

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

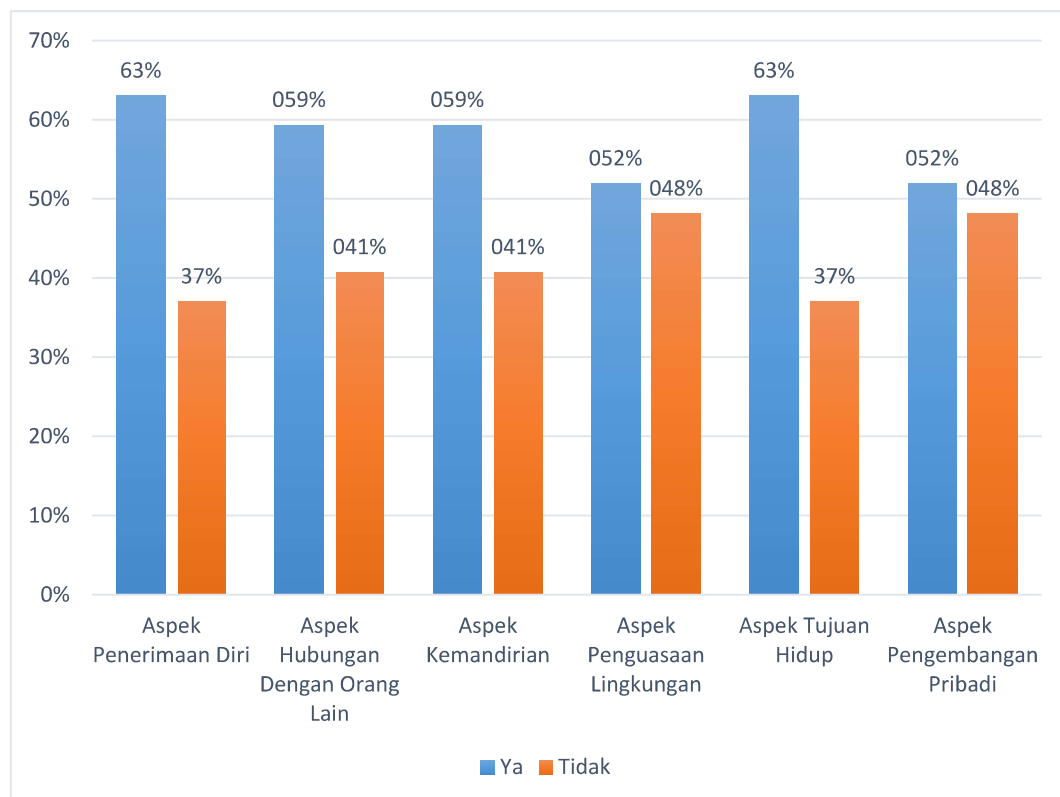
Pengguna media sosial usia dewasa awal yang memakai media sosial secara maladaptif dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu. Media sosial diyakini dapat membuat seseorang mengalami penurunan kinerja, memiliki stres akan teknologi yang semakin maju, mengalami kesepian, dan membuat *psychological well-being* menurun (Hikmah & Duryati, 2021). Fenomena *psychological well-being* yang menjadi rendah karena adanya penggunaan media sosial yang dikaitkan dengan *fear of missing out* atau yang biasa disebut FoMO. Fenomena *psychological well-being* dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Ainiyah dan Palupi (2022). Penelitian tersebut dilakukan pada individu dengan rentang usia *emerging adulthood* yang melibatkan 226 responden. Hasil *psychological well being* yang paling besar berada pada kategori sedang sebesar 168 (75%). Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2019). Penelitian tersebut melibatkan 400 orang responden yang menggunakan media sosial. Kategori *psychological well being* berada pada kategori sedang sebanyak 40% dan rendah pada 26%. Selain itu, dalam penelitian Prameswari, et al (2022) yang dilakukan pada remaja akhir menunjukkan 196 (51%) dari populasi memiliki *psychological well-being* yang rendah. Berdasarkan fenomena *psychological well-being* tersebut menunjukkan masalah pada pengguna media sosial usia dewasa

awal. *Psychological well-being* didefinisikan sebagai tingkat kemampuan individu dalam menerapkan beberapa komponen dari fungsi psikologis positif seperti menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, 1995).

Penulis tertarik untuk mengetahui *Psychological well being* pada pengguna media sosial usia dewasa awal melalui survey. Di dalam survey terdapat beberapa pertanyaan yang menyatakan aspek-aspek *psychological well being* (Ryff, 1989). Hasil survey disajikan dalam bentuk diagram batang yang disertai penjelasannya.

### Gambar 1.

Hasil survey pra penelitian *psychological well being*.



Hasil survey menunjukkan bahwa tingkat *psychological well being* pada pengguna media sosial usia dewasa awal melalui aspek penerimaan diri, aspek hubungan dengan orang lain, aspek kemandirian, aspek penguasaan lingkungan, aspek tujuan hidup, dan aspek pengembangan pribadi. Pada aspek penerimaan diri terdapat 63% pengguna media sosial usia dewasa awal merasa kekurangan pada dirinya menghambat kemajuan dalam hal apapun. Pada aspek hubungan dengan orang lain, terdapat 59,3% kurang percaya dengan orang lain. Pada aspek kemandirian, terdapat 59,3% tidak bisa membuat keputusan sendiri. Pada aspek penguasaan lingkungan terdapat 51,9% sulit mengatasi tekanan di lingkungan sekitar. Pada aspek tujuan hidup, terdapat 63% tidak yakin dengan tujuan hidupnya sendiri. Pada aspek pengembangan pribadi, terdapat 51,9% yang merasa memiliki banyak potensi yang perlu dikembangkan. Berdasarkan hasil survey dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pengguna media sosial usia dewasa awal mengalami masalah *psychological well being*. Seharusnya pengguna media sosial usia dewasa awal memiliki *psychological well being* yang optimal, namun pada kenyataannya hasil survey menunjukkan bahwa masih banyak pengguna media sosial usia dewasa awal yang memiliki masalah *psychological well-being*.

*Fear of missing out* memberikan dampak negatif kepada kehidupan pengguna media sosial usia dewasa awal. Pengguna media sosial yang tidak mampu menjaga *psychological well-being* nya akan terjerumus dalam tuntutan psikologis yang menuntut agar tetap terhubung dengan orang lain (Beyens, et al, 2016). Selain itu, *Fear of missing out* akan berdampak pada *psychological well-being* seseorang karena perasaan takut, cemas, serta khawatir terkait dengan

ketidakmampuan untuk menguasai lingkungan, menjalin hubungan hangat dengan orang lain, dan penerimaan diri yang rendah (Przybylski, et al, 2013).

*Psychological well-being* merupakan variabel yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial (Ainiyah & Palupi, 2022). Selain itu, terdapat faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* pada individu yaitu faktor media sosial dan *Fear of missing out* (FoMO) (Savitri, 2019). Beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* dapat diidentifikasi menjadi faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal seperti faktor budaya, dukungan sosial, media sosial dan *Fear of missing out* (FoMO) Sedangkan faktor internal seperti usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi.

Dalam penelitian ini penulis memilih *fear of missing out* sebagai variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi *psychological well-being*. *Fear of missing out* didefinisikan sebagai ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial sehingga mendorong orang tersebut untuk selalu terhubung secara terus-menerus dengan orang lain dan mengikuti berita terbaru tentang segala sesuatu yang dilakukan orang lain (Przybylski, et al, 2013). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hubungan negatif antara *Fear of missing out* dan *Psychological well being* (Savitri, 2019; Hikmah & Duryati, 2021). Hubungan negatif antara *Fear of missing out* dan *Psychological well being* memiliki arti semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin rendah tingkat *Psychological well being* pada individu dewasa awal pengguna media sosial. Sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO maka semakin tinggi tingkat *Psychological well being* pada individu dewasa awal pengguna media sosial. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Beyens, et al (2016) yang membuktikan bahwa FoMO berhubungan dengan kecemasan dan orang dengan

FoMO akan cenderung kesulitan dalam menerima dirinya, juga terdapat hubungan negatif dan signifikan antara FoMO dengan dimensi relasi positif dengan orang lain. *Fear of missing out* memberikan sumbangsi efektif sebesar 0,145 (14,5%) terhadap *psychological well-being* (Hikmah & Duryati, 2021). efektivitas *Fear of missing out* terhadap *psychological well being* didukung oleh beberapa penelitian lainnya (Przybylski, et al, 2013; Beyens, et al, 2016). Bila dalam penelitian Ainiyah dan Palupi (2022), *fear of missing out* berkorelasi dengan *psychological well being* pada mahasiswa. Namun dalam penelitian ini penulis tertarik menulis pada usia dewasa awal (18-25 tahun) di kota Malang. Dewasa awal dipilih karena usia ini masalah pada fase kritis (Santrock, 2011). Santrock (2011) menjelaskan bahwa usia dewasa awal (18 – 25 tahun) adalah periode perkembangan yang kompleks dan penuh tekanan, dimana individu berusaha menyeimbangkan pencaharian identitas, tekanan sosial, perubahan hidup dan kebutuhan koneksi sosial.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Fear of missing out* (FoMO) dengan *Psychological well being* pada pengguna media sosial usia dewasa awal (18 - 25 tahun).”

## **B. Rumusan Masalah**

Permasalahan utama dalam kajian penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *Fear of missing out* (FoMO) dengan *Psychological well being* pada pengguna media sosial usia dewasa awal (18 - 25 tahun).

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan yang didasarkan pada masalah yang telah dirumuskan yaitu, untuk mengetahui hubungan *fear of missing out* dengan

*psychological well being* pada pengguna media sosial usia dewasa awal (18 - 25 Tahun).

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis, diharapkan hasil dari penelitian ini akan memberikan kontribusi pada kemajuan ilmu pengetahuan, terutama di bidang psikologi. Diharapkan temuan dari penelitian ini dapat membantu dan memberikan panduan bagi penelitian-penelitian berikutnya yang akan mengeksplorasi topik seputar *Fear of missing out* dan *Psychological well being*.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada pengguna media sosial untuk dapat mengontrol diri dalam menggunakan media sosial sehingga dapat terhindar dari gejala *fear of missing out* dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi landasan untuk melengkapi kekurangan dan kelebihan setiap pembahasan dalam penelitian ini untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait dengan *fear of missing out* dan *psychological well being*.