

Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram di Samarinda

Rizky Virnanda

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
Email: rizkyvirnanda.rv@gmail.com

Article Info

Article history:

Received September 25, 2020

Revised Oktober 25, 2020

Accepted November 25, 2020

Keywords:

Loneliness

Fear of missing out

ABSTRACT

Instagram has the biggest impact on mental health, one of them are loneliness and fear of missing out or also known as FoMO. The negative impacts from overusing Instagram include the age range 18-25 years old. This study aims to determine the correlation between loneliness and fear of missing out on Instagram users in Samarinda. This research empirically examines the presence or absence of a lonely relationship with the fear of missing out. The subjects of this study were 100 Instagram users in Samarinda. The measuring instrument used in this study uses a scale of loneliness, and the fear of missing out. Data analysis techniques using product moment's statistical test. The results of this study indicate that there is a relationship between loneliness and fear of being left behind by $r_{count} = 0.239 > r_{table} = 0.197$, and $p = 0.016$. This means that loneliness has a low correlation to the fear of missing the moment on Instagram users.

ABSTRAK

Instagram membawa dampak pada kesehatan mental terbesar yakni salah satunya pada rasa kesepian dan ketakutan akan ketinggalan momen atau yang dikenal dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Dampak negatif yang ditimbulkan dari media sosial Instagram tersebut diantaranya terjadi pada rentang usia 18 – 25 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen pada pengguna Instagram di Samarinda. Penelitian ini menguji secara empirik ada atau tidaknya hubungan kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen. Subjek penelitian ini adalah 100 orang pengguna media sosial Instagram di Samarinda. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kesepian, dan ketakutan akan ketinggalan momen. Teknik analisa data menggunakan uji statistik *product moment's*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen yaitu dengan nilai $r_{hitung} = 0.239 > r_{tabel} = 0.197$, dan nilai $p = 0.016$. Artinya, variabel kesepian dalam penelitian ini memiliki hubungan positif yang lemah terhadap ketakutan akan ketinggalan momen para pengguna media sosial Instagram.

Kata kunci

Kesepian

Ketakutan ketinggalan momen

PENDAHULUAN

Media sosial adalah bagian dari kemajuan teknologi yang menjadi sarana tercepat orang-orang untuk berinteraksi dan berbagi informasi tanpa dibatasi ruang dan waktu (Whiteman, 2015). Media sosial sering dijadikan sebagai tempat untuk seseorang biasa mengungkapkan sebuah pengalaman, pendapat, tanggapan, dan bahkan sebuah curahan hati yang nantinya akan dapat di ketahui khalayak tanpa harus berbicara di depan banyak orang. Menurut Whiteman (2015) banyak orang yang kurang memiliki rasa kepercayaan diri untuk mengungkapkan di depan umum sebuah pemikiran yang menarik dari dirinya. Oleh karena itu, sebagian orang memilih untuk menyampaikan sebuah pemikiran melalui media sosial yang dimilikinya, agar dapat membagikan kepada khalayak tanpa harus berbicara di depan umum.

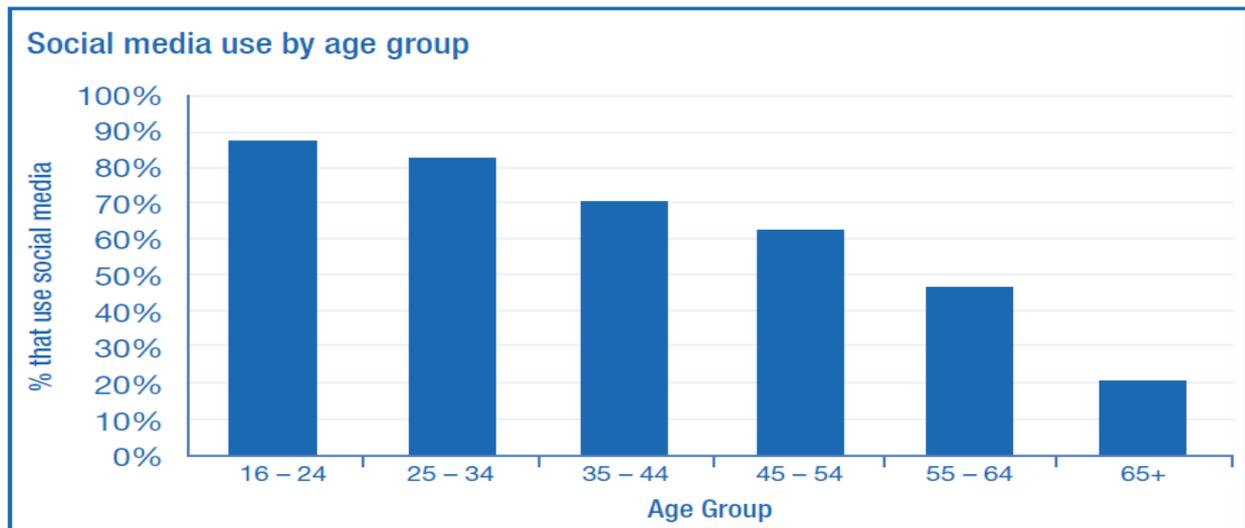
Media sosial telah merevolusi cara kita terhubung satu sama lain. Layanan jejaring media sosial atau Platform seperti Facebook, Twitter dan Instagram sekarang digunakan oleh satu dari empat orang di seluruh dunia (Whiteman, 2015). Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan banyak orang, menghubungkan kita dengan teman, keluarga dan orang-orang dari seluruh dunia. Menurut Dewi (2015) Efek media cenderung bervariasi, setidaknya menurut jenis karakteristik individu. Salah satu perbedaan individu adalah pada karakteristik individu. Tampaknya kebutuhan untuk hiburan mengandung efek dan menentukan bagaimana media diproses.

Dewi (2015) juga menambahkan laju perubahan teknologi dan kecepatan selama abad terakhir menunjukkan pergolakan sosial yang membuat sulit dalam mendapatkan solusi yang baik. Pengaruh

media pada perilaku sehari-hari sangat berbahaya dan tidak mungkin untuk dihilangkan sepenuhnya. Banyak anak muda yang tidak mengenal dunia tanpa mengakses secara instan ke internet dan platform jejaring sosial. Internet dan media sosial telah mengubah cara generasi ini berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain, umumnya generasi ini dikenal sebagai digital natives (VanSlyke, 2003).

Sementara ini menghadirkan peluang besar untuk inovasi, pembelajaran dan kreativitas, bukti yang muncul meningkatkan kekhawatiran tentang potensi implikasi untuk kesehatan mental anak muda kita. Kecanduan media sosial diperkirakan mempengaruhi sekitar 5% anak muda, dengan media sosial digambarkan lebih adiktif daripada rokok dan alkohol (Hofmann dan D. Baumeister, 2012). Platform yang seharusnya membantu kaum muda terhubung satu sama lain sebenarnya dapat memicu krisis kesehatan mental. Penggunaan internet setiap hari, atau hampir setiap hari, telah meningkat pesat dalam dekade terakhir. Efek perubahan sosial pada fenomena media yang sering diabaikan (Dewi, 2015).

Berdasarkan data dari Office of National Statistics of United Kingdom (2016) penggunaan media sosial jauh lebih umum di kalangan anak muda daripada generasi yang lebih tua. Pengguna media sosial di seluruh dunia dengan kelompok usia 16 – 24 sejauh ini adalah pengguna media sosial paling aktif dengan 91% menggunakan internet untuk media sosial. Bandingkan ini dengan 51% dari 55 – 64 tahun dan hanya 23% dari 65 ditambah usia dan jelas saat ini ada perbedaan generasi ketika melihat penggunaan media sosial. Berikut gambaran grafik kelompok usia pengguna media sosial:



Gambar 1. Kelompok Usia Pengguna Media sosial

Sumber: Office of National Statistics of United Kingdom (2016)

Data yang diambil dari Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia tahun 2014, dalam Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai “Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet” diketahui bahwa penggunaan media sosial dan digital menjadi bagian yang menyatu dalam kehidupan sehari-hari anak muda Indonesia. Studi ini menemukan bahwa 98% dari kelompok usia 18 – 25 tahun pengguna internet dan media sosial yang disurvei tahu tentang internet dan bahwa 79,5% diantaranya adalah pengguna internet aktif (sumber: <https://kominfo.go.id>). Masa peralihan ini pada umumnya membutuhkan tempat untuk bisa berinteraksi dengan individu lain. Pada umumnya, usia 18 tahun seseorang akan mulai memasuki jenjang sosial baru. Kelompok usia 18 – 25 tahun ini oleh para ahli psikologi perkembangan masih digolongkan pada remaja lanjut atau dewasa awal.

Berdasarkan data dari Teknoia (2020) Instagram merupakan sosial media peringkat ke-4 yang paling banyak diakses jumlah pengguna Instagram di Indonesia menempati peringkat empat terbanyak di dunia sebesar 63 juta orang. Menurut data dari APIs yang diakumulasi oleh lembaga statistic NapleonCat (2020) kelompok usia

terbanyak pengguna Instagram di Indonesia dengan rentang usia 18 – 24 tahun yakni sebanyak 24 juta orang dari total 64.200.000 orang pengguna Instagram di seluruh Indonesia. Royal Society for Public Health (2016) menyatakan beberapa dampak negatif pada kesehatan mental salah satunya ketakutan akan ketinggalan momen. Dalam berbagai media sosial yang terdaftar dan termasuk dalam lima besar pengguna terbanyak di dunia yakni, Facebook, Youtube, Twitter, Snapchat dan Instagram. Media sosial dengan dampak paling negatif adalah Instagram.

Instagram sendiri membawa dampak psikologis terbesar yakni salah satunya pada body image dan ketakutan akan ketinggalan momen atau yang dikenal dengan *Fear of Missing Out*. Dampak negatif yang ditimbulkan dari media sosial Instagram tersebut diantaranya terjadi pada rentang usia 18 – 25 tahun (Office of National Statistics of United Kingdom, 2016). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Lup, Trub dan Rosenthal (2015) menyatakan bahwa Instagram memang membawa dampak negatif dan dapat memberikan simtom depresif pada penggunaannya.

Konsep dasar dari ketakutan akan ketinggalan momen ini adalah konsep yang

relatif baru dan telah berkembang pesat sejak munculnya dan meningkatnya popularitas pada penggunaan media sosial. Istilah ini sering digunakan terutama oleh kaum muda, dalam penelitian bahasa digital menunjukkan bahwa 40% orang tua tidak tahu apa arti istilah tersebut (Packham, 2015). Pada intinya, Ketakutan akan ketinggalan momen adalah kekhawatiran terhadap acara sosial, atau kegiatan yang menyenangkan, dimana kita tidak bisa hadir dan berpartisipasi di dalamnya.

Ketakutan akan ketinggalan momen ditandai oleh kebutuhan untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, agar tidak ketinggalan. Ketakutan akan ketinggalan momen dikaitkan dengan suasana hati yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih rendah (Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell, 2013). Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) juga

menyatakan bahwa ketakutan akan ketinggalan momen secara kuat telah dikaitkan dengan tingkat keterlibatan terhadap media sosial yang lebih tinggi, yang berarti bahwa semakin seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami ketakutan akan ketinggalan momen. Bagi banyak orang hal itu mungkin tidak menjadi masalah. Namun, semakin banyak anak muda yang melaporkan bahwa ketakutan akan ketinggalan momen dapat menyebabkan mereka tertekan dalam bentuk kecemasan dan perasaan tidak mampu (Ziebland dan Wyke, 2012).

Hal ini juga didukung dengan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November 2019 s/d Januari 2020 dengan menggunakan kuesioner pada 40 responden pengguna Instagram di Samarinda pada rentang umur 18 – 25 tahun dapat dilihat pada tabel di bawah berikut ini:

Tabel 1. Kuesioner Ketakutan akan Ketinggalan Momen

No.	Pernyataan	Ya	%	Tidak	%	Kategori
1.	Penting untuk memahami teman-teman termasuk dalam hal seperti lelucon-lelucon mereka.	39	97.5%	1	2.5%	Tinggi
2.	Terkadang bertanya-tanya apakah menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi.	31	77.5%	9	22.5%	Tinggi
3.	Merasa tidak tenang ketika kehilangan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman.	29	72.5%	11	27.5%	Tinggi
4.	Ketika bersenang-senang, penting bagi untuk membagikan detail secara <i>online</i> .	28	70%	12	30%	Sedang
5.	Merasa terganggu Ketika melewatkan rencana untuk menghabiskan waktu bersama teman-teman	27	67.5%	13	32.5%	Sedang
6.	Khawatir ketika mengetahui bahwa teman-teman bersenang-senang tanpa diri dirinya.	25	62.5%	15	37.5%	Sedang
7.	Menjadi cemas ketika tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman.	24	60%	16	40%	Sedang
8.	Takut Ketika teman-teman memiliki pengalaman yang lebih berharga.	23	57.5%	17	42.5%	Sedang
9.	Merasa takut ketika orang lain mendapatkan pengalaman yang lebih berharga.	23	57.5%	17	42.5%	Sedang
10.	Ketika pergi berlibur, terus mengawasi apa yang dilakukan teman-teman melalui media sosial.	15	37.5%	25	62.5%	Sedang

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa dari 40 responden, terdapat 39 responden dengan persentase sebesar 97.5% menjawab Ya pada aitem pernyataan Penting untuk memahami teman-teman termasuk dalam hal seperti lelucon-lelucon mereka. Tetapi hal lain yang muncul dari hasil survei awal ini ialah, dari kebanyakan responden menyatakan bahwa ketika mereka sedang berlibur mereka tidak memeriksa atau mengawasi apa yang dilakukan teman-temannya melalui media sosial. Kondisi ini berhubungan dengan kondisi tingkat kesepian yang sedang dirasakan responden di mana saat mereka melakukan suatu aktifitas yang dapat mengalihkan perhatian mereka, maka semakin berkurangnya tingkat untuk mengawasi dan memeriksa apa yang sedang dilakukan oleh orang-orang terdekatnya tersebut.

Peneliti juga melakukan wawancara singkat dengan subjek berinisial BK salah satu pengguna aktif Instagram berusia 18 tahun pada tanggal 17 Maret 2019 lalu, menceritakan bahwa terkadang BK merasa resah dan bosan ketika tidak melihat atau membuka Instagram untuk mengetahui tautan terbaru dari teman-teman yang BK ikuti di Instagram ataupun hanya sekedar *scrolling* melihat-lihat isi *timeline* Instagram. Bahkan BK mengaku bahwa terkadang BK merasa dirinya ketinggalan kejadian-kejadian atau cerita-cerita ketika BK tidak memeriksa apa yang sedang terjadi pada teman-temannya di Instagram pada saat BK tidak bisa bergabung dengan teman-temannya. Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) takut tertinggal akan suatu momen bersama individu lainnya merupakan sebuah indikasi seseorang mengalami ketakutan akan ketinggalan momen atau yang dikenal sebagai FoMO.

Hunt, Marx, Lipson dan Young (2018) dalam penelitiannya membuktikan bahwa media sosial memiliki peran terhadap

tingkat rasa kesepian seseorang. Kesepian atau yang biasa dikenal dengan *loneliness* didefinisikan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang kita inginkan dan jenis hubungan sosial yang kita miliki (Perلمان & Peplau, 1998). Kesepian merupakan hidup tanpa melakukan hubungan, tidak punya keinginan untuk melakukan hubungan interpersonal yang akrab (Baron, 2005). Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Laura O. Gallardo, Jose Martin-Albo dan Angel Barrasa (2018) dimana kebutuhan akan *relatedness* atau rasa keterkaitan juga menjadi salah satu tolak ukur tingkat rasa kesepian pada seseorang. Hal tersebut didukung penelitian lain yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) menyatakan bahwa Ketakutan akan ketinggalan momen sebagai keadaan situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada *self* dan *relatedness*, dimana kebutuhan akan *relatedness* juga menjadi salah satu tolak ukur tingkat rasa kesepian pada seseorang (Laura O. Gallardo, Jose Martin-Albo dan Angel Barrasa, 2018).

Menurut Peplau dan Taylor (1998) Kesepian adalah perasaan dimana individu merasa ada ketidaknyamanan subjektif individu ketika hubungan individu tersebut kurang erat. Dan perasaan kesendirian mungkin merupakan kondisi sementara yang dihasilkan dari sebuah perubahan dalam kehidupan sosial individu. Kesepian emosional disebabkan oleh tidak adanya hubungan keterikatan, isolasi sosial disebabkan oleh kegagalan untuk mengintegrasikan secara sosial. Terdapat beberapa faktor penyebab terjadi rasa kesepian pada seseorang yakni isolasi, penolakan, perasaan Kesepian, keterasingan, merasa disalah menegerti, merasa tidak dicintai, gelisah, bosan, dan tidak mempunyai sahabat (Bruno, 2000).

Wawancara singkat juga dilakukan pada subjek berinisial AZ pengguna Instagram aktif berusia 22 tahun yang menyatakan bahwa AZ mengakui tidak bisa terlepas dari media sosial khususnya Instagram dimana AZ bisa mengetahui keberadaan dan berita terkini dari teman-temannya yang biasa dibagikan melalui media sosial Instagram ini. Bahkan AZ juga menyatakan bahwa terkadang AZ merasa senang dan tidak merasa sendirian, bosan atau jenuh dan *mati gaya* ketika sedang dalam kondisi sedang sendiri di kamar atau sedang menunggu sesuatu di ruang publik. Sedangkan Loucks & Perlman dalam Peplau & Perlman (1981) mengidentifikasi bosan dan gelisah sebagai perasaan yang dimiliki oleh orang yang kesepian.

Berdasarkan dari rangkaian permasalahan dan temuan-temuan yang diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen pada pengguna Instagram di Samarinda dan adapun hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapat hubungan pada kesepian dan ketakutan akan ketinggalan momen.

H1 : Terdapat hubungan pada kesepian dan ketakutan akan ketinggalan momen.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka, atau data kualitatif yang diangkakan (*skoring*). Variabel-variabel ini diukur biasanya dengan instrumen-instrumen penelitian sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik.

Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2015) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah pengguna Instagram di Samarinda usia 18 – 25 tahun. Populasi dalam penelitian ini jumlahnya tidak diketahui. Adapun besaran sampel dalam penelitian ini akan diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. *Purposive sampling* dikenal juga sebagai *sampling pertimbangan*, terjadi apabila pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan perorangan atau pertimbangan peneliti (Sugiyono, 2015). Adapun berdasarkan teknik *sampling* tersebut, didapatkan hasil bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 96,04 sehingga dibulatkan menjadi 100 orang sebagai subjek penelitian ini

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket yaitu suatu daftar yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai suatu hal yang diteliti. Hadi (2016), menyatakan bahwa angket merupakan suatu daftar dari sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang ditujukan terhadap subjek penelitian dengan harapan akan dipergunakan untuk mengungkapkan suatu kondisi subjek yang hendak diteliti. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik uji terpakai. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik uji terpakai kepada remaja berusia 18 - 25 tahun, yang mengalami ketakutan akan ketinggalan momen dan kesepian, sebanyak 100 orang.

Penelitian ini menggunakan skala tipe likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi

seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2015). Skala yang disusun menggunakan bentuk likert memiliki empat alternatif jawaban. Skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan favorable dan unfavorable dengan lima alternatif jawaban. Instrumen penelitian yang digunakan ada tiga yaitu ketakutan akan ketidaksiapan momen dan kesepian.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan menggunakan analisis korelasi product moment's. Menurut Sugiyono (2012) korelasi product moment's yaitu untuk mengetahui derajat atau kekuatan hubungan timbal balik antara dua variabel. Sebelum dilakukan analisis data, terlebih

dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan linearitas. Keseluruhan teknik analisis data menggunakan bantuan software SPSS versi 25.0 for windows.

HASIL PENELITIAN

Uji normalitas untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik parametrik Kolmogorov-Smirnov karena subjek penelitian > 50 orang responden. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2012). Berdasarkan hasil pengujian bersama-sama didapatkan hasil yaitu:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorof-Smirnof Z	P	Keterangan
Motivasi	0.079	0.125	Normal
Kepatuhan	0.085	0.106	Normal

Berdasarkan tabel 2, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yaitu ketakutan akan ketinggalan momen memiliki sebaran data yang normal, dan kesepian memiliki sebaran data yang normal, dengan demikian analisis pengolahan data secara parametrik dapat dilakukan dan memenuhi syarat uji asumsi normalitas sebaran data penelitian. Sehingga untuk penelitian ini, peneliti menggunakan analisis data secara parametrik yaitu menggunakan korelasi product moment's.

Uji asumsi linearitas dilakukan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linieritas dapat pula untuk mengetahui taraf penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linearitas hubungan adalah bila nilai linearity $p < 0.005$ maka hubungan dinyatakan linear atau bila nilai *deviant for linearity* $p > 0.05$ maka dinyatakan linier. Adapun hasil uji linearitas sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Hubungan

Variabel	F hitung	F Tabel	p	Keterangan
Ketakutan akan ketinggalan momen – Kesepian	1.085	1,69	0.381	Linear

Pada tabel 3, didapatkan hasil bahwa hasil uji linearitas antara variabel ketakutan

akan ketinggalan momen dengan kesepian mempunyai nilai *linearity* F hitung = 1.085 < F

tabel = 1.69 dan $p = 0.381 > 0.05$ yang berarti hubungan antar variabel ketakutan akan ketinggalan momen dengan kesepian dinyatakan linear.

Uji korelasi dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara dua variabel

serta seberapa kuat tingkat hubungan yang ada. Uji korelasi yang digunakan oleh peneliti adalah *product moment's*. Analisis korelasi antara kedua variabel ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Korelasi Product Moment's

Variabel	R hitung	R tabel	Sig
Ketakutan akan ketinggalan momen – Kesepian	0.239	0.197	0.016

Berdasarkan tabel 4, maka dapat diketahui bahwa nilai korelasi *product moment's* didapatkan nilai r hitung sebesar 0.239, lebih besar dari r tabel 0.197 dan sig. sebesar 0.016 kurang dari 0.05. Dapat disimpulkan bahwa nilai 0.239 dimana angka ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang rendah antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen pada para pengguna media Instagram di Kota Samarinda. Artinya peranan aspek seperti isolasi sosial di individu, dalam perilaku kesepian yang dimiliki individu membuat adanya rasa ketakutan akan ketinggalan momen seseorang.

Analisis korelasi parsial digunakan untuk menguji hubungan dari faktor pada aspek variabel ketakutan akan ketinggalan momen (Y) dengan aspek variabel kesepian (X). Jika hubungan antara variabel X dan Y secara parsial signifikan maka sampel data digeneralisasikan pada populasi dimana sampel diambil atau mencerminkan keadaan populasi. Kaidah dari nilai $P < 0.050$ dan $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ maka dapat dikatakan memiliki hubungan yang signifikan antara aspek-aspek dari variabel kesepian (X) dengan variabel ketakutan akan ketinggalan momen (Y), begitu juga sebaliknya. Berikut tabel hasil uji analisis korelasi *partial* Y1 :

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Korelasi Partial Kesepian Terhadap Ketakutan akan Ketinggalan Momen yang Berasal dari Competence (Y1)

Aspek	r Hitung	r Tabel	P	Keterangan
Isolasi emosional (X1)	-0.101	0.197	0.315	Tidak berkorelasi
Isolasi sosial (X2)	-0.034	0.197	0.740	Tidak berkorelasi

Pada tabel 5. dapat diketahui bahwa aspek dalam variabel X yaitu isolasi emosi (X1) dan isolasi sosial (X2) tidak memiliki hubungan terhadap ketakutan akan ketinggalan momen yang berasal dari

competence (Y₁). Kemudian dari hasil analisis korelasi parsial pada ketakutan akan ketinggalan momen yang berasal dari *Autonomy* (Y₂) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Korelasi Partial Kesepian Terhadap Ketakutan akan Ketinggalan Momen yang Berasal dari Autonomy (Y2)

Aspek	r Hitung	r Tabel	P	Keterangan
Isolasi emosional (X1)	-0.008	0.197	0.940	Tidak berkorelasi
Isolasi sosial (X2)	0.017	0.197	0.867	Tidak berkorelasi

Pada tabel 6. dapat dapat diketahui bahwa aspek dalam variabel X yaitu isolasi emosi (X1) dan isolasi sosial (X2) tidak memiliki hubungan terhadap ketakutan akan ketinggalan momen yang berasal dari

autonomy (Y2). Kemudian dari hasil analisis korelasi parsial padaketakutan akan ketinggalan momen yang berasal dari *relatedness* (Y3) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Korelasi Partial Kesepian Terhadap Ketakutan akan Ketinggalan yang Berasal dari *Relatedness* (Y3)

Aspek	r Hitung	r Tabel	P	Keterangan
Isolasi emosional (X1)	0.029	0.197	0.772	Tidak berkorelasi
Isolasi sosial (X2)	0.497	0.197	0.000	Berkorelasi

Pada tabel 7. dapat dapat diketahui bahwa aspek dalam variabel X yaitu isolasi sosial (X2) memiliki hubungan sigmifikan terhadap ketakutan akan ketinggalan momen yang berasal dari *relatedness* (Y3). Sedangkan isolasi emosi (X1) tidak memiliki hubungan terhadap ketakutan akan ketinggalan momen yang berasal dari *relatedness* (Y3).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan kesepian terhadap ketakutan akan ketinggalan momen terdapat hubungan positif yang lemah dengan nilai korelasi r hitung sebesar 0.239, dan sig. sebesar 0.016. Dapat disimpulkan bahwa nilai 0.239 dimana angka ini menunjukkan terdapat korelasi yang rendah atau lemah antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen pada para pengguna media Instagram di Kota Samarinda. Artinya peranan aspek seperti isolasi sosial di individu, dalam perilaku kesepian yang dimiliki individu membuat adanya rasa ketakutan akan ketinggalan momen seseorang.

Hal ini bermakna terdapat sumbangan faktor lain yang mempengaruhi korelasi dari variabel kesepian terhadap ketakutan akan ketinggalan momen adalah masalah identitas diri, kesepian, citra negatif, perasaan tidak mampu secara pribadi, dan kecemburuan menurut Psychology Today

dalam Sofia, Akbar, Aulia, dan Apsari (2018). Adapun faktor lain yang dapat memengaruhi Menurut JWT Intelligence (2012) FoMO dipengaruhi oleh enam faktor pendorong yaitu keterbukaan informasi di media sosial, usia, social one-upmanship, topik yang disebar melalui hashtag, kondisi deprivasi relatif, dan banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi.

Ketakutan akan ketinggalan momen ini merupakan kekhawatiran terhadap acara sosial, atau kegiatan yang menyenangkan, dimana kita tidak bisa hadir dan berpartisipasi didalamnya (Packham, 2015). Artinya rasa khawatir yang dimiliki oleh seorang individu untuk dapat mengabadikan momen yang terjadi, baik menyenangkan, lucu, dan sedih dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gallardo, Albo dan Barrasa (2018) mendapatkan hasil bahwa ketakutan akan ketinggalan momen sebagai keadaan situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada self dan *relatedness*, dimana kebutuhan akan *relatedness* juga menjadi salah satu tolak ukur tingkat rasa kesepian pada seseorang.

Sedangkan pada hasil uji parsial yang didapatkan hasil dengan nilai r hitung 0.497 lebih besar dari r table 0.197, dan signifikasi 0.000 artinya aspek isolasi sosial (X2) memiliki hubungan sigmifikan terhadap ketakutan akan ketinggalan momen yang berasal dari *relatedness* (Y3). Pentingnya

peran dalam menjalin komunikasi sosial dalam hubungan, agar individu tidak merasakan kesepian dalam lingkup secara sosial. Kondisi tersebut dapat berupa keadaan sementara yang disebabkan oleh perubahan dalam kehidupan sosial individu.

Kesepian atau loneliness kondisi perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang kita inginkan dan jenis hubungan sosial yang kita miliki (Perlman & Peplau, 1982). Artinya sangat pentingnya menjaga hubungan sosial agar individu tidak merasakan kesepian dalam keseharian. Hal ini sejalan dengan pernyataan BK yang merasa resah dan bosan sehingga tidak sering melihat Instagram untuk dapat mengetahui informasi keseharian teman-temannya dan adanya rasa ingin menjalin hubungan sosial.

Adapun pernyataan yang disampaikan oleh IL yang mengatakan aktifitas beberapa bulan ini yang sangat berbeda dari biasanya, dikarenakan situasi *pandemic*, ia merasakan sangat terbatas dalam lingkup menjalin komunikasi. Karena biasanya ia bisa *ngumpul bareng* teman di luar dan bertukar pengalaman, dan kali ini harus berbeda. Serta lingkungan sekitar yang terlihat sepi karena jarang orang yang melakukan aktivitas diluar rumah. Hal ini mendorong rasa kesepian semakin meningkat, serta adanya kebosanan dari adanya pembatasan aktivitas membuat ketakutan kehilangan momen muncul.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sofia, Akbar, Aulia, dan Apsari (2018) ketakutan akan kehilangan momen pada remaja awal kota Samarinda muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan relatedness dan self, yaitu individu yang tidak memiliki kedekatan dengan orang lain dan merasa kurang nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan dirinya sendiri. Sehingga peran

penting menjalin keakraban dengan orang lain dalam sebuah hubungan sosial.

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) di dalam penelitiannya menyebutkan bahwa selain tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self, kebutuhan akan relatedness juga dikaitkan sebagai faktor utama pada individu yang mengalami ketakutan akan ketinggalan momen. Dimana apabila kebutuhan psikologis akan relatedness tidak terpenuhi menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain, salah satunya melalui internet seperti media sosial Instagram. Hal ini sesuai dengan hasil uji deskriptif yang diperoleh diperoleh nilai mean empirik 80.33 lebih tinggi dari mean hipotetik 57.5 dengan kategori tinggi, adapun sebaran nilai skala ketakutan akan ketinggalan momen berada pada angka >75 dengan frekuensi sebanyak 86 orang. Artinya banyak para pengguna media sosial Instagram yang sering mngabadikan momen dalam kesehariannya dan menjadi sarana membentuk karakter pribadi dalam media sosial. Tidak jarang para pengguna juga sering tkar informasi antar sesame baik berita ataupun trend gaya masa kini.

Sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh AZ keberadaan dalam menggunakan media sosial khususnya Instagram karena adanya rasa ingin mengetahui berita terkini dari teman-temannya dan saling berbagi momen, sehingga tidak merasakan kejenuhan. Tidak hanya itu, AZ juga sering mencari ide dalam *trend* gaya yang lagi rame di media sosial, agar tidak *mati gaya* dalam pergaulan sosial. Perilaku ketakutan ketinggalan momen ini membuat seorang individu akan lebih mudah aktif untuk sering bertukar informasi dengan momen-momen yang sedang terjadi.

Tingginya rasa takut akan ketinggalan momen yang dimiliki individu tidak terlepas dari adanya perasaan kesepian yang dimiliki individu. Hal itu dapat terlihat karena individu merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain untuk tetap menjalin sebuah hubungan. Menurut Hawkey dan Cacioppo (2010) kesepian merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang dihasilkan dari tingkat memadai atau rendahnya kualitas hubungan sosial.

Berdasarkan nilai r hitung 0.497 lebih besar dari r table 0.197, dan signifikansi 0.000 pada variabel X kesepian yaitu isolasi sosial (X_2) memiliki hubungan signifikan terhadap variabel Y ketakutan akan ketinggalan momen yang berasal dari relatedness (Y_3). Tingginya rasa kecenderungan melekat pada individu untuk merasa terhubung dengan orang lain atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain dengan isolasi sosial yang terjadi adalah rasa kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya. Misalnya tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas yang melibatkan adanya kebersamaan, minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi, atau tidak mendapat peran-peran yang berarti. Hal itu dapat terlihat karena individu merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain untuk tetap menjalin sebuah hubungan. Menurut Hawkey dan Cacioppo (2010) kesepian merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang dihasilkan dari tingkat memadai atau rendahnya kualitas hubungan sosial pada individu.

Hasil uji deskriptif penelitian didapatkan nilai mean empirik 73.12 lebih tinggi dari mean hipotetik 65 dengan kategori tinggi, dan sebaran skala kesepian yang berada pada rentang 71 – 83 dan frekuensi sebanyak 52 orang merasa kesepian dalam taraf tinggi. Artinya rasa

kesepian yang dimiliki para pengguna Instagram berada dalam yang tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hawkey dan Cacioppo (2010) pengalaman yang umum di seluruh rentang kehidupan dengan sebanyak 80% anak-anak dan remaja dan 40% orang yang berusia di atas 65 tahun melaporkan merasa kesepian.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hunt, Marx, Lipson dan Young (2018) dimana dalam penelitian membuktikan bahwa sosial media memiliki peran terhadap tingkat rasa kesepian seseorang dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil ketika seseorang membatasi sosial media maka tingkat kesepian dan depresinya menurun serta tingkat kecemasan dan rasa ketakutan akan ketinggalan momen menurun juga setelah dalam masa pematangan sosial media selama tiga minggu. Selain itu, sosial media Instagram sendiri dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Lup, Trub dan Rosenthal (2015) menyatakan bahwa Instagram memang membawa dampak negatif dan dapat memberikan simtom depresif pada penggunanya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan pada variabel X kesepian yaitu isolasi sosial (X_2) terhadap variabel Y ketakutan akan ketinggalan momen yang berasal dari relatedness (Y_3). Dimana kebutuhan akan keterikatan pada individu memiliki tingkat hubungan serta dampak yang signifikan terhadap tingkat rasa kesepian dan ketakutan akan ketinggalan momen pada seseorang.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kelemahan sehingga masih jauh dari sempurna. Kelemahan dari penelitian ini adalah kurang mendapat data subjek secara mendalam dikarenakan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berupa skala. Serta

penyebaran skala yang menggunakan cara google form untuk memudahkan mendapatkan data dinilai masih kurang efektif dikarenakan kurang adanya pengawasan ketika mengisi skala yang membuat kurang optimal.

Dalam penggunaan skala ini aitem-aitem yang ada dalam skala masih ada beberapa aitem yang dinyatakan gugur dan penggunaan skala terpakai yang masih terdapat kekurangan sehingga perlu ditinjau dengan try out terlebih dahulu. Peneliti juga menyadari kekurangan dalam pemilihan variabel dan fenomena terkait pengguna media sosial Instagram dan tidak memfokuskan pada situasi pencetus munculnya rasa kesepian dan rasa ketakutan akan ketinggalan momen itu sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang lemah antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen pada para pengguna media sosial Instagram di Kota Samarinda.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh, sehingga dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada para pengguna sosial media Instagram diharapkan untuk membuka diri sehingga bisa menjalin hubungan interpersonal yang baik dalam lingkungan sekitar dan melakukan upaya tugas prioritas dalam kegiatan sehari-hari sehingga dapat mengontrol penggunaan media sosial dan dapat berinteraksi langsung dan menjalin hubungan dengan individu lain. Seperti mengikuti kegiatan sebuah komunitas atau mengadakan

kegiatan sosial bersama teman-teman sebaya dan saling membuka diri untuk saling mengenal lebih satu sama lain.

2. Bagi lingkungan sekitar agar dapat membentuk suatu ekosistem yang saling mendukung dalam membantu meningkatkan kebiasaan yang bijak dalam bersosial media dan terbuka serta inklusif untuk semua orang, seperti mengajak dalam kegiatan positif, melakukan diskusi penelitian dan berbagi pengalaman secara langsung ataupun individual melalui media komunikasi apapun, sehingga interaksi terjalin dengan lebih personal dan membuat seseorang tidak malu menjalin sebuah hubungan sosial yang sehat dan lebih akrab.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai ketakutan akan ketinggalan momen untuk melakukan uji coba dalam penggunaan skala, dan spesifik dalam menentukan subjek penelitian agar lebih tergali aspek pendukung ataupun faktor yang lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial jilid 2*. Edisi Kesepuluh. Alih Bahasa: Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Bruno, F.J. (2000). *Conquer Loneliness, menaklukkan kesepian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, S. (2016). *Metodologi research jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hofmann, W. V., & Baumeister, D. R. (2012). *What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life*. Diakses 2 April 2019 Tersedia di: <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0956797612437426>
- Hunt, Melissa G., Marx, Rachel., Lipson, Courtney., Young, & Jordyn. (2018). No

- more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. University of Pennsylvania, USA. 37(10): 751-768.
- JWT Intelligence. (2012). Fear of missing out (fomo). Diunduh dari www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf.
- Laura, O. Galardo., Jose, Martin. A., Angel, Barrasa. (2018). What leads to loneliness? An integrative model of social, motivational, and emotional approaches in adolescents. *Journal of Research on Adolescence*. University of Zaragoza, Spain. 6 (8): 164-176.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #instasad?: Exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. *Online Journal*. 18, 247-252. Diakses 28 Juni 2020 Tersedia di:<https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>
- NapoleonCat. (2020). Internet access – Instagram users in Indonesia: March 2020. Diakses 19 Maret 2020 Tersedia di:<https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2020/03>
- Office of National Statistics. (2016). Internet access – households and individuals: 2016. Diakses 17 Maret 2019 Tersedia di:<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/householdcharacteristics/homeinternetandsocialmediausage/bulletins/internetaccesshouseholdsandindividuals/2016>
- Packham, A. (2015). What do fleek, bae and FoMO mean? 90% of parents baffled by text speak. *Journal*. 9 (9): 644-648
- Peplau, L.A & Perlman, D. (1998). *Loneliness: A sourcebook of current theory research and therapy*. New York: A Willey-Interscience. Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 2 Ed-4*. Jakarta: EGC.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHan, C. R., & Gladwell, V. (2013). motivational, emotional and behavioural correlates of fear of missing out. *Computer in human behavior*. 29(4): 1841-1848.
- Royal Society for Public Health. (2016). #StatusofMind: Social media and young people's mental health and wellbeing. *Naskah Publikasi*. United Kingdom.
- Sofia, L., Akbar, R. S., Aulia, A., & Apsari, A. (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikoborneo*. 7 (2): 38-47.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Teknoia. (2020). Internet access – Data internet di Indonesia dan perilakunya tahun 2020: Februari 2020. Diakses 19 Maret 2020 Tersedia di:<https://teknoia.com/data-internet-di-indonesia-dan-perilakunya>
- VanSlyke, T. (2003). *Digital natives, digital immigrants: Some thoughts from the generation gap*. Diakses 17 Maret 2019 Tersedia di:http://technologysource.org/article/digital_natives_digital_immigrants
- Whiteman, H. (2015). *Social media: How does it affect our mental wellbeing?* Diakses 17 Maret 2019 Tersedia di: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/275361.php>
- Ziebland, S., & Wyke, S. (2012). Health and illness in a connected world: How might sharing experiences on the internet affect people's health? *Milbank Q. Journal*. 90 (2): 219-249.