

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Emerging adults* merupakan masa transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal yang berada di usia 18-25 tahun (Arnett, 2015). Pada usia ini individu memiliki beberapa karakteristik yaitu mengalami ketidakstabilan (*the age of instability*) dalam menentukan tujuan hidup, berfokus pada pengembangan diri sendiri (*the self focused age*), ambiguitas (*the age of feeling in between*) mengalami perasaan tidak menganggap dirinya sebagai remaja atau sepenuhnya dianggap sebagai individu dewasa, serta terdapat kemungkinan untuk melakukan eksplorasi (*the age of possibilities*) individu memiliki peluang untuk mengambil keputusan sehingga akan melakukan eksplorasi dalam memperoleh peluang untuk mencapai tujuan hidup (Arnet, 2015).

Pada fase eksplorasi ini, *emerging adults* melakukan pencarian informasi terkait tujuan hidup kedepannya (Arnet, 2015). Salah satu cara yang dilakukan individu untuk melakukan eksplorasi adalah melalui media sosial (Carr & Hayes, 2015). Media sosial merupakan sebuah media *online* yang beroperasi dengan bantuan teknologi berbasis *web* yang membuat perubahan dalam hal komunikasi (Nabila dkk, 2020). Media sosial menjadi sangat populer pada *emerging adults* karena memberikan manfaat dalam memudahkan individu untuk memperoleh berbagai macam informasi serta dapat membantu

*emerging adults* dalam mempraktikkan kemampuan sosial seperti komunikasi melalui media sosial (Arnett & Hughess, 2014).

Salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh kalangan muda terutama *emerging adults* adalah Instagram. Berdasarkan data dari *We are Social* (2023) Instagram menjadi jenis sosial media dengan pengguna terbanyak nomor dua di Indonesia, yaitu sebanyak 86,5% dari jumlah total seluruh pengguna media sosial. Kemudian data yang dilansir dari Statista (2023) menunjukkan bahwa pengguna Instagram terbanyak di Indonesia berada pada usia 18 – 24 tahun dengan jumlah sebanyak 38,9% dari total seluruh pengguna Instagram. Rentang usia tersebut menunjukkan bahwa pengguna Instagram terbanyak di Indonesia adalah dari kalangan *emerging adults*.

Hal tersebut menjadi sebuah bukti bahwa Instagram adalah salah satu dari berbagai media sosial yang berkembang pesat (Anderson & Jiang, 2018). Instagram menyediakan berbagai fitur yang beragam kepada penggunanya seperti kamera Instagram dengan filter yang menarik, editor untuk mengedit foto, dapat memberikan komentar sesama pengguna lain, *share* yang dapat membagikan foto dan video kepada orang lain, *hashtag* untuk memudahkan pengguna untuk mencari foto, *explore* yang menampilkan konten yang dapat dilihat pengguna lain, *stories* yang dapat mengunggah foto, video maupun tulisan serta adanya *live streaming* dengan merekam secara langsung dan dapat dilihat dengan pengguna Instagram lainnya (Nainggolan, 2018).

Di balik fitur menarik yang diberikan Instagram tentunya memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif dari Instagram yaitu dapat

memperoleh informasi, dapat menambah relasi dengan mengikuti akun pengguna lain, dapat mengikuti tren serta dapat mengabadikan momen (Nurhidayati dkk, 2021). Namun dibalik dampak positif, Instagram memiliki dampak negatif salah satunya yaitu dapat membuat individu kehilangan kontrol pada dirinya sehingga ingin selalu terhubung untuk mengakses aktivitas-aktivitas yang ada di Instagram. Hal ini dikarenakan Instagram dapat diakses dimanapun dan kapanpun (Kuss & Griffiths, 2017). Melalui Instagram, individu banyak menghabiskan waktunya untuk sekedar melihat postingan foto, video maupun *instastory* yang dibagikan oleh teman, *public figure* ataupun untuk mengetahui hal-hal yang sedang viral di media sosial (Caturtami, 2021). Hal ini menyebabkan individu ingin selalu terhubung dan meninjau aktivitas teman maupun orang lain yang diposting di media sosial, dan kecenderungan untuk selalu membandingkan kehidupan orang lain dengan kehidupannya (Wibowo & Nurwindasari, 2019). Sejalan itu, penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) menunjukkan bahwa keinginan untuk tetap harus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan dan takut akan kehilangan momen, diindikasikan sebagai *fear of missing out*.

Przybylski dkk (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* adalah ketakutan akan kehilangan suatu momen berharga yang dilakukan oleh orang lain sementara individu tersebut tidak terlibat di dalamnya, hal tersebut dicirikan dengan adanya keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. *Fear of missing out* dikarakteristikan sebagai keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Dengan

kata lain *Fear of missing out* adalah keinginan agar dapat selalu mengikuti aktivitas orang lain yang diunggah di media sosial dan kecenderungan untuk selalu membandingkan kehidupan orang lain dengan kehidupannya (Wibowo & Nurwindasari, 2019).

Instagram memiliki fitur “*stories*” yang memunculkan konten dengan waktu terbatas, sehingga dapat menyebabkan rasa *fear of missing out* pada pengguna karena *story* akan hilang dalam 24 jam. Pengguna merasa bahwa mereka harus melihat *stories* tersebut agar tidak melewatkan informasi yang penting. Kemudian dengan adanya fitur *live streaming* Instagram memungkinkan pengguna mengetahui apa saja yang dilakukan oleh orang lain dan merasa tertinggal jika tidak melihatnya. Lalu Instagram memiliki sistem notifikasi yang aktif, sehingga dapat memicu pengguna untuk memeriksa konten terbaru pada *platform*. Ini dapat menyebabkan kecemasan atau ketidaknyamanan pada pengguna jika merasa bahwa mereka sudah ketinggalan banyak informasi (Augusta & Putri, 2023). Dengan adanya beberapa fitur menarik, membuat pengguna Instagram selalu menggunakan aplikasi tersebut. Namun hal tersebut ternyata membawa beberapa dampak negatif salah satunya yaitu *fear of missing out*.

Dampak negatif dari *fear of missing out* yang tinggi menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis (Purba dkk, 2021), harga diri yang lebih rendah (Baker dkk, 2016). Lalu *fear of missing out* mengakibatkan individu untuk terus membandingkan kehidupannya dengan orang lain di media sosial, sehingga individu tidak percaya diri karena menganggap kehidupan yang

dimiliki orang lain lebih menarik (Wibowo & Nurwindasari, 2019). Kemudian individu akan merasa cemas apabila tidak mengakses media sosial karena takut akan ketinggalan informasi, hal ini membuat individu untuk selalu terhubung dan memantau aktivitas apapun yang dibagikan dengan orang lain di media sosial (Jannah & Rosyidiani, 2022).

Sehingga terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan *fear of missing out* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti *peer pressure* yaitu suatu bentuk perasaan yang dipengaruhi oleh dorongan atau tekanan dari teman sebaya (Baker dkk, 2016). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti tidak terpenuhinya akan *relatedness* yang menyebabkan individu akan merasa cemas dan mencoba untuk mencari tau pengalaman apa yang dilakukan orang lain. Menurut Burke dan Lento (2010) ada beberapa hal yang memicu rasa takut akan kehilangan, seperti kebutuhan individu untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya yang tidak terpenuhi, kemudian banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi, sehingga ketika individu tidak dapat memenuhi hal tersebut, ini lah yang menyebabkan individu mengalami kesepian.

Russell (1996) menjelaskan bahwa kesepian merupakan suatu perasaan yang muncul karena individu tidak dapat berhubungan dengan individu yang lain. Individu yang merasa kesepian cenderung akan merasa terasing dan merasakan ketidakpuasan dengan hubungan sosial di sekitarnya karena adanya perasaan tidak menjadi bagian dari suatu kelompok (Spitzberg & Canary, 1985).



Individu yang mengalami kesepian cenderung tidak memiliki intimasi atau keterkaitan dengan individu lain, maka hal ini akan mempengaruhi kepribadian individu tersebut. Ini akan memunculkan individu yang cenderung untuk menyendiri dan selalu merasa rendah diri (Mund & Neyer, 2019). Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Gallardo dkk (2018) yang menjelaskan bahwa rasa intimasi atau keterkaitan dengan individu lain akan mempengaruhi perasaan kesepian. Oleh karena itu, sering kali individu yang tidak dapat melakukan interaksi sosial dan tidak memiliki intimasi akan merasakan kesepian dan membutuhkan individu lain dari lingkungannya untuk dapat berinteraksi (Baron, 2005).

Przybylski dkk (2013) juga menyatakan bahwa ketakutan akan ketinggalan momen secara kuat telah dikaitkan dengan tingkat keterlibatan terhadap media sosial yang lebih tinggi, yang berarti bahwa semakin seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami ketakutan akan ketinggalan momen. Sejalan dengan hal tersebut kesepian emosional disebabkan oleh tidak adanya hubungan keterikatan, isolasi sosial disebabkan oleh kegagalan untuk mengintegrasikan secara sosial (Bruno, 2000). Sehingga, individu dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi, menyebabkan mereka mengalami perasaan kesepian akibat tidak terpenuhinya integrasi secara sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Fenia & Nastasia (2021) dan Sangadah & Widyanto (2023) menemukan adanya hubungan yang positif antara kesepian dengan *fear of missing out* pada remaja siswa yang menggunakan Instagram.

Selain itu, penelitian sebelumnya pada mahasiswa mengungkapkan adanya hubungan positif antara kesepian dengan *fear of missing out* (Bernard, 2021 dan Van Huynh, 2022). Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi juga kesepian.

Akan tetapi peneliti menemukan perbedaan remaja dengan *emerging adults* dari peran sosial, pada remaja masih seputar pelajar dan anggota keluarga sedangkan pada *emerging adults* mulai mengasumsikan peran-peran baru. Dan dapat dilihat remaja kebanyakan berada di sekolah menengah sedangkan *emerging adults* mulai menentukan pilihan arah serta pencapaian mereka. Maka pada masa perkembangan *emerging adults* media sosial juga menjadi salah satu utama untuk melakukan eksplorasi dan ekperimentasi identitas bagi *emerging adults*. Namun, pada penelitian sebelumnya peneliti masih jarang menemukan hubungan antara kesepian dengan *fear of missing out* pada *emerging adults* secara keseluruhan. Maka sesuai penjelasan yang ada sebelumnya hal ini menjadi dorongan bagi peneliti untuk tertarik meneliti. Maka dari itu, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat “Hubungan Kesepian dengan *Fear of Missing Out* Pada *Emerging Adults* Pengguna Instagram”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu “Apakah terdapat Hubungan Kesepian dengan *Fear of Missing Out* Pada *Emerging Adults* Pengguna Instagram?”

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah sebelumnya, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kesepian dengan *fear of missing out* pada *emerging adults* pengguna Instagram.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memperluas pengetahuan di bidang psikologi sosial dan *cyber* yang berhubungan dengan kesepian dan *fear of missing out*, terutama terkait kesepian dengan *fear of missing out* pada *emerging adults* pada pengguna aktif Instagram.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### a. *Emerging adults*

Hasil ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait bagaimana perasaan kesepian memiliki hubungan yang positif terhadap *fear of missing out* pada *emerging adults* pengguna Instagram.

##### b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil dari peneliti diharapkan dapat menjadi pedoman bagi peneliti lain yang sedang melakukan penelitian tentang apakah terdapat hubungan kesepian dengan *fear of missing out* pada *emerging adults* pengguna Instagram.