

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era dimana teknologi berkembang cukup pesat saat ini, akses internet menjadi kebutuhan bagi sebagian besar orang. Melalui akses internet, seseorang bisa saja mengakses dan mencari berbagai macam informasi. Selain itu, melalui akses internet juga dapat dimanfaatkan untuk bisa saling terhubung antara orang satu dengan yang lainnya melalui media sosial. Melalui media sosial tersebut orang bisa saling berinteraksi dengan orang lain dari belahan dunia manapun. Selain itu, melalui media sosial seseorang dapat juga mencari tahu aktifitas orang lain. Seperti yang diungkap dalam survey yang dijalankan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) yang dilaksanakan pada tahun 2017, bahwa 89,35% dari 143,26 juta jiwa pengguna internet memanfaatkan aplikasi chatting dan 87,13% memanfaatkan sosial media untuk saling terhubung dengan orang lain. Dan berdasarkan hasil survei yang dilaksanakan pada tahun 2018, pengguna yang paling banyak dengan jumlah 91 % adalah usia 15-19 tahun.

Usia 15-19 tahun menurut Hurlock (1990) dapat digolongkan pada usia remaja. Manfaat dari penggunaan media sosial bagi remaja berkaitan dengan ciri-ciri perkembangannya, yaitu mencari jati diri (Hurlock, 1990). Melalui media sosial, para remaja dapat mengamati dan melakukan penyesuaian diri terhadap standar kelompok pada usianya secara keseluruhan. Para remaja mencoba mengikuti mulai dari cara berbicara, berperilaku sampai dengan cara berpakaian.

Disamping memiliki manfaat, ternyata menurut Kirik, Arslan, Cetinkaya, & Gul (dalam Fathadhika & Afriani. 2018) dalam penggunaan media sosial pun memiliki dampak negatif seperti halnya mereka akan mengalami kecanduan dalam menggunakan media sosial.

Al-Menayes (dalam Fathadhika & Afriani. 2018) menyatakan bahwa salah satu bentuk dari perilaku kecanduan media sosial adalah dengan melihat seberapa banyak mereka menghabiskan waktu dalam mengakses media sosial tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh lima mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga menunjukkan bahwa 83% remaja tidak dapat melepaskan diri dari media sosial meskipun hanya sehari saja. Senada dengan hal tersebut, hasil wawancara yang dilakukan oleh Cahyadi (2019) terhadap beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka bisa mengakses media sosial minimal 10 kali dalam sehari. Hal yang mereka lakukan dalam mengakses media sosial adalah karena adanya perasaan ingin mengetahui aktivitas teman-temannya melalui status maupun foto yang diunggah di media sosial. Sedangkan melalui survei dari 214 siswa SMA/SMK yang ada di Madiun, sebesar 31,8% mereka mengakses sosial media lebih dari 20 kali sehari. Dan sebesar 43,9% rata-rata mereka mengakses selama lebih dari 30 menit dalam sekali akses. Rata-rata hasil survei menyatakan bahwa mereka mengakses sosial media karena mengisi waktu luang, tidak ingin ketinggalan informasi, ingin selalu terhubung dengan teman-teman yang lain sehingga mereka melakukan percakapan dengan teman melalui media sosial. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fuster (2017) menyatakan bahwa

mengakses jejaring sosial melalui ponsel dapat menghadirkan perilaku adiktif dan hal tersebut sangat berkorelasi dengan *Fear of Missing Out*.

Menurut Fathadhika & Afriani (2018), *Fear of Missing Out* atau yang biasa disingkat dengan FoMO pertama kali digunakan pada tahun 2013 di dalam sebuah penelitian ilmiah yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013). *Fear of missing out* merupakan suatu keinginan seseorang untuk terus terhubung dengan yang dilakukan oleh orang lain serta muncul rasa cemas apabila tertinggal dari yang lain (Przybylski, dkk. 2013). Rata-rata, seseorang yang terindikasi mengalami FoMO memiliki keinginan untuk mengetahui segala sesuatu yang terjadi di lingkungan (Song, Zhang, Zhao, & Song, 2017). Hal tersebut mendorong individu untuk terus menerus mengakses media sosial tanpa batasan waktu sehingga dapat mengarah kepada kecanduan media sosial (Abel, Buff, & Burr, 2016). Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa, mereka terus menerus mengakses sosial media karena takut akan ketinggalan informasi. Selain itu mereka juga merasa takut dianggap tidak *up to date*. Berdasarkan beberapa penelitian yang ada, ditemukan bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan dengan penggunaan jejaring sosial. Salah satunya menyatakan bahwa semakin besar tingkat *fear of missing out* seseorang maka akan semakin besar ketertarikan mereka dalam menggunakan media sosial (Al-Menayes, 2016).

Przybylski, dkk (2013) menyatakan bahwa FoMO memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis. Menurutnya, seseorang yang memiliki tingkat FoMO yang tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari kepuasan hidup dan suasana hati yang rendah. Menurut

Ryan & Deci (dalam Wiranti & Sudagijono, 2017) selama tiga dekade terakhir ini, penelitian tentang kesejahteraan manusia didasarkan pada dua pendekatan yang berbeda, yaitu hedonistik dan eudaemonistik. Hedonistik menekankan pada kebahagiaan, dimana hal tersebut melibatkan evaluasi subyektif dari status seseorang saat ini di dunia. Pendekatan hedonistik membentuk teori terkemuka yaitu teori kesejahteraan subyektif. Kesejahteraan subyektif didefinisikan sebagai kombinasi (dari beberapa aspek) yang berdampak positif (tanpa adanya pengaruh negatif) dan kepuasan hidup secara umum. Sedangkan eudemonistik menekankan pada aktualisasi diri dimana hal tersebut membentuk teori kesejahteraan psikologis.

Rendahnya kepuasan hidup dan juga adanya afeksi negatif yang dirasakan oleh remaja yang mengalami FoMO seperti perasaan khawatir, adanya rasa takut dan cemas merupakan salah satu indikator bahwa remaja cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subyektif yang rendah. Berdasarkan pembahasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai Gambaran *subjective well-being* bagi remaja yang memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO).

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *subjective well-being* bagi remaja yang memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO)?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* bagi remaja yang memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO).

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Bagi ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi perkembangan dan juga psikologi klinis, hasil-hasil penelitian ini akan memberikan gambaran dan informasi penelitian khususnya yang berkaitan dengan gambaran *subjective well-being* bagi remaja yang memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO).

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, diharapkan hasil dari penelitian dapat memberikan sumbangan informasi mengenai pentingnya memahami gambaran *subjective well-being* bagi remaja yang memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO).
- b. Bagi Peneliti Lain, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi ilmuwan psikologi khususnya psikologi perkembangan dan juga psikologi klinis, yang nantinya penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi peneliti-peneliti lain yang ingin meneliti jenis bidang yang sama