitu siswa SMA di SMA Negeri 1 Tulungagung yang rata-rata berusia 15-18 tahun, pengaruh dengan penelitian ini adalah diharapkan siswa dapat memahami dirinya sendiri dan mengambil sikap terhadap apa yang mereka alami.