

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Tingkat kesejahteraan psikologis di Indonesia pada tahun 2023 mengalami kenaikan. Menurut survei yang dilakukan oleh Cigna, sebuah perusahaan asuransi jiwa di Indonesia menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan masyarakat Indonesia secara umum pada tahun 2023 meningkat yang semula sebesar 61.0% menjadi 65,4%, namun kondisi kesejahteraan psikologisnya dikatakan masih rentan. Hal ini dikarenakan berdasarkan survei skor kesejahteraan 360<sup>0</sup> yang diselenggarakan oleh Cigna juga menunjukkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 91% di usia 18-25 tahun masyarakat di Indonesia yang mengalami kesejahteraan psikologisnya terganggu.

Usia dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa. Individu yang berusia dewasa awal harus dapat menyesuaikan dengan kehidupan yang baru. Hal ini kemudian sangat mempengaruhi kebutuhan psikologi individu. Kebutuhan psikologi bisa disebut dengan *well-being*. Menurut Ryff, 1989 perempuan dan laki – laki memiliki tingkat *well-being* yang berbeda mengenai kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal, dan menurut Verizka & Kertamuda (2020) mengenai kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal, dapat mempengaruhi dalam berinteraksi dalam dunia nyata dan dunia maya. Sehingga ingin selalu terkoneksi secara terus menerus dengan orang lain dan mengikuti berita terbaru tentang segala sesuatu yang orang lain lakukan (Przybylski et al, 2013).

Salah satu hasil dari perkembangan teknologi adalah hadirnya beraneka ragam media sosial. Media sosial merupakan komunitas formal yang memungkinkan untuk membuat profil publik atau individu (Banyai, Zsila, Kiraly, Maraz, Elekes, Griffiths, Andreassen, & Demetrovics, 2017). Kehadiran media sosial dalam kehidupan kita tidak dapat kita hindari, media sosial mungkin menjadi salah satu metode dalam komunikasi elektronik yang paling populer (Abel, Buff, dan Burr, 2016) . Menurut Przybylski, Murayama, Dehan, dan Gladwell (2013) media sosial dapat memudahkan seseorang dalam mengakses informasi yang sedang terjadi terkait aktivitas, kegiatan, dan percakapan.

Media sosial menyediakan fasilitas-fasilitas pendukung yang menarik misalnya dapat mengakses media sosial pada platform yang berbeda (perangkat seluler atau computer), untuk aktivitas yang berbeda seperti berinteraksi dengan teman di kehidupan nyata, bertemu dengan orang lain berdasarkan minat yang sama, mengobrol, mengirim pesan, berbagi atau membuat gambar atau video (Bányai et al., 2017).

Berdasarkan DataIndonesia.id salah satu contoh media sosial yang populer pada tahun 2023 adalah *instagram*. Menurut Data Indonesia pengguna aktif bulanan *instagram* pada Agustus 2023 ada 116, 16 juta pengguna. Jumlah itu merupakan yang terbesar keempat di dunia, di bawah India, Amerika Serikat dan Brasil (DataIndonesia.id, 2023). *Instagram* adalah sebuah aplikasi berbagi foto, menerapkan filter digital, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari perusahaan penyedia data statistik untuk kepentingan bisnis, NapoleonCat menunjukkan setidaknya terdapat 40% dari

pengguna *Instagram* di Indonesia atau sekitar 18 juta pengguna di Indonesia berada pada rentang usia 18-25 tahun NapoleonCat (dalam DataIndonesia.id, 2023). Menurut NapoleonCat (2023), berdasarkan fakta tersebut mayoritas pengguna *Instagram* di Indonesia adalah perempuan dewasa awal dengan presentase 54,6%.

Penggunaan media sosial memberikan dampak positif dan negatif yang dapat mempengaruhi perilaku pada perempuan dewasa awal salah satunya melalui aspek kesejahteraan psikologisnya (Prihatiningsih, 2017). Dampak positif media sosial ialah dapat membantu seseorang untuk kebutuhan kognitif, kebutuhan afektif, kebutuhan integrasi personal, kebutuhan integrasi sosial, dan kebutuhan akan hiburan. Kebutuhan tersebut dapat mempermudah seseorang dalam bermedia sosial khususnya *Instagram*. Sedangkan dampak negatifnya dapat menimbulkan gangguan Kesehatan mental seperti depresi, gangguan *mood*, sikap pesimis, hilang minat serta perubahan perilaku negatif lainnya sehingga mengakibatkan rendahnya kesejahteraan psikologis (Siringoringo, Sitepu & Girsang, 2022).

Ryff & Keyes (1995) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kemampuan seseorang untuk mengenal dan mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki. Huppert (2009) juga menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan dengan pemikiran yang fleksibel dan kreatif, perilaku prososial, dan kesehatan yang baik. *Psychological well-being* mengacu pada perasaan dan evaluasi subjektif seseorang dari hidupnya secara keseluruhan dengan cara yang positif dan negatif (Choi & Noh, 2019).

Kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi (Ryff, 1989). Pertama, *self-acceptance* yang berarti memiliki pengetahuan dan penerimaan terhadap diri

mereka sendiri, termasuk kesadaran akan keterbatasan personal. Kedua, *positive relation with others* yang tampak dari kedalaman hubungan yang seseorang miliki dengan orang lain. Ketiga, *autonomy* yang memiliki arti apakah seorang individu memiliki keyakinan dengan diri mereka sendiri. Keempat, *environmental mastery* yang diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola situasi kehidupannya dengan baik. Kelima, *purpose in life* yang merupakan sejauh mana individu merasa hidup mereka memiliki makna, tujuan dan arahan. Keenam, *personal growth* yang merupakan kemampuan individu untuk memanfaatkan bakat dan potensi.

Berdasarkan rangkuman Ryff (2013) keenam aspek tersebut menunjukkan kesejahteraan psikologis menjadi isu yang penting untuk diteliti karena memiliki perbedaan dari kesejahteraan lainnya. Karena untuk Mencapai *Well-being* dalam hidup merupakan keinginan setiap orang. *Well-being* bukan hal yang sederhana seperti usaha untuk memperoleh kesenangan atau proses memaksimalkan pengalaman positif dan meminimalisasi pengalaman negative (Ryan& Deci, 2001) ataupun usaha untuk mencapai kesempurnaan yang merupakan realisasi dari potensi manusia yang sesungguhnya (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Verizka & Kertamuda (2020) mengenai kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang selalu terkoneksi dengan media sosial menghasilkan bahwa ketiga subjek dalam penelitian tersebut mampu mencapai beberapa aspek kesejahteraan psikologis yaitu mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, dan pengembangan diri. Namun tiga aspek lainnya tidak terpenuhi yaitu penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan otonomi belum terpenuhi dan masih dalam tahap proses pencapaian.

Namun kenyataan yang terjadi di lapangan perempuan dan laki – laki memiliki tingkat *well-being* yang berbeda, terdapat bukti yang menyebutkan bahwa perempuan lebih sering mengalami depresi dan *well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki (Ryff, 1989). Hasil tersebut menunjukkan bahwa perempuan memiliki kerentanan yang lebih besar dalam aspek-aspek negatif dibandingkan dengan laki-laki, yang berarti pula perempuan memiliki kesulitan dalam mencapai *well-being*. Mencapai *well-being* dalam hidup merupakan hal yang penting bagi perempuan, terlebih lagi mencapai sehat secara psikologis. **DAS SAIN**

Kategori kesejahteraan psikologis pada masyarakat Indonesia, dapat dianggap dan dikatakan menempati kategori rendah ( Kurniasari, Rusmana, & Budiman, 2019). Data riset Kesehatan Dasar (riskesdas) tahun 2023 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Hal ini menjadi indikasi bahwa masih banyak individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Penelitian lain yang mendukung penjelasan di atas mengenai kesejahteraan psikologis perempuan yang rendah, terdapat penelitian yang dilakukan oleh *Homewood Health United Kingdom*, yang menjelaskan bahwa 47% perempuan terdapat resiko yang lebih tinggi terdampak gangguan psikologis daripada 36% pria (Unair, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 01 November 2023 terhadap 10 subjek, mereka menghabiskan waktu kurang lebih 2-4 jam/hari untuk membuka media sosial khususnya *instagram* untuk mengisi waktu luang, melihat informasi terbaru, dan hiburan. Namun kebanyakan dari mereka saat

membuka media sosial banyak orang mengupload kesenangan dan pencapaian mereka, dan individu merasa tidak dapat mengembangkan potensi yang mereka miliki, tidak adanya tujuan hidup, kurangnya dalam menerima dirinya, relasi dengan orang lain tidak baik. Peneliti telah menyimpulkan bahwa definisi kesejahteraan menurut mereka adalah merasa tenang dalam hidup, tidak merasa khawatir akan hal-hal kecil, dikelilingi oleh orang-orang baik, kemampuan untuk menerima segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya, dan adanya tujuan hidup yang terarah. Namun itu semua tidak terpenuhi dalam kehidupannya, mereka masih mengalami rasa khawatir akan masa depan, rasa takut yang berlebihan dan mengganggu kesehari-hariannya yang membuat rasa stress muncul, apalagi saat membuka media sosial banyak orang yang memposting kebahagiaan dan pencapaiannya.

Dalam menyikapi permasalahan-permasalahan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa bagaimana individu menghabiskan waktunya di media sosial dapat berdampak pada *psychological well-being* dan *psychological well-being* pada perempuan terindikasi masih rendah. Seyogyanya setiap individu memiliki *psychological well-being* yang tinggi, karena individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu produktif dan memiliki kesehatan mental ataupun fisik yang lebih baik dibandingkan individu yang kesejahteraan psikologisnya rendah.

Adapun faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* ialah usia, jenis kelamin, perbedaan kelas, dan perbedaan latar belakang budaya (Ryff, 1989). Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis menurut Savitri

(2019) adalah *Fear Of Missing Out* (FoMO). Maka dari itu peneliti memilih FoMO sebagai variable bebas karena *fear of missing out* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada seseorang dan penelitian ini akan berfokus pada FoMO karena menurut Beyens, Erison, dan Eggermont (2016) mendukung pernyataan Przybylski, bahwa FoMO menjadi tanda bahwa kesejahteraan psikologis seseorang cenderung negatif. Individu yang mengalami FoMO biasanya merasakan stress hingga ketakutan ketika tidak dapat terhubung dengan media sosial. Dikatakan demikian karena perasaan takut, cemas, serta khawatir yang dihasilkan karena adanya FoMO membuat individu tidak mampu untuk menguasai lingkungan, menjalin relasi positif dengan orang lain, dan penerimaan diri yang rendah.

FoMO disebut juga dengan ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial sehingga mendorong untuk selalu terkoneksi secara terus menerus dengan orang lain dan mengikuti berita terbaru tentang segala sesuatu yang orang lain lakukan (Przybylski et al, 2013). Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Selain itu, FoMO dapat dipahami sebagai rendahnya tingkat kebutuhan psikologi dasar (kompetensi, autonomi, dan keterhubungan dengan individu lain) (*Self Determination Theory*; Deci & Ryan, 2008) yang disebabkan oleh tidak terpenuhinya pemenuhan kebutuhan psikologis.

Ditinjau melalui aspek dari fenomena fear of missing out (FoMO) yaitu terjadinya FoMO berawal dari tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dan self yang berkaitan dengan kepuasan hidup secara keseluruhan (Przybylski, dkk, 2013). Menurut Abel, Buff, dan Burr (dalam Utami & Aviani 2021) aspek-aspek FoMO yaitu tidak bisa terpisah dengan *smartphone*, merasakan kecemasan dan tidak tenang ketika tidak dapat melihat media sosial, lebih memilih berinteraksi dengan teman media sosial daripada teman dikehidupan nyata, sangat tertarik dengan postingan-postingan yang ada di media sosial, selalu ingin membagikan setiap kegiatan yang sedang dilakukan baik melalui foto atau video di media sosial, dan merasa kurang percaya diri jika hanya sedikit yang melihat postingannya. Menurut Przybylski et al (2013) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi lebih cenderung mengalami perasaan bermacam-macam ketika menggunakan media sosial sehingga mendorong seseorang untuk selalu terkoneksi.

Studi menunjukkan bahwa orang yang menghadapi FoMO lebih mungkin terjerumus dalam tuntutan psikologis untuk tetap terhubung dan berhubungan dengan orang lain (Beyens, dkk, 2016). Adapun jejaring sosial yang selalu membuat penggunanya ingin selalu terhubung adalah *whatsapp*, *facebook*, *Instagram*, dan *snapchat*. FoMO yang dialami pengguna aplikasi tersebut akan berdampak kepada produktivitas individu dalam kegiatannya sehari-hari (Banyai et al, 2017). Penelitian yang dilakukan Lai, Altavilla, Ronconi, dan Aceto (2016) terhadap 26 orang partisipan dengan metode eksperimen menunjukkan FoMO memiliki hubungan terhadap pengaktifan *Lobus temporal tengah* bagian kanan.



Individu dengan level FoMO yang tinggi tampaknya memiliki perhatian besar terhadap pikiran orang lain dan menunjukkan kebutuhan yang tinggi untuk diterima. Seseorang yang memiliki tingkat FoMO tinggi akan merasa cemas, khawatir berlebihan dan menganggap bahwa orang lain sedang melakukan kegiatan yang sangat menyenangkan (Przybylski et al, 2013). Rasa takut akan ketinggalan dan membandingkan diri dengan orang lain akan membuat individu mengakses media sosial secara berlebihan dan menjadi pemicu untuk kelelahan dalam bermedia sosial serta menjembatani penurunan tingkat Kesejahteraan psikologis. Twenge dan Campbell (2019) menemukan bahwa terdapat korelasi antara ketidakhahagiaan dan waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial *online*, yang memiliki dampak negatif pada Kesejahteraan psikologis individu. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis dengan level yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengenali diri dan mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki (Ryff, 1995). Beyens, et al (2016) mengatakan FoMO menjadi tanda kesejahteraan psikologis seseorang cenderung negative, karena individu dengan level FoMO yang tinggi tampaknya memiliki perhatian besar terhadap pikiran orang lain dan menunjukkan kebutuhan yang tinggi untuk diterima. Dengan kata lain, semakin tinggi FoMO seseorang akan membuat kesejahteraan psikologis seseorang semakin negative atau rendah. Sebaliknya, seseorang dengan FoMO yang rendah mampu mengatasi perasaan takut yang muncul saat sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian atau pengalaman atau percakapan dengan pihak lain. Maka kesejahteraan psikologis seseorang positif atau tinggi. Maka semakin rendah FoMO, semakin tinggi Kesejahteraan psikologis pada seseorang.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti mengajukan judul yang digunakan untuk penelitian yang dilakukan yaitu “ Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) Dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Media Sosial *Instagram* Pada Perempuan Dewasa Awal” dengan rumusan masalah sebagai berikut: apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* (FOMO) dengan kesejahteraan psikologis pengguna media sosial *instagram* pada perempuan dewasa awal.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing Out* dengan kesejahteraan psikologis pengguna media sosial *instagram* pada perempuan dewasa awal.

### **2. Manfaat Penelitian**

- a. Manfaat secara teoritis penelitian ini dapat memberi informasi dan perluasan teori, terutama pada ilmu pengetahuan psikologis, mengenai *fear of missing out* (FOMO), dan kesejahteraan psikologis.
- b. Manfaat secara praktisi penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan bagi masyarakat luas khususnya pengguna media sosial pada perempuan dewasa awal untuk berefleksi terkait *fear of missing out* (FoMO) dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi pemerintah dan perusahaan yang menangani media sosial untuk mempromosikan penggunaan media sosial secara sehat.