

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Teknologi sebagai hasil ciptaan manusia yang terus berkembang seiring berjalannya waktu, telah mendorong kemajuan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hal komunikasi dan cara berinteraksi. Saat ini, teknologi telah menjadi elemen yang sangat krusial dalam kehidupan sosial manusia, membawa perubahan yang luas dan mendalam, sehingga membuat manusia merasa sulit untuk hidup tanpa mengandalkan teknologi (Herlambang dalam Safitri, 2023).

Perkembangan teknologi informasi saat ini semakin berkembang terutama penggunaan internet di masyarakat. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengumumkan jumlah pengguna internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Dari hasil survei penetrasi internet Indonesia tahun 2024 yang dirilis APJII, maka tingkat penetrasi internet Indonesia menyentuh angka 79,5%. Dibandingkan dengan periode sebelumnya, maka ada peningkatan sebanyak 1,4% (APJII, 2024).

Penggunaan internet tentunya tidak bisa lepas dari media sosial. Media sosial sendiri memiliki arti media *online* yang mendukung interaksi sosial. Penggunaan media sosial saat ini bukan hanya tentang berkomunikasi, masih banyak hal lain yang dapat dilakukan di media sosial. Beberapa media sosial

yang banyak digunakan di Indonesia seperti *WhatsApp, Facebook, Instagram, Tiktok, Youtube* dan masih banyak lagi. (Novianty dalam Bolo dkk, 2024). Media sosial merupakan sarana yang memberikan kemudahan bagi setiap orang untuk terhubung dengan orang lain dari jarak jauh sekaligus sebagai alat penghubung banyak orang dalam satu linimasa tertentu (Wulandari dan Netrawati dalam Filibiana 2023).

Penggunaan media sosial memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positifnya meliputi usaha untuk menjaga hubungan, memberikan dukungan sosial, dan menjadi wadah bagi ekspresi diri dalam menyampaikan perasaan melalui jejaring sosial, Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial juga dapat memberikan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu, seperti depresi, rendahnya *self esteem*, dan penilaian diri yang negatif (Vogel dkk dalam Utomo, 2024). Selain itu, paparan yang berlebihan terhadap konten yang menonjolkan kesuksesan atau citra sempurna di media sosial juga dapat memicu perbandingan sosial, menimbulkan ketidakpuasan, dan meningkatkan kecemasan terkait pencapaian tujuan hidup yang belum tercapai (Appel, dkk dalam Utomo, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyono (2020) mengungkapkan berbagai dampak negatif dari penggunaan media sosial, seperti berkurangnya komunikasi langsung, ketergantungan pada internet, masalah privasi, rentan terpengaruh oleh orang lain, serta dapat menyebabkan jarak antara individu yang sebenarnya dekat. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Widiyanti (2022) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat

menyebabkan tingkat distress psikologis yang tinggi, yang berdampak pada penurunan *psychological well-being* individu.

Menurut Ryff (dalam Widyanti, 2022) *psychological well-being* merupakan kondisi dimana individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan diri dengan sikap positif, mampu beradaptasi dengan baik, serta menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain. Individu tersebut juga dapat membuat keputusan yang bijak, memiliki tujuan hidup yang jelas, dapat memilih dan mengatur lingkungan sesuai kebutuhan, serta terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. *Psychological well-being* adalah keadaan di mana individu merasa sejahtera dengan kemampuan untuk menerima diri sendiri, memiliki tujuan hidup yang jelas, menjalin hubungan positif, menjadi pribadi yang mandiri, menciptakan lingkungan yang mendukung, dan mengembangkan potensi diri secara maksimal (Munandar, dkk dalam Hamibawani, 2024).

Hasil penelitian Prihartini (2023) menemukan banyak faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu yaitu, faktor kebermaknaan hidup, dukungan sosial, *forgiveness*, evaluasi terhadap pengalaman hidup, *locus of control*, demografis (usia, jenis kelamin, ras, tingkat pendidikan, status pekerjaan, kepribadian, kesehatan dan fungsi fisik), religiusitas, pola gaya hidup, masalah finansial, hubungan dengan orang lain, disposisional *mindfulness*, regulasi emosi, psikososial (keterampilan sosial, kecerdasan emosional, kecemasan, empati dan konsep diri), perilaku prososial, perilaku, harga diri, tingkat stress dan *fear of missing out* (FoMO). Penelitian

selanjutnya diungkap oleh Przybylski dkk (dalam Savitri, 2019) salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis individu adalah *fear of missing out* (FoMO). Beyens dkk (dalam Savitri, 2019) memperkuat pendapat Przybylski dengan menyatakan bahwa fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) menunjukkan kecenderungan buruk terhadap *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis individu. Hal ini terjadi karena perasaan takut, cemas, dan khawatir yang ditimbulkan oleh FoMO membuat individu kesulitan mengendalikan lingkungan mereka, membangun hubungan positif dengan orang lain, serta mengalami penerimaan diri yang rendah.

Fear of Missing Out (FoMO) adalah rasa takut ketinggalan berita atau tren terbaru. Sindrom ini semakin umum dijumpai seiring dengan adiksi penggunaan internet, di mana orang merasa perlu terus terhubung agar tidak ketinggalan informasi (Caroline & Mahestu dalam Maza, 2022). *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan kecemasan akan kehilangan momen berharga suatu individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya (Przybylski dalam Suga, 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA N 1 Kinali Pasaman barat ditemukan hampir semua siswa menggunakan media sosial beberapa diantaranya ialah *WhatsApp*, *Line*, *Instagram*, *Facebook*, *Tiktok*, *Youtube*, dan lain sebagainya. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara

dilakukan kepada siswa SMA N 1 Kinali Pasaman barat pada tanggal 17 September 2024 peneliti mendapatkan informasi yaitu bahwasanya siswa mengalami banyak masalah dalam menggunakan media sosial yang berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari. Beberapa dampaknya yaitu siswa selalu mencari validasi dan persetujuan dari orang lain untuk sekedar hanya mengambil sebuah keputusan kecil seperti saat akan membeli suatu individu meminta pendapat dari orang lain dahulu. Selain itu siswa merasa bahwa diri sendiri tidak memiliki pencapaian, penampilan, atau kehidupan yang sama menariknya dengan orang lain di media sosial.

Adapun fenomena lain yang terjadi pada siswa di SMA N 1 Kinali Pasaman Barat Adalah siswa cenderung lebih sibuk dengan ponsel daripada berinteraksi dengan teman-teman di sekitarnya serta mengabaikan momen-momen berharga bersama orang terdekat sehingga membuat teman merasa tidak dihargai. Selain itu siswa lebih pasif, dan tidak mendukung perkembangan diri seperti terlalu lama bermain media sosial, menarik diri dari lingkungan sosial, serta enggan menghadapi tantangan seperti menolak ikut kegiatan ekstrakurikuler atau klub yang bisa mengasah keterampilan dan minat. Masalah lainnya adalah tujuan hidup dan cita-cita siswa terus berubah-ubah sesuai dengan tren yang sedang populer di media sosial. Serta individu merasa kesulitan menentukan tujuan hidup yang sebenarnya karena terlalu fokus pada apa yang dianggap "sukses" oleh orang lain di media sosial tanpa mempertimbangkan minat dan bakat yang dimiliki dan siswa merasa takut gagal dalam memulai hal baru atau terlihat tidak sempurna di mata orang

lain karena terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial sehingga dapat memicu perasaan kurang percaya diri.

Penelitian yang berkaitan dengan *psychological well-being* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) telah dilakukan oleh Arief (2024) dengan judul penelitian hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial tiktok dengan gender sebagai moderator menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *psychological well-being*.

Penelitian oleh Izzah (2024) dengan judul Pengaruh *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas terhadap *psychological well-being* pada pengguna media sosial *emerging adulthood* menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) berpengaruh terhadap *psychological well-being*, konformitas tidak berpengaruh terhadap *psychological well-being*, serta *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas secara bersama-sama memengaruhi terhadap *psychological well-being* pada pengguna media sosial di usia *emerging adulthood*.

Penelitian oleh Putrisia (2024) dengan judul hubungan *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal pengguna instagram membuktikan bahwa hubungan antar variabel menunjukkan hubungan negatif yang berarti semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin rendah variabel *psychological well-being*. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2024) dengan judul hubungan *fear of missing out* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna media sosial menunjukkan bahwa

terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna media sosial.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu dari segi waktu, tempat serta responden. Peneliti memilih responden siswa di SMA N 1 Kinali Pasaman Barat, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan responden mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dikemukakan maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *psychological well-being* pada siswa pengguna media sosial di SMA N 1 Kinali Pasaman Barat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *psychological well-being* pada siswa pengguna media sosial di SMA N 1 Kinali Pasaman Barat?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian yang terdapat dalam latar belakang masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *psychological well-being* pada siswa pengguna media sosial di SMA N 1 Kinali Pasaman Barat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan sumbangsih bagi ilmu psikologi terkhususnya bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis berkaitan dengan antara *fear of missing out* (FoMO) dan *psychological well-being* sehingga dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi penelitian selanjutnya dengan variabel terkait.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan yang mampu memberikan pengetahuan kepada siswa untuk dapat mengontrol diri dalam menggunakan media sosial sehingga dapat terhindar dari gejala *fear of missing out* dan dapat meningkatkan *psychological well-being*.

b. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat menambah literatur dan bahan informasi bagi pihak sekolah mengenai adanya permasalahan terkait dua variabel pada penelitian ini yang dapat mengganggu aktivitas belajar di sekolah sehingga dapat dilakukan tindakan berupa pemberian edukasi kepada para siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi informasi tambahan dan menambah wawasan bagi para peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti *fear of missing out* dan *psychological well-being*.