

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Media sosial telah menjadi cara utama masyarakat berkomunikasi. Melalui media sosial, orang dapat dengan cepat mengakses dan menerima ribuan informasi dari luar. Kehidupan generasi sekarang tidak bisa dipisahkan dari penggunaan *smartphone*, internet dan juga media sosial. Ada banyak aplikasi media sosial yang menawarkan fitur untuk memperbarui aktivitas setiap orang melalui unggahan foto, tulisan, informasi, atau konten lainnya salah satunya yaitu media sosial *Instagram*.

Menurut data dari informasi digital NapoleonCat (2023), terdapat 111,187 juta pengguna *Instagram* di Indonesia. Dari segi usia, 38,9% pengguna *Instagram* di Indonesia berada dalam kelompok umur 18-24 tahun, 29% berada pada kelompok usia 25-34 tahun, 12% berada dalam kelompok usia 13-17 tahun, 12,4% berada dalam kelompok usia 35-44 tahun, dan sisanya berada dalam kelompok usia 45-54 tahun. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas pengguna *Instagram* adalah kelompok usia 18-24 tahun, termasuk di dalamnya banyak mahasiswa.

*Instagram* saat ini merupakan *platform* media sosial paling populer, terutama digunakan untuk berbagi gambar dan video. Hal ini sebagian besar digunakan oleh individu berusia 18-25 tahun, dan sebagian besar adalah mahasiswa yang berada dalam kelompok usia ini. Survei mengenai perilaku penggunaan *Instagram* di kalangan mahasiswa menunjukkan adanya kecenderungan mengalami *FoMO* (*Fear of Missing Out*), yang muncul akibat penggunaan *platform* yang terlalu sering dan berlebihan. Mahasiswa sering memeriksa *Instagram* untuk menghindari ketinggalan tren atau informasi penting yang diposting disana. (Riyanto, 2023).

Mahasiswa menggunakan *Instagram* karena *platform* ini tidak hanya berfungsi untuk komunikasi dan berbagi informasi, tetapi juga dimanfaatkan untuk promosi, penjualan, dan berbagai kegiatan lainnya (Alam, 2019). Salah satu kegunaan *Instagram* bagi mahasiswa adalah sebagai sarana untuk tetap

terhubung dengan orang lain, meskipun berada di lokasi yang jauh (Kutsiyyah, 2021).

Pemanfaatan *Instagram* sebagai media komunikasi memberikan nilai positif bagi mahasiswa, karena melalui *Instagram* mereka dapat memperluas jaringan sosial dan mengekspresikan diri. Pada tahap awal dewasa, kebutuhan untuk membentuk hubungan intim dengan orang lain sangat penting (Santrock, 2003). Namun, meskipun *Instagram* berfungsi sebagai alat penghubung antarindividu, *platform* ini juga memiliki dampak negatif bagi kesehatan mental mahasiswa. Kecenderungan mahasiswa untuk terus-menerus terhubung secara virtual dapat menimbulkan kondisi di mana mereka merasa cemas dan takut ketinggalan hal-hal menarik yang dilakukan oleh teman-teman mereka. Akibatnya, mereka terus-menerus memeriksa ponsel agar tetap terhubung secara virtual. Situasi ini memicu perasaan takut ketinggalan atau *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu kekhawatiran dan ketakutan yang muncul karena takut melewatkan berita, tren, prestasi orang lain, atau kegiatan lainnya. *FoMO* juga mencerminkan kecemasan yang muncul ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan atau berharga (Przybylski et al., 2013).

*FoMO*, atau *Fear of Missing Out*, mengacu pada kecemasan akan kehilangan pengalaman penting ketika seseorang tidak hadir bersama orang lain, sering kali didorong oleh keinginan terus-menerus untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain, terutama melalui media sosial atau *platform online* sebuah fenomena yang juga dikenal sebagai Takut Tersisih (Fenia & Nastasia, 2022). Salah satu tanda dari *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah keinginan *impulsive* untuk bersosialisasi dan terhubung dengan orang lain serta mengikuti apa yang mereka lakukan. Seseorang yang mengalami *FoMO* memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami ketergantungan terhadap internet atau media sosial. Mereka melakukannya untuk memenuhi kebutuhan psikologis mereka untuk tetap terjalin dengan segala kegiatan yang pernah dilakukan oleh teman atau orang lainnya (Al-Menayes, 2016)

Definisi yang lainnya mengenai *FoMO* adalah kecemasan individu terhadap orang lain, yang membuat mereka khawatir bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga yang lebih baik daripada mereka (Zhang, 2018). Efek psikologis yang signifikan dari *FoMO* yang berdampak pada kesejahteraan individu. Oleh karena itu, *FoMO* menjadi topik penelitian yang menarik. Selain itu, *Fear of Missing Out (FoMO)* juga merupakan fenomena yang akan terus eksis sejalan dengan kemajuan teknologi. Oleh karena itu, penting untuk melaksanakan penelitian yang dapat meningkatkan pemahaman kita mengenai tren yang terus berkembang seperti ini (Putri et al., 2019)

Beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap *FoMO* meliputi faktor demografis seperti rentang usia, gender, dan populasi secara keseluruhan. Selain itu kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi baik dalam hubungan dengan orang lain (*relatedness*) maupun kebutuhan terhadap pemenuhan diri (*self*) juga berperan dalam *FoMO*. Hal tersebut juga mempunyai kaitannya dengan penurunan yang signifikan terkait tingkat *mood* dan kepuasan hidup (*Life satisfaction*) (Przybylski et al., 2013). Kemudian ada faktor harga diri (*Self esteem*), interaksi sosial, dan kecemasan sosial (Abel et al., 2016). Menurut teori Maslow harga diri merupakan salah satu dari lima tingkat kebutuhan manusia. Kebutuhan manusia secara umum dapat dikelompokkan menjadi lima tingkat mencakup kebutuhan dasar tubuh, kebutuhan untuk merasa aman, kebutuhan akan interaksi sosial, kebutuhan akan pengakuan dan harga diri, serta kebutuhan untuk mencapai potensi dan tujuan hidup. Kemudian *FoMO* puncaknya terjadi pada usia remaja dan awal dewasa. Terdapat faktor penyebab yang mempengaruhi timbulnya *FoMO*, termasuk pola asuh yang terlalu protektif, pengalaman penolakan, dan pengabaian yang pernah dialami (Richter, 2018).

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan peneliti terhadap pengguna sosial media pada mahasiswa UIN Bandung berjumlah 20 mahasiswa, responden merupakan pengguna aktif *Instagram* dengan durasi rata rata 2-4 jam dalam sehari dan melakukan pengecekan secara berkala.

Tujuan responden melakukan pengecekan *Instagram* ada berbagai macam jawaban, diantaranya untuk melihat kegiatan orang lain, mengetahui informasi dan trend terbaru, untuk mencari hiburan, sebagai tempat untuk melakukan branding dan bertukar kabar via *direct message*. Jawaban terbanyak responden dari tujuannya itu adalah untuk mengetahui informasi terbaru dan mengetahui kegiatan orang lain serta *trend* ataupun gaya yang orang lain pakai. Kemudian untuk hasil pertanyaan selanjutnya yaitu mengenai apakah orang tersebut sering membandingkan hidupnya dengan hidup orang lain yang ada di *instagram* jawabannya 80% menjawab iya dan 20% menjawab tidak.

Beberapa alasan dan perasaan yang dituliskan responden mengapa sering kali membandingkan kehidupan diri sendiri dengan orang lain yang sudah dikategorikan menjadi dua kategori, diantaranya:

**Tabel 1. 1**

*Kategori Jawaban Responden*

Perbandingan diri	Penilaian diri
Spontan membandingkan kehidupan diri sendiri dengan orang lain	Merasa apa yang dilakukan tidak membanggakan
Iri dengki	Merasa <i>insecure</i>
Ingin memiliki yang orang lain miliki	Tidak memiliki <i>value</i> seperti orang lain
Ingin mendapatkan kebahagiaan seperti orang lain	Merasa tertinggal dan gagal sendirian
	Merasa cemas dan takut tidak dapat membahagiakan diri sendiri dan orang lain.

Dengan demikian dari hasil studi awal terdapat beberapa gejala gejala *FoMO*, dengan masing masing faktor yang mempengaruhinya. Penilaian terhadap diri sendiri paling banyak muncul sebagai faktor terjadinya fenomena ini. Penilaian terhadap diri sendiri ini dapat disebut juga sebagai *Self-esteem*.

Menurut Roseberg (1995) pengertian harga diri (*Self esteem*) merupakan suatu penilaian atau evaluasi yang bersifat positif ataupun negatif terhadap diri sendiri. Selain itu, Mruk (2006) mengatakan bahwa harga diri adalah seperangkat sikap individu tentang apa yang dipikirkan seseorang tentang diri sendiri berdasarkan persepsi perasaan, yaitu perasaan harga diri dan kepuasan. Kemudian faktor yang yang paling banyak muncul setelah penilaian diri yaitu bagaimana seseorang merasakan bagaimana kepuasan didalam hidupnya, kepuasan hidup ini dianggap sebagai standar yang ditetapkan oleh masing masing orang untuk mengevaluasi sejauh mana kehidupan mereka memenuhi harapan atau keinginan pribadi.

Berdasarkan pemaparan diatas faktor pertama yang diasumsikan mempengaruhi terjadinya *FoMO* adalah harga diri (*Self esteem*). Harga diri mengacu pada sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri terkait subjek tertentu (Rosenberg, 1995). Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa harga diri sebagai *predictor* terjadinya *FoMO*. Individu yang memiliki peran harga diri yang tinggi cenderung merasa mempunyai dorongan untuk berusaha tampil lebih baik daripada orang lain, sehingga meningkatkan tingkat *FoMO* yang mereka alami (Farida, 2021). Individu yang memiliki *Self esteem* yang tinggi akan menunjukkan peningkatan dalam penggunaan *Instagram* yang bertujuan untuk mempertahankan dan melindungi harga dirinya. Hal ini berkaitan dengan melindungi citra diri atau popularitas diri sendiri. Maka, keinginan untuk menyombongkan diri inilah yang dapat membuat individu merasa memiliki *Self esteem* yang tinggi sehingga meningkatkan *FoMO* (Abel et al., 2016).

*Self-esteem* adalah elemen utama dalam persepsi individu terhadap diri mereka sendiri. Perasaan' ini memengaruhi cara individu merespons lingkungan sekitarnya. Ketika memiliki tingkat harga diri (*Self-esteem*) yang tinggi, individu cenderung merasa memiliki nilai kompetensi (Amalia et al., 2022).

Selanjutnya, faktor kedua yang diasumsikan mempengaruhi terjadinya *FoMO* adalah kepuasan hidup (*Life satisfaction*). *Life satisfaction* merupakan

evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Hal ini melibatkan penilaian kognitif terhadap kualitas hidup yang dirasakan oleh individu (Diener, E., & Biswas-Diener, 2008). Kepuasan hidup memperhatikan pentingnya individu untuk mencapai kualitas hidup yang memuaskan, sehingga banyak orang berusaha keras untuk mencapainya. Asumsi ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa individu dengan kepuasan yang rendah dari kebutuhan psikologi dasar (*relatedness, competence, autonomy*) memiliki tingkat *FoMO* yang lebih tinggi. Individu dengan kepuasan hidup yang rendah mengalami peningkatan perilaku yang selalu ingin berhubungan dengan media sosial, mereka tidak dapat memisahkan diri dari *smartphone* dan media sosial sama sekali, serta merasa galau jika tidak tahu berita terbaru sehingga memunculkan *FoMO* (Przybylski et al., 2013)

Berdasarkan uraian diatas dengan tinggi rendahnya kemampuan harga diri (*Self-esteem*) pada seseorang akan berhubungan dengan tingkat kepuasan hidup (*Life satisfaction*) yang dapat mempengaruhi tingkat *FoMO*. Penelitian lain yaitu mendukung adanya korelasi antara kepuasan hidup dan *FoMO*, menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup mempengaruhi tingkat *FoMO*. Semakin rendah tingkat kepuasan hidup seseorang, semakin tinggi kemungkinan mereka untuk mengalami *FoMO*. *FoMO* sering kali berhubungan dengan dampak penggunaan media sosial yaitu salah satu nya *Instagram*. Meskipun *Instagram* umumnya digunakan untuk bersosialisasi dan hiburan, namun terkadang penggunaan *Instagram* dipicu oleh perasaan kesepian atau ketidakpuasan terhadap kebutuhan akan keterhubungan dengan orang lain (*relatedness*) (Daravit, 2021).

Jika dilihat dari sudut pandang fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*, *FoMO* terjadi ketika kebutuhan psikologis dan kebutuhan *self individual* yang berada dalam *Self esteem* tidak terpenuhi, ini akan berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup secara menyeluruh. Maka dari itu tingkat *Life satisfaction* dan *Self-esteem* individu akan mempengaruhi tinggi atau rendahnya tingkat *FoMO* pada pengguna *Instagram*.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait fenomena *FoMO* pada mahasiswa pengguna *Instagram*. Dengan berdasarkan latar belakang, peneliti memutuskan untuk melaksanakan penelitian tentang “**Pengaruh *Self esteem & Life satisfaction* terhadap *FoMO* Pada Mahasiswa Pengguna *Instagram*”.**

### **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *Self-esteem* dan *Life satisfaction* berpengaruh secara bersama-sama terhadap *FoMO* mahasiswa pengguna *Instagram*?
2. Apakah *Self-esteem* berpengaruh terhadap *FoMO* mahasiswa pengguna *Instagram*?
3. Apakah *Life satisfaction* berpengaruh terhadap *FoMO* mahasiswa pengguna *Instagram*?

### **Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui pengaruh *Self-esteem* dan *Life satisfaction* secara bersama-sama terhadap *FoMO* mahasiswa pengguna *Instagram*.
2. Mengetahui pengaruh antara *Self-esteem* terhadap *FoMO* mahasiswa pengguna *Instagram*.
3. Mengetahui pengaruh antara *Life satisfaction* terhadap *FoMO* mahasiswa pengguna *Instagram*.

## Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan teoritis

Akan menjadi rujukan pada bidang ilmu psikologi terutama dibidang psikologi sosial, yang berkaitan pada fenomena *FoMO*

2. Kegunaan praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pembaca tentang pengaruh *Self-esteem* dan *Life satisfaction* terhadap tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa pengguna *Instagram* di UIN Bandung.

