

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia sering mempersoalkan tentang bagaimana memperoleh kualitas hidup yang baik sejak dulu. Pertama kali dijelaskan dalam budaya China, kualitas hidup dikaitkan dengan nilai atau nilai tertinggi dari hidup, gambaran esensial dari suatu kehidupan, dan seringkali dihubungkan dengan kesejahteraan (Afiyanti, 2010). Pada tahun 1947, WHO memperkenalkan kualitas hidup dalam konteks sehat, yaitu suatu kondisi fisik mental, dan kesejahteraan individu yang bebas dari kelemahan dan penyakit (Afiyanti, 2010). Peneliti yang mengkaji kepuasan hidup mengasumsikan bahwa elemen penting dalam kualitas hidup adalah bagaimana seseorang menyukai kehidupannya. Hal ini merupakan konsep utama dari psikologi positif karena menguntungkan hidup seseorang (*make life rewarding*) (Timur, 2011).

Menurut Diener dan Diener (2009), kepuasan hidup merupakan komponen yang signifikan untuk kualitas hidup yang baik dan berkorelasi terhadap kepuasan lainnya, seperti kepuasan finansial, kepuasan diri, dan kepuasan keluarga. Manusia akan terus mengevaluasi dirinya untuk mencapai kepuasan hidup sesuai dengan kriteria yang dipilih. Individu yang puas dengan kehidupannya akan lebih mudah beradaptasi dan mengatasi kondisi yang sulit (Timur, 2011) berbanding dengan individu yang mempunyai kepuasan hidup yang rendah. Individu yang lebih puas akan kehidupan juga memiliki sifat yang lebih menantang, mudah beradaptasi dan berani untuk keluar dari zona nyaman dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

Belakangan ini kepuasan hidup manusia ini diuji dengan wabah COVID-19 yang telah menggoncang dunia. Pandemi ini telah menyebabkan manusia dari semua kalangan usia terkena dampak pandemi yang mematikan. Salah satu efek yang masih dirasakan hingga sekarang adalah

social distancing atau isolasi mandiri yang mesti dilakukan semua orang untuk memutuskan rantai penularan wabah yang telah merenggut sebanyak 41,977 nyawa (April, 2021). Selain penjarakan sosial, beberapa langkah keamanan yang dilaksanakan pemerintah Indonesia adalah seperti karantina di rumah atau di tempat yang disediakan dan juga *work from home* (WFH). Perubahan drastis ini telah mengubah hidup semua rakyat, khususnya generasi Z yang terkenal dengan karakteristik mereka yang suka bersosial dan kebebasan.

Generasi Z atau Gen-Z merupakan generasi yang mudah beradaptasi dan dapat menerima perubahan yang seringkali terjadi dalam perkembangan teknologi dan informasi pada saat ini. Generasi Z yang juga dikenali sebagai *iGeneration* atau generasi internet memang lebih intens menggunakan teknologi dalam kegiatan sehari-hari dibandingkan generasi sebelumnya. Generasi Z juga merupakan “komunikator” terbesar, berbeda dengan generasi yang mendahului. Hal ini karena semua aspek atau hal yang berlaku dalam hidup mereka harus dikomunikasikan lewat media sosial yang ada dalam *smartphone* mereka yang terbaru dan canggih. Mereka turut memiliki jiwa sosial yang besar, dan saling terhubung atau *connected* antara satu sama lain, baik secara virtual atau fisik. Generasi Z lahir pada tahun 1995 – 2010 (Bencsik et al., 2016), sementara Tapscott berpendapat dalam bukunya *Grown Up Digital* (2008) menyatakan bahwa generasi Z dilahirkan pada tahun 1998-2009. Perbedaan usia yang cukup besar bagi generasi ini menyebabkan mereka dibagi kepada dua kelompok, yaitu generasi Z remaja dan generasi Z dewasa awal.

Transisi dari remaja ke dewasa awal ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi. Generasi Z yang berada dalam usia transisi ini biasanya sedang mengeksplorasi jurusan dan jalur karier yang ingin ditempuhi, ingin menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup apa yang ingin dipilih (Arnett dalam Trianawati, 2017). Menurut Erikson (dalam Trianawati, 2017) tugas perkembangan dewasa awal adalah membentuk hubungan akrab yang intim dengan orang lain. Saat anak muda yang berada dalam generasi Z membentuk persahabatan yang sehat dan akrab dengan orang lain, maka keintiman akan dicapai dan tidak akan terjadi isolasi. Hal ini karena teori psikososial Erikson mengatakan bahwa dewasa awal berada pada tahap ke enam, yaitu keintiman dan keterkucilan (*intimacy vs isolation*). Jika generasi Z berhasil menjalin keintiman dengan orang lain, maka mereka akan memperoleh rasa kepuasan.

Kepuasan hidup generasi Z dapat dijelaskan dengan teori hierarki kebutuhan Maslow (McLeod, 2018). Berdasarkan teori tersebut, kepuasan hidup Gen-Z meliputi beberapa kebutuhan yang di dalamnya mengalami dinamika. Misalnya, kebutuhan fisiologis generasi Z dipengaruhi oleh status ekonomi keluarganya. Semakin tinggi ekonomi keluarga, maka semakin mudah untuk generasi ini merawat tubuhnya baik dari luar maupun dalam sehingga menimbulkan rasa percaya diri di lingkungannya. Di tahap seterusnya, generasi ini mendapatkan rasa aman dari orang tua mereka, sedangkan pemenuhan kebutuhan sosial diperoleh dari teman-teman sebaya. Generasi Z khususnya Gen-Z remaja akan berusaha semampu mereka untuk memenuhi standar kelompok teman sebayanya. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan pengakuan dan reaksi positif dari lingkungannya. Apabila kebutuhan fisiologis, keamanan, dan sosial terpenuhi maka individu tersebut akan memiliki harga diri yang positif. Harga diri yang positif ini akan mendorong seseorang untuk meningkatkan kelebihan dan kemampuannya untuk mencapai aktualisasi diri. Seseorang yang mencapai aktualisasi diri dengan memaksimalkan kemampuan minat dan bakatnya akan mendapatkan kepuasan dalam hidupnya (Raharja & Indati, 2019).

Beberapa peneliti mengambil kesempatan untuk meneliti tahap kepuasan hidup generasi Z selama pandemi. Studi yang dilakukan Dwidienawati et al., (2020) menunjukkan bahwa generasi Z yang berstatus mahasiswa mengalami tahap kepuasan hidup yang paling rendah. Responden yang berstatus mahasiswa memberikan nilai *mean* sebesar 4,3 dari nilai *mean* total responden 4,7. Nilai *mean* mahasiswa adalah nilai yang terendah jika dibandingkan dengan kelompok responden yang lain pada penelitian tersebut. Hasil penelitian Singh et al., (2020) juga sejalan dengan penelitian sebelumnya, yakni sebanyak 256 anak muda berusia 16-25 tahun menunjukkan adanya hubungan negatif kepuasan hidup dengan ketakutan akan COVID-19 sebesar -0,182. Laporan dari ReGeneration (2020) yang melakukan survei terhadap 500 generasi Z dewasa di 6 negara juga menyatakan bahwa generasi ini mengalami pengurangan kepuasan hidup sebanyak 47% selama pandemi.

Setiap tahun American Psychological Association (APA) melakukan survei untuk mengukur tingkat stres penduduk Amerika Serikat (AS). Namun, survei pada tahun 2020 sedikit berbeda berbanding tahun-tahun sebelumnya karena hasil survei menunjukkan besarnya pengaruh COVID-19 terhadap kesehatan mental seluruh penduduk AS dan generasi Z dikatakan sebagai generasi yang paling terpengaruh,

dengan 7 dari 10 generasi Z mengalami kesehatan mental dan kepuasan hidup yang cukup rendah (American Psychological Association, 2020). Hal ini tentunya diakibatkan oleh perubahan drastis yang dilaksanakan pemerintah dan kondisi pandemi sendiri yang tidak menentu. Walaupun *lockdown*, karantina dan *online learning* bukanlah suatu halangan yang besar terhadap generasi Z karena sifat mereka yang mampu memaksimalkan penggunaan teknologi atau *tech savvy*, tapi generasi ini juga mengambil berat akan *physical connection* atau hubungan fisik dengan orang lain, misalnya sesama teman sebaya. Kekurangan *physical connection* selama pandemi ini merupakan salah satu penyebab kepuasan hidup generasi ini menurun drastis.

Kepuasan hidup dapat dipengaruhi oleh pengalaman positif dan negatif, serta stres kronis dalam diri seseorang (Aprilia, 2014). Selain faktor tadi, nilai hidup, religiusitas dan sikap ketika menghadapi kejadian dalam hidup juga mempunyai peran yang penting dalam menjamin kualitas hidup (Kusuma & Prasetyo, 2020). Beberapa faktor yang dijabarkan sebelumnya merupakan faktor internal yang dapat memengaruhi kepuasan hidup seseorang. Sementara hubungan dengan orang lain, pekerjaan dan pendapatan, serta dukungan orang tua adalah beberapa dari faktor eksternal kepuasan hidup (Diener & Ryan, 2015; Saric, Zganec & Sakic, 2009; dalam Sintiawati, 2017). Selain itu, *fear of missing out* (FoMO) juga merupakan salah satu faktor eksternal kepuasan hidup. Akhir-akhir ini, FoMO dilaporkan mengalami peningkatan selama pandemi akibat penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan (Hayran & Anik, 2021)

Sindrom FoMO atau “takut ketinggalan” bukanlah suatu fenomena yang baru, namun peningkatan kemudahan akses masyarakat terhadap kehidupan orang lain melalui media sosial yang telah menyebabkan FoMO menjadi isu yang trending pada dekade ini. FoMO sendiri terdiri dari ketidakpuasan apabila mengetahui orang lain terlibat dalam sesuatu yang lebih menarik dan bermanfaat dari dirinya (Jood, 2017). FoMO dapat menyebabkan seseorang merasa cemas dan takut kehilangan sesuatu yang berharga jika tidak mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain di media sosial (Przybylski et al., 2012; dalam Mudrikah, 2019). FoMO sendiri terjadi karena adanya perasaan tidak bahagia, kesepian, dan sering membandingkan diri dengan orang. Terlebih lagi saat pandemi yang telah memengaruhi *psychological well-being* masyarakat karena kurangnya interaksi sosial dan akhirnya menyebabkan penggunaan media sosial yang berlebihan untuk menjaga hubungan sosial.

Meskipun demikian, media sosial tidak menyebabkan FoMO, tetapi FoMO dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan. The Harris Poll melakukan survey pada Mei 2020 yang melaporkan bahwa 60% individu yang berusia 18-34 tahun menunjukkan peningkatan penggunaan media sosial sejak pandemi berlaku. Selain intensitas media sosial, kesepian juga dikatakan dapat mengakibatkan seseorang mengalami sindrom FoMO. Pernyataan tadi dapat didukung oleh penelitian Barry dan Wong (2020) yang melaporkan tingkat kesepian yang tinggi dapat menyebabkan seseorang mengalami FoMO. Selama pandemi berlangsung, sebanyak 61% dewasa awal berusia 18-25 tahun mencatat rasa kesepian yang tinggi. Survei yang dilakukan oleh Weissbourd, Batanova, Lovison dan Torres (2020) dari Harvard Graduate School of Education melaporkan “*no one in the past few weeks had taken more than just a few minutes to ask how they are doing in a way that made them feel like someone genuinely cared*” yang menyebabkan responden survei, khususnya dewasa awal merasa sangat kesepian selama pandemi berlaku. Fenomena ini juga secara langsung berdampak pada kepuasan hidup seseorang.

Beberapa tahun terakhir, banyak studi yang meneliti sindrom FoMO dengan kesehatan mental seperti *anxiety*, depresi, kecanduan internet, *nomophobia*, dan *sleep deprivation* (Elhai et al., 2016; Mudrikah, 2019; Rogowska et al., 2020; Santika, 2015; Scott & Woods, 2018; Uram & Skalski, 2020). Akan tetapi penelitian dalam negeri dan internasional yang mengkaji FoMO dan kepuasan hidup masih terbatas, lebih-lebih lagi selama pandemi. Di Indonesia, Syabani (2019) menyatakan tiada hubungan negatif antara FoMO dan kepuasan hidup. Selain hubungan, pengaruh FoMO terhadap kepuasan hidup juga pernah diuji oleh Giagkou et al., (2018) yang menyatakan bahwa FoMO merupakan prediktor kepuasan hidup yang signifikan. Sedangkan artikel Jood (2017) menunjukkan adanya efek positif kepuasan hidup terhadap FoMO. Individu yang selalu ingin mengikuti kegiatan orang lain memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah. Hal ini disebabkan perasaan atau kebutuhan untuk selalu terhubung dengan orang lain dapat menyebabkan beban kepada kognitif dan emosional seseorang, yang akhirnya menghasilkan ketidakpuasan dalam hidup.

Walaupun penelitian antara FoMO dan kepuasan hidup terbatas, peneliti menemukan beberapa gap, misalnya kesenjangan hasil tingkat FoMO antara laki-laki dan perempuan. Penelitian yang dilakukan Przybylski et al. (2013) mengindikasikan bahwa laki-laki menunjukkan tingkat FoMO yang lebih tinggi berbanding perempuan.

Sebaliknya, penelitian Jood (2017) menyatakan bahwa perempuan mempunyai kadar FoMO yang lebih tinggi, sejalan dengan hasil penelitian Abel et al. (2016). Hal ini karena perempuan dikatakan lebih cenderung memiliki kebutuhan untuk diterima dan diakui suatu kelompok yang lebih tinggi berbanding laki-laki (Sianipar & Kaloeti, 2019). Selain itu, kebanyakan penelitian ini dilakukan sebelum pandemi, yang mana tingkat penggunaan dan ketergantungan masyarakat terhadap gawai dan internet masih di batas normal. Pernyataan ini dapat didukung dengan laporan yang dikeluarkan oleh Hootsuite pada 11 Februari 2021. Laporan yang berjudul #Digital2021 ini menyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia meningkat sebanyak 27 juta jiwa atau sebesar 16% pada awal tahun 2021. Saat ini total pengguna internet di Indonesia adalah sebanyak 202,6 juta jiwa, sedangkan jumlah pengguna media sosial adalah sebanyak 170 juta jiwa atau setara dengan 61,8% dari total populasi pada Januari 2021. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) juga menyatakan bahwa pandemi telah menyebabkan peningkatan jumlah pengguna internet hingga 200 juta jiwa, yang mana tujuan utamanya adalah untuk mengakses media sosial. Maka dari itu, kedua variabel ini harus diteliti lagi karena adanya perubahan ketergantungan terhadap media sosial selama pandemi.

Kesimpulannya, FoMO dapat dikatakan mempunyai hubungan dan berpengaruh terhadap kepuasan hidup seseorang, seperti yang telah dibuktikan oleh penelitian-penelitian di atas. Sindrom FoMO yang disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan (Pratiwi & Fazriani, 2020) memberi dampak terhadap kepuasan hidup (Przybylski, Murayama, DeHaan, et al., 2013) dan masalah psikologis lainnya, seperti depresi, dan *narcissism* (Błachnio & Przepiórka, 2018; Gaol et al., 2018). Namun, penelitian kali ini akan berfokus terhadap pengaruh *fear of missing out* terhadap kepuasan hidup generasi Z.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, maka identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini adalah seperti berikut:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran *fear of missing out* (FoMO) pada generasi Z selama pandemi COVID-19?

- 1.2.2 Bagaimana gambaran kepuasan hidup pada generasi Z selama pandemi COVID-19?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kepuasan hidup pada generasi Z selama pandemi COVID-19?
- 1.2.4 Apa saja faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hidup generasi Z selama pandemi COVID-19?

1.3 Batasan Masalah

Seperti yang sudah dipaparkan di identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi kepada pengaruh *fear of missing out* (FoMO) terhadap kepuasan hidup generasi Z. Subjek penelitian juga akan dipilih dari generasi Z yang berusia 18-25 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* (FoMO) terhadap kepuasan hidup generasi Z selama pandemi COVID-19.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* (FoMO) terhadap kepuasan hidup generasi Z selama pandemi COVID-19.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini antara lain:

- i. Menambah pengetahuan umum dan wawasan bagi mahasiswa dan masyarakat mengenai fenomena psikologis yang terjadi di lingkungan.
- ii. Menjadi sumber ilmiah atau referensi bagi penelitian terkait seterusnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

i. Generasi Z

Penelitian ini diharapkan dapat membantu generasi Z untuk mencari solusi supaya tidak mengalami *fear of missing out* (FoMO) dan meningkatkan kepuasan hidup.

ii. Mahasiswa

Penelitian bisa dijadikan bahan referensi untuk meneliti variabel yang terkait di masa mendatang.

