

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penggunaan media sosial secara global terus mengalami peningkatan karena kemudahan dalam cara mengakses, biayanya yang terjangkau, dan didukung oleh infrastruktur digital yang ada. Penyebaran penggunaan media sosial bisa menjadi sangat cepat karena timbulnya kepuasan secara sosial yang dirasakan penggunanya, serta keterjangkauan dan fungsi media sosial itu sendiri sehingga membentuk kebiasaan para pengguna. Media sosial berguna sebagai sarana untuk menyediakan berbagai informasi dan layanan sehingga dapat membantu orang-orang untuk terhubung dan memuaskan kebutuhan akan hubungan sosial mereka (Alabri, 2022). Terbukti selama 10 tahun terakhir, pengguna media sosial mengalami pertumbuhan yang lebih cepat daripada pengguna internet. Pada tahun 2022 pengguna media sosial berjumlah 4,62 miliar sedangkan pada tahun 2012 berjumlah 1,48 miliar, yang berarti selama 10 tahun terakhir terdapat kenaikan 3,1 kali lipat pada pengguna media sosial (*We Are Social*, 2022).

Sementara itu, Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pengguna aktif media sosial pada Januari 2022 berjumlah 191 juta orang sedangkan pada 2021 sebanyak 170 juta orang, yang berarti pengguna media sosial di Indonesia bertambah sebesar 12,6% dari tahun sebelumnya. Jumlah tersebut menggambarkan bahwa setengah penduduk Indonesia adalah pengguna aktif media sosial. Rata – rata penggunaan media sosial dalam satu hari adalah 3 jam 17 menit dengan *platform* yang paling banyak digunakan adalah *whatsapp*, *instagram*, *facebook*, dan diikuti dengan *tiktok* (Riyanto, 2022).

Dari data diatas dapat dikatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia cukup tinggi. Hal tersebut didukung oleh studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti yang menyatakan bahwa 21 dari 25 orang merasa bahwa

mereka terlalu lama menghabiskan waktu untuk mengetahui apa yang terjadi di sosial media. Waktu yang mereka habiskan untuk menggunakan sosial media sangat beragam mulai dari 3 jam sampai 9 jam, bahkan ada yang mengatakan bahwa dirinya menghabiskan hampir 24 jam dalam menggunakan media sosial. Hal yang mereka lakukan dalam menggunakan sosial media cukup bervariasi, seperti menonton video di *youtube* dan *tiktok*, menonton film, melihat berita, serta melakukan komunikasi melalui *whatsapp* dan *line*.

Penggunaan media sosial yang tinggi memiliki konsekuensi negatif terhadap psikologis seseorang, salah satunya adalah timbul rasa takut kehilangan akan suatu hal yang lebih baik dari apa yang dimilikinya sekarang (Irshad dkk., 2021; Przybylski dkk., 2013). Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Yali dkk. (2021) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penggunaan media sosial dan rasa takut kehilangan akan adanya informasi penting atau aktivitas baru. Individu dengan tingkat penggunaan media sosial yang lebih tinggi memiliki tingkat ketakutan akan kehilangan yang lebih tinggi. Perasaan takut kehilangan tersebut biasa disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Seterusnya dalam penelitian ini istilah *Fear of Missing Out* akan disebut dengan FoMO.

FoMO adalah ketakutan bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat dan menarik sementara individu tersebut tidak dan dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang sedang orang lain lakukan (Przybylski dkk., 2013). Hal ini mengacu pada kesibukan untuk terus menerus terhubung ke media sosial karena tidak mau kehilangan sesuatu atau kegiatan yang berharga, kondisi tersebut menyebabkan perasaan cemas akan ketakutan kehilangan momen apabila tidak *online* di sosial media (Kaloeti dkk., 2021). Dalam hubungannya dengan sosial media tidak digunakan istilah “kecanduan” karena FoMO adalah tentang rasa takut tidak menjadi bagian dari apa yang orang lain lakukan (Przybylski dkk., 2013; dalam Kaloeti dkk., 2021).

Pada dasarnya FoMO tidak selalu berkaitan dengan media sosial, tapi lebih berkaitan dengan ketakutan seseorang akan kehilangan momen atau kesempatan. Seperti yang dikatakan oleh Erin Vogel, Ph.D., seorang psikolog

sosial dan profesor di *University of Oklahoma Health Sciences Center*, bahwa perasaan takut kehilangan atau missing out telah ada sejak lama dan ia mengatakan bahwa manusia ingin merasa masuk dan diterima dalam suatu kelompok (Laurence, 2022). Seperti yang dikatakan Wortham (dalam Abel dkk., 2016) bahwa FoMO sudah dapat dirasakan sejak lama melalui media apapun yang memungkinkan seseorang untuk memperoleh informasi mengenai teman, keluarga, bahkan kehidupan orang asing. Namun, dengan berkembangnya teknologi terutama media sosial membuat seseorang lebih mudah dalam menerima informasi, sehingga yang sebelumnya jarang melihat kehidupan orang lain, sekarang menjadi sering. Sehingga berpotensi untuk muncul rasa membandingkan kehidupan sendiri dengan kehidupan orang lain yang dilihat melalui media sosial dan menyebabkan rasa tidak puas dengan hal yang dimiliki sekarang (Abel dkk., 2016).

FoMO berhubungan dengan rendahnya tingkat kepuasan kebutuhan dasar manusia. Menurut *Self-Determination Theory*, kebutuhan dasar psikologis manusia terdiri dari tiga hal, yang pertama adalah kompetensi (*competence*) yaitu kapasitas untuk bertindak secara efektif di dunia. Yang kedua adalah otonomi (*autonomy*) yaitu kemandirian pribadi. Yang ketiga adalah keterkaitan (*relatedness*) yaitu kedekatan atau keterhubungan dengan orang lain (Przybylski dkk., 2013; Ryan & Deci, 2000).

Menurut (Przybylski dkk., 2013), FoMO dan keterlibatan media sosial dengan rendahnya tingkat kepuasan kebutuhan dasar manusia dapat berhubungan dengan dua cara. Yang pertama, kaitannya bisa terjadi secara langsung yaitu individu yang kepuasan akan kebutuhan dasarnya rendah akan menggunakan media sosial karena itu dianggap sebagai sumber daya untuk berhubungan dengan orang lain. Yang kedua, kaitannya bisa terjadi secara tidak langsung, yaitu dihubungkan melalui FoMO, karena kurang terpenuhinya kebutuhan dasar dapat menyebabkan individu merasakan takut kehilangan sehingga seseorang memutuskan menggunakan media sosial hanya saat itu terkait dengan FoMO. Dengan kata lain, FoMO berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan kurangnya kebutuhan psikologis dengan keterlibatan media sosial. Beberapa penelitian telah membuktikan FoMO sebagai penyebab penggunaan media sosial

dengan hasil bahwa individu yang mengalami tingkat FoMO yang lebih tinggi akan merasa lebih terdorong untuk memeriksa media sosial mereka (Oberst dkk., 2017; Wolniewicz dkk., 2018). Ada juga penelitian yang mengatakan bahwa FoMO sebagai mediator dari kekurangan kebutuhan psikologis akan keterkaitan sosial dan otonomi pada penggunaan media sosial (Przybylski dkk., 2013).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sutanto dkk. (2020) ditemukan bahwa FoMO memiliki hubungan negatif dengan *psychological well-being* yang terdiri dari dimensi hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penerimaan diri, dan penguasaan lingkungan. Jadi semakin tinggi keempat dimensi tersebut maka tingkat FoMO pada seseorang akan semakin rendah. Selain itu, memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang tua terutama dengan ayah berpengaruh pada rendahnya tingkat FoMO (Bloemen & Coninck, 2020). Lalu dalam penelitian Uram & Skalski (2020) dikatakan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang rendah memperoleh hasil *self-esteem* dan kepuasan hidup yang jauh lebih tinggi daripada individu dengan FoMO yang tinggi.

Murphy (2013) mengatakan bahwa FoMO dialami oleh 56% pengguna media sosial, mereka takut kehilangan sesuatu yang penting jika mereka menjauh dari *platform* media sosial. Ketakutan yang dialami seperti takut ketinggalan acara, berita, ataupun pembaruan status penting. Selain itu, sekitar 27% orang membuka media sosial tepat setelah mereka bangun. Seseorang berpotensi mengalami FoMO ketika mereka melihat *update* pengguna media sosial lainnya karena akan muncul perasaan cemas saat mengetahui orang lain memiliki pengalaman berharga dan mereka tidak. Dengan adanya kemudahan untuk melihat *update* kehidupan orang lain secara *real time*, memungkinkan seseorang memiliki akses langsung untuk melihat apa yang mungkin saja mereka lewatkan, sehingga muncul rasa FoMO (Abel dkk., 2016). FoMO terjadi ketika seseorang tidak dapat berinteraksi atau terhubung seperti yang diinginkan sehingga memotivasi individu untuk terus memeriksa akun media sosial mereka agar tetap terhubung melalui hubungan sosial mereka dan juga untuk menghindari kekhawatiran tidak *up to date* (Alutaybi dkk., 2020).

Kekhawatiran tidak *up to date* banyak ditemukan pada remaja, hal ini karena mereka selalu ingin terhubung dengan apa yang dilakukan teman-temannya sehingga mengakibatkan remaja menggunakan sosial media untuk memenuhi keinginan tersebut. Terbukti dengan pengguna internet di Indonesia pada tahun 2022 yang didominasi oleh remaja (Pahlevi, 2022). Sebesar 70% remaja menunjukkan bahwa menggunakan *smartphone* sudah seperti tindakan yang otomatis dan 20% remaja merasa sangat gelisah ketika mereka tidak dapat melihat *smartphone* mereka (Mediaraven & LINC, 2018; dalam Bloemen & Coninck, 2020). Hampir tidak mungkin jika remaja tidak mengetahui apa yang teman temannya lakukan, karena terdapat kemudahan akses terhadap *update* kehidupan teman teman mereka di media sosial (Abel dkk., 2016). Penggunaan media sosial yang didominasi oleh remaja menjadikan remaja sangat rentan terhadap perkembangan FoMO (Bloemen & Coninck, 2020; Irshad dkk., 2021). Selain itu, penggunaan media sosial lebih besar dilakukan oleh perempuan, sesuai data yang dijelaskan oleh Annur (2022), bahwa dari semua kelompok usia, perempuan menghabiskan waktu lebih banyak daripada laki-laki. Maka dari itu, remaja perempuan lebih mungkin untuk mengalami FoMO.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 25 remaja perempuan menunjukkan bahwa 15 orang (60%) dari mereka merasakan perasaan negatif saat tidak terlibat dalam suatu kegiatan yang dilakukan oleh teman temannya. Perasaan negatif yang dimaksud adalah gelisah, khawatir, cemas, takut tertinggal, takut dijauhi oleh teman temannya, dan juga ada yang merasa tidak percaya diri. Bahkan ada yang mengatakan bahwa dirinya merasakan *fear of missing out* dan muncul perasaan bahwa mereka ingin selalu ikut dengan kegiatan yang dilakukan oleh teman temannya. Kemudian sebanyak 8 orang (32%) berulang kali memeriksa sosial media untuk melihat apa yang sedang dilakukan oleh teman temannya. Mereka menyatakan bahwa cukup sering memeriksa media sosial untuk melihat *update* yang dilakukan oleh teman temannya, terlebih lagi jika temannya sedang jalan jalan atau ada kegiatan tertentu. Ada yang mengatakan bahwa dirinya memeriksa sosial media setiap 30 – 60 menit sekali. Selain itu, 23 orang (92%) menyatakan bahwa mereka mengunggah sesuatu di sosial media. Sebagian besar menjawab hal yang mereka bagikan di sosial media adalah sesuatu

yang mereka sukai dan dianggap seru, seperti saat jalan-jalan, makan, dan kegiatan sehari-hari. Pada intinya mereka mengunggah kegiatan yang menyenangkan. Saat ditanyakan apakah mereka pernah membandingkan diri dengan teman temannya, 18 orang (72%) menjawab pernah dan perbandingan tersebut dilakukan dalam hal kecerdasan, kegigihan, kesuksesan, pencapaian, dan ada juga karena melihat kehidupan temannya lebih menyenangkan.

Hasil diatas sesuai dengan tiga aspek FoMO yang disampaikan oleh Kaloeti dkk. (2021), yang pertama adalah pengalaman yang terlewatkan (*missed experience*) yaitu adanya perasaan negatif yang muncul karena tidak terlibat dengan suatu kegiatan. Yang kedua adalah tekanan (*compulsion*) yaitu suatu perilaku dimana seseorang terus menerus memeriksa hal yang sedang terjadi. Yang ketiga adalah perbandingan dengan teman (*comparison with friends*) yaitu perasaan negatif yang muncul karena membandingkan diri dengan teman atau orang lain. Walaupun dalam studi pendahuluan yang dilakukan memiliki persentase yang berbeda beda dalam tiap aspeknya, namun tetap saja sebagian besar mengalami ketiga aspek FoMO tersebut.

FoMO disebabkan oleh kurang terpenuhinya kebutuhan dasar yang dimana salah satunya adalah kebutuhan *relatedness* (Przybylski dkk., 2013). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Poulou & Norwich (2018) dikatakan bahwa remaja menilai kebutuhan *relatedness* dengan teman sebaya sebagai kebutuhan yang penting dan hubungan tersebut meningkat selama masa remaja. Hal itu karena teman sebaya merupakan hal penting dalam menjalin hubungan sosial dan merupakan aspek yang kuat dalam kehidupan remaja (Gorrese & Ruggieri, 2012; Rehman & Butt, 2016). Selain itu, salah satu tugas perkembangan remaja adalah memiliki hubungan dengan orang lain, terutama dengan teman sebaya (Al-Mighwar, 2006). Masa remaja merupakan masa dimana seseorang menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang dewasa dan hubungan yang terjalin antar teman sebaya juga lebih berkualitas. Bagi remaja, teman dekat menjadi sumber utama keintiman dan penyedia utama dari dukungan emosional maupun dukungan sosial (Wilkinson, 2004). Melihat begitu lekatnya hubungan remaja dengan teman sebaya, Felsman & Blustein (1999) dalam penelitiannya mendefinisikan kebutuhan *relatedness* teman sebaya dalam

konstruk yang menggambarkan aspek fungsi relasi yaitu peer attachment karena pada masa remaja lebih besar kemungkinan untuk membangun keterikatan baru dengan teman sebayanya.

Peer attachment adalah persepsi individu dalam melihat sejauh mana dirinya dan teman sebayanya dapat saling memahami, berkomunikasi dengan baik, dan mendapatkan rasa aman dan nyaman dari relasi yang telah dibentuk bersama teman sebayanya serta untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis (Armsden & Greenberg, 1987). Hubungan teman sebaya yang ada pada masa remaja dianggap sebagai jenis hubungan kelekatan karena menurut Weiss (dalam Armsden & Greenberg, 1987), perilaku kelekatan saat masa remaja sering diarahkan pada figur *non parental*, sehingga figur kelekatan tersebut diarahkan ke teman sebaya.

Peer attachment yang aman (*secure attachment*) ditandai dengan adanya perasaan aman dan percaya bahwa temannya akan membantu atau memenuhi kebutuhannya, serta adanya persepsi bahwa temannya akan mengerti kondisi emosional yang sedang dialami dan dibuktikan dengan adanya keterlibatan melalui komunikasi (Garnika, 2019). Sesuai dengan yang dikatakan Armsden & Greenberg (1987) bahwa rasa aman berasal dari adanya ikatan yang mencakup kesediaan akan aksesibilitas dan pemberian respon dari figur yang memiliki kelekatan atas ketakutan yang mengkhawatirkan tentang tidak tersedianya seseorang saat dibutuhkan. Sehingga jika kualitas *peer attachment* yang dimiliki remaja tidak baik akan menimbulkan rasa tidak aman. Seperti yang dikatakan oleh Irshad dkk. (2021) bahwa remaja mungkin akan memiliki kesulitan dan tantangan tertentu jika kebutuhannya akan keterkaitan dengan teman sebayanya tidak terpenuhi. Dalam hal ini tantangan tersebut bisa saja muncul dalam bentuk FoMO.

Dari penjelasan diatas, remaja perempuan lebih rentan terhadap perkembangan FoMO. Terlebih lagi FoMO adalah fenomena yang bisa timbul secara situasional ataupun terus-menerus (Przybylski dkk., 2013). Pada saat ini juga banyak remaja perempuan yang merasa jika semakin dekat dengan teman sebayanya maka akan semakin tinggi pula FoMO yang dirasakan. Hal ini bisa dilihat dari hasil studi pendahuluan yang mengatakan bahwa remaja perempuan

merasa gelisah, khawatir, cemas, dan takut saat tidak terlibat dengan aktivitas teman-temannya. Namun, jika *peer attachment* terjalin dengan baik seharusnya tingkat FoMO menurun. Seperti yang dikatakan oleh Laible dkk. (2000), bahwa *peer attachment* yang aman pada masa remaja didasarkan pada kepercayaan (*trust*) dan komunikasi (*communication*) yang baik. Sebaliknya, keterasingan (*alienation*) dari teman sebaya adalah tanda dari *peer attachment* yang tidak aman (Roelofs dkk., 2013). Maka mungkin saja hubungan pertemanan remaja perempuan tidak didasari oleh kepercayaan dan komunikasi yang baik, justru mereka merasa takut diabaikan oleh temannya. Maka dari itu walaupun mereka merasa terdapat kelekatan dengan temannya, mereka tetap merasakan FoMO.

Penelitian ini dilakukan karena dari penjelasan diatas memungkinkan adanya pengaruh *peer attachment* terhadap FoMO. *Peer attachment* ini sendiri diambil berdasarkan adanya kebutuhan dasar manusia akan keterkaitan (*relatedness*) yang berupa kedekatan atau keterhubungan dengan orang lain. Jika kebutuhan tersebut kurang terpenuhi maka akan menyebabkan timbulnya FoMO. Dalam penelitian ini mengambil remaja perempuan karena belum pernah ada penelitian yang meneliti terkait *peer attachment* dan FoMO secara spesifik pada perempuan. Selain itu, perempuan memiliki faktor yang lebih tinggi dalam hal selalu ingin terlibat dengan teman-temannya dan takut melewatkan acara sosial (Elhai dkk., 2018). Ditambah lagi dalam kedekatan hubungan, terbukti bahwa laki-laki dan perempuan menunjukkan perbedaan pola perilaku dalam hubungan mereka, laki-laki menekankan pada kemandirian sedangkan perempuan menekankan pada keterkaitan (Cross & Madson, 1997; dalam Gorrese & Ruggieri, 2012). Perempuan juga lebih memiliki kelekatan dengan teman sebayanya daripada laki-laki (Armsden & Greenberg, 1987; Gorrese & Ruggieri, 2012; Gullone & Robinson, 2005).

Kemudian dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa perempuan memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Alabri, 2022; Beyens dkk., 2016; Franchina dkk., 2018). Namun, dalam beberapa penelitian dikatakan bahwa laki-laki memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Przybylski dkk., 2013; Qutishat, 2020). Serta dalam penelitian lain juga dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan antara perempuan

dan anak laki-laki dalam mengalami FoMO (Casale & Fioravanti, 2019; Tomczyk & Selmanagic-Lizde, 2018). Oleh karena itu, karena adanya perbedaan hasil antara laki-laki dan perempuan dalam mengalami FoMO maka perbedaan dalam gender ini layak untuk diteliti lebih lanjut.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu terkait bagaimana pengaruh *peer attachment* terhadap FoMO yang memiliki hasil berbeda. Ada penelitian yang menunjukkan terdapat pengaruh signifikan dari *peer attachment* terhadap FoMO, namun ada juga yang menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan. Adanya inkonsistensi dari beberapa penelitian sebelumnya maka layak untuk dilakukan penelitian lebih lanjut. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi yang lebih luas khususnya mengenai *peer attachment* dan FoMO pada remaja perempuan, karena penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada pengguna media sosial dan belum ada yang meneliti secara khusus pada remaja perempuan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh *Peer Attachment* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Perempuan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana gambaran tingkat *peer attachment* pada remaja perempuan?
- b. Bagaimana gambaran tingkat FoMO pada remaja perempuan?
- c. Apakah terdapat pengaruh *peer attachment* terhadap FoMO pada remaja perempuan?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, fokus permasalahan pada penelitian ini adalah melihat pengaruh *peer attachment* terhadap FoMO pada remaja perempuan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *peer attachment* terhadap FoMO pada remaja perempuan?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *peer attachment* terhadap FoMO pada remaja perempuan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan baru khususnya dalam bidang psikologi sosial.
- b. Memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu psikologi dalam variabel *peer attachment* dan FoMO.
- c. Menjadi manfaat dan rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai *peer attachment* dan FoMO.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi gambaran dan pengetahuan baru dalam hal *peer attachment* dan FoMO pada remaja. Sehingga remaja dapat lebih baik dalam menjalin hubungan dengan teman sebayanya supaya tidak timbul perasaan FoMO.

b. Bagi Program Studi Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran sehingga bisa dijadikan bahan kajian literatur mengenai *peer attachment* dan FoMO.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai variabel *peer attachment* dan FoMO. Untuk penelitian selanjutnya dapat dikembangkan baik dari variabel, metode penelitian, ataupun subjek penelitiannya.