

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Kemajuan zaman di era globalisasi pada saat ini, merupakan suatu perkembangan dan suatu perubahan teknologi informasi yang terjadi secara sangat pesat. Teknologi dapat dikatakan tak terlepas dari berbagai aspek dalam kehidupan manusia. Hampir seluruh kegiatan sehari - hari pada manusia selalu memanfaatkan dan menggunakan teknologi, mulai dari teknologi yang paling sangat canggih sampai teknologi yang paling sederhana. Akar dari penciptaan teknologi sesungguhnya bertujuan untuk dapat mempermudah kehidupan manusia. Teknologi khususnya yaitu teknologi informasi mempunyai pengaruh yang sangat besar bagi kehidupan manusia dalam memperoleh informasi dan pengetahuan serta pemahaman baru yang dibutuhkan (Pribadi, 2017). Melalui kemajuan teknologi, pola komunikasi pada awalnya yang berjalan searah berkembang menjadi interaktif.

Teknologi informasi yang dikatakan diatas yaitu kehadiran internet atau media sosial seperti Line, Facebook, Twitter, WhatsApp dan Instagram semakin mendorong munculnya Fear of Missing Out (FoMO) (Wortham, 2011). JWT Intelligence atau J. Walter Thompson Intelligence yang merupakan media penelitian (2011) menuliskan beberapa hal yang mengakibatkan munculnya fear

of missing out (FoMO). Salah satunya ialah keberadaan pada media sosial yang menghadirkan informasi *real-time* mengenai suatu peristiwa yang actual, produk yang sedang menjadi tren, serta informasi mengenai apa yang sedang dikerjakan oleh pengguna lain (Boyd & Ellison, 2008). Paparan informasi dari media sosial ini membuat para pengguna media sosial saling membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan sosial ini dilakukan karena individu mempunyai dorongan untuk mengevaluasi diri sendiri (Festinger, 1954). Akhirnya, para pengguna media sosial terdorong untuk terus menggunakan dan mengakses media sosial agar tidak ketinggalan informasi-informasi trend terbaru, kegiatan yang dilakukan oleh orang lain atau hanya ingin membalas pesan atau berkomentar pada media sosial (Fox & Moreland, 2015; Ozimek & Bierhoff, 2016). Sehingga, dapat mendistraksi individu dari peristiwa penting yang sedang terjadi atau *here and now* di dunia nyata, meskipun sedang bersama orang lain atau ketika sedang menyetir (Turkle dalam Przybylski, 2013).

Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell (2013) mendefinisikan bahwa *fear of missing out (FoMO)* sebagai munculnya suatu perasaan khawatir yang bersifat pervasif apabila dirasa oleh orang lain yang mempunyai pengalaman lebih berharga dan memuaskan. *Fear of Missing Out (FoMO)* memiliki ciri yaitu munculnya dorongan agar dapat selalu terhubung pada kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Konstruk psikologis yang paling erat hubungannya dengan kesalahan dalam pemakaian smartphone, internet dan media sosial yang berlebih ialah *fear of missing out (FoMO)*.

Sedangkan menurut (Sianipar dan Kaloeti 2019) menguraikan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) ialah merupakan suatu yang terjadi ketika individu tersebut merasa cemas atau takut apabila orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan atau menyenangkan, namun individu tersebut tidak dapat terlibat langsung dalam aktivitas tersebut dan membuat individu ingin dapat selalu terus terhubung dengan suatu aktivitas orang lain yang dilakukan dalam internet dan media sosial. Lebih singkatnya, *Fear of Missing Out* (FoMO) diartikan sebagai suatu rasa takut yang dialami oleh individu yang merasa bahwa dirinya tertinggal akan hal-hal menarik yang dilakukan orang lain sehingga individu takut dianggap tidak *up to date*.

Individu dengan *fear of missing out* (FoMO) tidak merasa dirinya mengalami *fear of missing out* (FoMO) karena individu mengalami kecemasan saat tertinggal suatu informasi atau berita, bahkan menganggapnya merupakan suatu keadaan yang biasa dalam mengikuti perkembangan pada masa kini. Menurut Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell (2013) *fear of missing out* (FoMO) ialah sebuah ketakutan atau kecemasan ketika individu tidak dapat mengetahui pengalaman atau aktivitas berharga dari orang lain serta keinginan agar selalu terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain. Abel, dkk. (2016) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) sebagai suatu perasaan tidak nyaman dan terkadang semua yang di rasakan ialah perasaan tertinggal saat teman-teman kita melakukan sesuatu kegiatan, mengetahui sesuatu atau memiliki sesuatu hal yang lebih baik atau lebih banyak tanpa kehadiran kita. Fenomena ini

kemudian menyebabkan individu yang merasa bahwa dirinya tertinggal dari teman atau organisasinya memiliki keharusan untuk tetap selalu terhubung dengan apa yang orang lain kerjakan. *Fear of Missing Out* (FoMO) juga diartikan sebagai rasa takut akan sebuah penyesalan yang dapat menyebabkan kekhawatiran kompulsif bahwa individu mungkin akan kehilangan kesempatan untuk berinteraksi sosial, mendapatkan pengalaman yang baru, serta berbagai peristiwa menyenangkan lainnya (Wortham, 2011).

Fear of Missing Out (FoMO) pada dasarnya ialah suatu kecemasan sosial, individu yang mengalami kecemasan tersebut karena akan tertinggal dari informasi yang sedang terjadi khususnya pada teman, orang lain dan kelompok lain lakukan. *Fear of Missing Out* (FoMO) ditandai dengan adanya kemauan untuk terus terhubung dengan apa yang teman dan orang lain lakukan melalui berbagai media di internet dan di media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Adam (2016) menjelaskan *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat berpengaruh pada terganggunya waktu tidur. Individu merasa takut apabila mereka segera tidur maka mereka melewatkan waktu yang penting dan menyenangkan yang terjadi, apalagi jika mengetahui bahwa teman media sosialnya sedang melakukan aktivitas. Dawson (dalam Wire 2014) menjabarkan penyebab terjadinya FOMO pada individu ialah sejatinya manusia adalah makhluk yang selalu membutuhkan orang lain, dan membutuhkan penerimaan serta pengakuan dari lingkungannya. Terlebih individu bukan hanya ingin eksis di dunia non virtual, namun juga di dunia virtual Abel, Buff, dan Burr (2016).

Penelitian sebelumnya telah melihat implikasi yang dapat ditimbulkan dari FoMO. *Fear of Missing Out* (FoMO) terbukti menjadi prediktor beberapa perilaku yang merugikan, yaitu ketergantungan pada *gadget* dan *media sosial* (Collins, 2013), dan perubahan emosi yang cepat (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Individu yang memiliki kecenderungan FoMO juga terbukti menjadi salah satu penyebab pengalih perhatian ketika belajar atau mengendarai kendaraan (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013), pengaruh pada perilaku berisiko seperti konsumsi minuman beralkohol, serta menurunnya tingkat kepuasan hidup. Implikasi negatif yang ditimbulkan oleh FoMO tersebut, membuktikan bahwa FoMO merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian, karena keberadaan FoMO dapat mengalihkan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari hingga mengancam kesejahteraan psikologis seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menunjukkan bahwa tiga kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan kompetensi, kebutuhan otonomi, kebutuhan keintiman dengan orang lain, dan kesejahteraan subjektif pengguna media sosial berkorelasi negatif dengan kecenderungan fear of missing out (FoMO). Penelitian yang dilakukan oleh Alt (2015) menunjukkan bahwa FoMO merupakan mediator korelasi antara motivasi akademik mahasiswa dan penggunaan media sosial diperkuliahan..

Kehidupan mahasiswa tentu tidak terlepas dari bertemu dan mengenal banyak orang dengan latar belakang dan karakteristik yang berbeda sehingga memiliki pencapaian yang berbeda pula. Mahasiswa juga diindikasikan sering melihat

keberhasilan atau kesenangan hidup yang dialami sesama teman atau mahasiswa lainnya bahkan yang tidak dikenali. Hal ini membuat mahasiswa berambisi terlalu tinggi dengan memaksa diri melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak disukai. Selain itu, *fear of missing out* (FoMO) yang merupakan perasaan takut ketinggalan menyebabkan mahasiswa harus intens dengan sosial media. Kondisi ini diperparah dengan kegiatan belajar secara daring yang mana semua informasi didapat dari sosial media.

Sementara itu, orang yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) akan merasa panik dan cemas ketika ketinggalan sesuatu yang trend. YP mahasiswa Universitas Sumatera Utara jurusan Psikologi menjelaskan bahwa ia cukup merasa cemas dan panik selama perkuliahan daring.

“Selama perkuliahan dimulai dengan daring ini, saya merasakan kecemasan dan kepanikan yang berlebihan terutama saat mendapatkan notifikasi dari media sosial terutama dari group perkuliahan di whatsapp. Misalnya, saat lagi diluar nih, batre tiba-tiba low dan gak bawak charger jadi merasa overthinking takut banyak tertinggal informasi”.

Menurut RB, hal ini dapat terjadi saat pembelajaran, terutama ketika mahasiswa dituntut untuk menggunakan teknologi seperti internet dan media sosial untuk mempermudah perkuliahan.

“Transparansi waktu di media sosial menjadi salah satu pemicu *fear of missing out* (FoMO). Tanpa membatasi penggunaan sesuai kebutuhan, kita dapat dengan mudah melihat aktivitas orang lain membuat mental kita rentan. Bagi saya, saat mengikuti kelas online tidak merasa stres berlebihan.”

Dampak *fear of missing out* (FoMO) dapat membuat siswa stres, terlalu khawatir, memiliki citra diri yang buruk dan membuat keputusan yang tidak

menguntungkan. Penelitian juga menunjukkan bahwa FoMO dapat merugikan kesehatan mental dan membuat mahasiswa merasa kesepian serta kurang mengasihi diri sendiri. Mengenai dampak negatif yang ditimbulkan adalah mengganggu produktivitas. Dampak lainnya Seperti meningkatkan risiko masalah psikologis dan menimbulkan emosi negatif pada diri sendiri.

Menurut YP, dirinya turut merasakan dampak negatif dari FoMO dalam bidang akademik yang mengakibatkan timbulnya perasaan negatif yang mengganggu konsentrasi belajar seseorang.

“ Saya sering merasakan khawatir ketika saya tertinggal sebuah pelajaran dan saya terus menerus gelisah sehingga saya tidak dapat berpikir secara jernih. Dan juga menimbulkan turunnya rasa percaya pada diri saya, itu juga dapat menghambat proses belajar karena perasaan negatif yang terus menghantui di pikiran saya.”

Sedangkan RB menambahkan dampak lain seperti perasaan perbandingan sosial yang sebenarnya juga dapat menjadi motivasi tersendiri jika manajemen stresnya benar.

“ Menurut saya yang nentuin fear of missing out ini bahaya atau enggak nya itu ya diri kita sendiri. Kita mau kemana nih pikiran kita, kita mau bawa kemana nih rasa fear of missing out kita kalau kita manajemen stresnya benar ya malah jadi motivasi tersendiri untuk maju gitu. Apalagi kalau pemikiran ke orang lain itu kaya hebay ya, kok aku cuman stag di sini aja gtu.”

JWT Intelligence (2012) mengemukakan bahwa ada enam faktor pendorong yang mempengaruhi munculnya fear of missing out (FoMO), yaitu: 1). Keterbukaan di media sosial membuat hidup lebih terbuka saat ini dengan menunjukkan apa yang sedang terjadi. 2). Usia, menurut survei JWT Intelligence (2012), 13-33 tahun merupakan usia dengan tingkat fear of missing out (FoMO)

tertinggi. 3). Supremasi sosial, adalah tindakan di mana seseorang mencoba melakukan sesuatu, seperti perilaku, kata-kata, atau menemukan sesuatu yang lain untuk membuktikan bahwa dia lebih baik daripada orang lain. 4). Acara yang dibagikan melalui fitur hashtag, memungkinkan pengguna untuk diberi tahu tentang peristiwa terkini yang sedang terjadi. 5). Keadaan deprivasi relatif, menggambarkan ketidakpuasan bila dibandingkan dengan orang lain. 6). Di era digital sekarang ini, banyak sekali rangsangan untuk mencari informasi. Keinginan untuk selalu mengikitu perkembangan saat inilah yang memunculkan fear of missing out (FoMO).

Bagaimana individu memenuhi kebutuhannya sendiri dalam mencari penerimaan sosial dan menghindari penolakan dari orang lain dipengaruhi oleh tingkat harga diri pribadi (Leary, 2010). Tingkat harga diri seseorang menentukan perilaku penggunaan media sosial seseorang. Pengguna dengan harga diri rendah cenderung menghabiskan waktu lebih lama di media sosial, diperkuat oleh studi longitudinal yang dilakukan oleh Steinfield, Ellison & Lampe (2008), yang juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang lebih besar oleh individu dengan harga diri rendah dikaitkan dengan harga diri pengguna media sosial dibandingkan dengan membangun jaringan pertemanan.

Salah satu motivator penting bagi remaja adalah harga diri (Meškauskienė, 2013). Akibatnya, masalah harga diri dapat membuat remaja merasa takut ketinggalan. Harga diri dapat didefinisikan sebagai sejauh mana orang menilai diri mereka sendiri ketika mengevaluasi diri mereka sendiri (Baumeister, Campbell,

Krueger & Vohs, 2003). Seseorang dengan harga diri yang tinggi cenderung menilai dirinya secara umum secara positif. Selanjutnya harga diri merupakan hasil evaluasi diri, yang dinyatakan sebagai sikap penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri (Coopersmith (1967).

Seperti yang didefinisikan oleh Ghufron dan Risnawati (2010), harga diri adalah penilaian diri seseorang terhadap dirinya sendiri dalam hal hubungannya dengan orang lain. Definisi lain menurut Myers (2010) adalah bahwa harga diri adalah penilaian diri atau rasa harga diri yang dicapai oleh seseorang. Menurut Matsumoto (2009), harga diri adalah sejauh mana sikap individu terhadap pendapat, penilaian fisik, sejarah, proses mental, dan perilaku dibatasi secara positif dalam semua aspek pemikiran, emosi, dan perilaku, yang dianggap sebagai komponen penting. . pemahaman pribadi. Harga diri terdiri dari dua dimensi yang saling terkait di mana individu menilai diri mereka sendiri dalam bentuk persepsi tentang seberapa baik atau buruk mereka (menyukai diri sendiri) dan penilaian diri (Tafarodi & Swann, 1995).

Peneliti memilih harga diri sebagai faktor yang mempengaruhi terjadinya fear of missing out (FoMO). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh JWT Intelligence melaporkan bahwa di Amerika Serikat dan Inggris, orang dewasa awal berusia 18-34 tahun masih menempati peringkat tertinggi yang terkena FoMO. Selain itu riset yang dilakukan oleh Australia psychological Society, melaporkan bahwa individu yang berusia 18-35 tahun mengalami fenomena FoMO tertinggi (Ruyandy & Kartasasmita, 2021). Menurut (Przybylski et al.,

2013) FoMO paling tinggi terjadi pada usia remaja dan dewasa awal faktor yang mempengaruhi terjadinya FoMO adalah pola pengasuhan yang overprotective, penolakan serta pengabaian yang dirasakan (Richter, 2018) tidak terpenuhinya kebutuhan akan self dan relatedness (Przybylski et al., 2013b), kecemasan dan self-esteem (Abel dkk, 2016). Rendahnya self-esteem dapat mendorong terjadinya FoMO (Buglass et al., 2017).

Rendahnya self-esteem menyebabkan orang merasa kesepian dan terisolasi dari lingkungan sosialnya, sehingga terjadi FoMO. Individu kemudian akan lebih memilih untuk berkomunikasi melalui media sosial daripada tatap muka secara langsung (Andreassen et al., 2017). Remaja yang merasa sendiri dan terisolasi lebih memilih untuk berkomunikasi secara pasif dengan lingkungannya, merefresh media sosial mereka untuk memeriksa informasi terbaru (Smith & Smith, 2018), dan menganggap komunikasi secara online sebagai cara yang efisien agar dapat terhubung dengan individu lain (Abel et al., 2016). Hal itu serupa dengan hasil penelitian Mei et al., (2015) bahwa remaja dengan self-esteem rendah cenderung melampiaskan emosinya dan melepaskan tekanan secara online untuk mendapatkan kepuasan psikologis dengan cara instan. Hal itu disebabkan karena media sosial dianggap sebagai media yang relatif layak dan diyakini aman bagi remaja untuk meregulasi kecemasan mereka dan memenuhi kebutuhannya (Przybylski et al, 2013; Forest & Wood, 2012). Penurunan self-esteem dapat menjadi pendorong penggunaan sosmed dan fear of missing out (Buglass et al, 2017). Menurut Richter (2018), penurunan self-esteem menyebabkan individu

meragukan diri sendiri dan percaya bahwa mereka tidak disukai oleh lingkungannya yang menimbulkan perasaan terisolasi dan kemudian mencari kompensasi dalam interaksi di dunia maya.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas , maka dapat dirumuskan masalah adakah hubungan antara *self-esteem* (harga diri) dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sumatera Utara.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian di bidang psikologi terutama pada bidang psikologi perkembangan dan bidang psikologi sosial yang berkaitan dengan topik *self-esteem* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sumatera Utara.

b. Manfaat Praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk mahasiswa yang mengalami fear of missing out (FoMO) dengan mempertimbangkan faktor self-esteem. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya.