

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penelitian ini berpijak pada Teori Pembelajaran Sosial Bandura (1977) yang menjelaskan bahwa perilaku seseorang dapat terbentuk melalui proses observasi dan imitasi terhadap perilaku orang lain. Dalam konteks media sosial, pengguna yang melihat individu lain aktif berlari dan membagikan capaian olahraga melalui unggahan di Instagram dapat terdorong untuk meniru perilaku tersebut. Proses observasi dan peniruan ini menjadi dasar terbentuknya perilaku baru yang sesuai dengan nilai, tren, dan norma sosial yang diamati. Teori ini memberikan landasan konseptual yang kuat untuk memahami bagaimana konten yang ditampilkan di media sosial, khususnya Instagram, dapat memengaruhi motivasi seseorang dalam menjalani gaya hidup sehat melalui aktivitas *running*.

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar terhadap pola komunikasi dan gaya hidup masyarakat modern. Salah satu bentuk perkembangan yang paling menonjol adalah meningkatnya penggunaan media sosial. Media sosial tidak hanya menjadi sarana untuk berkomunikasi dan berbagi informasi. Tetapi juga membentuk perilaku, tren, bahkan pola hidup penggunanya. Instagram sebagai salah satu platform media sosial yang paling populer memiliki peran penting dalam membentuk citra diri, perilaku, dan tren gaya hidup penggunanya. Fitur visual seperti *feed*, *stories*, dan *reels* memungkinkan pengguna menampilkan aktivitas keseharian mereka secara menarik dan mudah diakses oleh publik. Generasi muda menjadi kelompok yang paling aktif menggunakan Instagram karena mereka menjadikan platform ini sebagai sarana ekspresi diri, hiburan, serta pembentuk identitas sosial. Menurut DataReportal (2025), pengguna media sosial di Indonesia menghabiskan rata-rata 3 jam 5 menit per hari, melebihi rata-rata global sebesar 2 jam 23 menit per hari (RRI, 2024). Terkhusus segmen pengguna Instagram terbesar di Indonesia terdiri dari dewasa muda berusia 18-34 tahun, yang

mencakup 72,3% dari total pengguna platform. Kelompok usia 25-34 tahun adalah yang paling dominan, dengan 21% pengguna perempuan dan 20,1% laki-laki, menunjukkan interaksi yang seimbang antar gender. Interaksi menurun pada kelompok usia yang lebih tua, dengan pengguna berusia 45 tahun ke atas kurang dari 10% dari total audiens. Namun, perempuan mendominasi di sebagian besar kategori usia, kecuali kelompok usia 65 tahun ke atas, di mana pengguna laki-laki (0,9%) sedikit lebih banyak daripada pengguna perempuan (0,7%). Data ini menyoroti daya tarik Instagram yang kuat di kalangan demografi yang lebih muda, memperkuat perannya sebagai platform kunci untuk interaksi digital dan pemasaran merek di Indonesia. Data ini menunjukkan bahwa keterlibatan intens dengan media sosial berpotensi besar memengaruhi perilaku dan motivasi individu, termasuk dalam hal menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik. *Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO)* muncul seiring meningkatnya intensitas penggunaan media sosial seperti Instagram. *FOMO* menggambarkan kondisi psikologis ketika seseorang merasa takut tertinggal dari aktivitas, tren, atau momen yang sedang populer di lingkungan sosialnya (Przybylski *et al.*, 2013). Instagram yang menyajikan pembaruan informasi dan aktivitas secara *real-time* membuat individu terdorong untuk terus mengikuti tren agar tidak merasa tertinggal. Keinginan untuk tetap terhubung dan diakui secara sosial sering kali mendorong pengguna untuk menampilkan aktivitas mereka secara aktif, termasuk dalam hal berolahraga. Situasi ini tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan akan informasi, tetapi juga mencerminkan upaya membentuk citra diri yang positif dan diakui oleh lingkungan sosial.

Fenomena *FOMO* tidak hanya berkaitan dengan aspek informasi, tetapi juga berhubungan erat dengan pembentukan citra diri dan identitas sosial. Banyak individu merasa bahwa keterlibatan aktif di media sosial menjadi salah satu cara untuk menunjukkan eksistensi serta diakui oleh lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, muncul dorongan kuat untuk senantiasa memantau, membandingkan, dan bahkan menyesuaikan diri dengan standar yang ditampilkan oleh orang lain di dunia maya. Kondisi ini memperlihatkan bagaimana media sosial memiliki kekuatan yang sangat besar dalam

memengaruhi perilaku manusia. Disisi lain *FOMO* sering diasosiasikan dengan dampak negatif seperti kecemasan, tekanan sosial, dan rasa kurang percaya diri. Meskipun demikian, fenomena ini juga dapat memberikan pengaruh positif ketika mendorong individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang bermanfaat, salah satunya olahraga *running*. Dorongan untuk tidak tertinggal dari tren olahraga di Instagram dapat memotivasi seseorang untuk ikut berlari, bergabung dengan komunitas *running*, atau menjaga pola hidup sehat. Konten visual berupa foto, video, dan cerita capaian lari yang diunggah oleh pengguna lain sering kali menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi orang lain untuk meniru perilaku serupa. Hal ini sejalan dengan teori Bandura bahwa seseorang belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain yang dianggap positif dan layak ditiru.

Fenomena meningkatnya minat terhadap olahraga *running* juga tampak di wilayah Lamongan Pantura. Pemilihan Kecamatan Paciran dan Kecamatan Brondong sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan. Secara demografis, Kecamatan Paciran memiliki jumlah penduduk sebesar 99.316 jiwa, sedangkan Kecamatan Brondong berpenduduk 78.457 jiwa (BPS Kabupaten Lamongan, 2024). Proporsi kelompok usia 16–24 tahun di kedua kecamatan ini cukup signifikan dan termasuk dalam segmen usia yang paling aktif menggunakan Instagram secara global, yakni 18–34 tahun (DataReportal, 2025). Selain itu, sebagai bagian dari kawasan Jalur Pantura merupakan koridor mobilitas sosial dan ekonomi utama yang menghubungkan Jawa Timur dan Jawa Tengah. Tingginya lalu lintas manusia dan barang di sepanjang jalur ini menciptakan eksposur budaya yang lebih luas, termasuk penetrasi tren gaya hidup. Kondisi tersebut menjadikan Paciran dan Brondong sebagai lokasi yang representatif untuk mengkaji pengaruh *Fear Of Missing Out (FOMO) running* di Instagram terhadap motivasi gaya hidup sehat remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian komunikasi dan psikologi sosial serta menjadi referensi bagi penelitian di kawasan non-metropolitan dengan karakteristik serupa.

Fenomena *FOMO running* di Instagram memperlihatkan adanya hubungan yang menarik antara eksposur media sosial dan motivasi gaya hidup sehat di kalangan remaja Lamongan Pantura. Keinginan untuk diakui, tidak tertinggal tren, serta menjadi bagian dari komunitas digital menjadi pendorong bagi mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Penelitian ini penting untuk mengkaji sejauh mana pengaruh *FOMO running* di Instagram terhadap motivasi remaja dalam menjalani gaya hidup sehat. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian komunikasi dan psikologi sosial, serta manfaat praktis bagi masyarakat dan instansi terkait dalam memanfaatkan media sosial secara positif untuk mendorong perilaku hidup sehat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh *Fear Of Missing Out (FOMO) running* di media sosial instagram terhadap motivasi gaya hidup sehat remaja di Lamongan Pantura?
2. Seberapa besar nilai pengaruh *Fear Of Missing Out (FOMO) running* di media sosial instagram terhadap motivasi gaya hidup sehat remaja di Lamongan Pantura?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang tertulis di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *Fear Of Missing Out (FOMO) running* di media sosial instagram terhadap motivasi gaya hidup sehat remaja di Lamongan Pantura
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Fear Of Missing Out (FOMO) running* di media sosial instagram terhadap motivasi gaya hidup sehat remaja di Lamongan Pantura

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bagian dari proses pengembangan ilmu dan memberikan kontribusi terhadap kajian-kajian atau teori-teori yang berkaitan dengan pengaruh *Fear Of Missing Out (FoMO)* di media sosial instagram terhadap motivasi gaya hidup sehat melalui aktivitas *running*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dalam penelitian ini terdiri dari sebagai berikut:

a. Bagi peneliti penelitian ini diharapkan menjadi sumber yang akurat memberikan informasi dan rekomendasi terkait *Fear Of Missing Out (FOMO) running* di media sosial instagram terhadap motivasi gaya hidup sehat remaja di Lamongan Pantura

b. Bagi pembaca, diharapkan dapat menjadi masukan untuk semua pihak agar dapat memahami pengaruh *Fear Of Missing Out (FOMO) running* di media sosial instagram terhadap motivasi gaya hidup sehat remaja di Lamongan Pantura.