

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Teknologi kini menjadi suatu bagian yang kerap kali dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Hadirnya teknologi turut memudahkan setiap individu dalam melakukan berbagai aktivitas maupun pekerjaan. Salah satu perkembangan teknologi yang saat ini sangat pesat adalah perkembangan teknologi dalam bidang telekomunikasi dan informatika. Bidang ini semakin berkembang dan berpengaruh dalam lini kehidupan. Hal ini semakin diperkuat dengan seiring kemudahan dalam melakukan akses internet di berbagai daerah. Kemudahan ini membuat internet digunakan oleh masyarakat berbagai golongan.

Berdasarkan survey dari APJII (2018), diketahui bahwa 64,8% atau sama dengan 171,17 juta penduduk Indonesia aktif menggunakan internet. Salah satu fitur yang paling diminati dari hadirnya internet adalah media sosial yang dapat diakses dimana saja dan kapan saja. Hal ini dibuktikan dengan hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2017) melaporkan sekitar 87,13% pengguna internet telah mengakses media sosial.

Menurut Al-Menayes (2016) media sosial merupakan aplikasi yang cukup fleksibel untuk digunakan dalam berkomunikasi secara massal, dimana pengguna dapat memiliki grup pribadi dan hanya orang yang diundang serta yang disetujui dapat memperoleh akses untuk bergabung. Salah satu media sosial yang sangat diminati dan sedang marak di masyarakat saat ini adalah *Instagram*. *Instagram* adalah aplikasi berbagi foto dan video yang memungkinkan pengguna mengambil foto, mengambil video, menerapkan filter digital, dan aktivitas berjejaring lainnya (Sendari, 2019). Menurut *Hootsuite Indonesian digital Report 2020*, *Instagram* di Indonesia menduduki peringkat ke empat sebagai aplikasi dengan pengguna tertinggi yang mencapai 79% dari jumlah populasi (Riyanto, 2020). Banyaknya peminat ini tidak terlepas dari berbagai fitur yang ditawarkan oleh *instagram* seperti *feed/timeline*, *live*, serta *insta stories*, memiliki belasan efek foto dan lain-lain. Melalui *Instagram* seseorang dapat melakukan banyak hal menarik dengan diantaranya memamerkan foto atau video dari berbagai momen, hobi, dan keseharian lainnya yang lekat dengan kreativitas.

Hasil survei dari *Napoleon Cat 2019*, menunjukkan bahwa pengguna *Instagram* didominasi oleh usia 18-24 tahun, yang masih didominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan persentase 19,5% (Pertiwi, 2019). Sejalan dengan hal tersebut Vania (2016) menjelaskan bahwa terdapat berbagai jenis jejaring sosial yang sangat populer saat ini, dan dari berbagai jenis jejaring sosial tersebut yang paling banyak diminati oleh anak muda dengan rentang usia 18-24 tahun adalah *Instagram*. Adapun rentang usia ini menurut Santrock (2011) merupakan rentang usia dewasa awal. Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa masa dewasa awal adalah

masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa, dengan rentang usia 18 -25 tahun (Santrock 2011).

Menurut Santrock (2011), masa dewasa awal merupakan masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Bagi kebanyakan individu, menjadi orang dewasa melibatkan periode transisi yang panjang. Baru-baru ini, transisi dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai masa beranjak dewasa yang ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi. Seorang dewasa awal diharapkan mampu untuk berpikir secara logis, menilai segala sesuatu secara objektif, mampu bergaul dengan orang lain disekitarnya, serta memiliki kemandirian didalam menentukan tindakannya tanpa harus mendapat kendali dari orang lain.

Hadirnya media sosial pada dasarnya membuat individu dewasa awal mampu untuk mengeksplorasi berbagai hal, termasuk membangun relasi dengan lawan jenis, dapat tetap terhubung dengan keluarga dan teman agar mendapat dukungan sosial (Gemmill & Peterson, 2006). Namun pada realita yang ada, kebanyakan individu dewasa awal di era ini gaya komunikasinya sudah lebih banyak beralih di dunia *virtual*, lebih tertarik dengan obrolan di dunia maya dari pada berkomunikasi secara *face to face* dengan orang di sekitar. Selain itu, individu juga menggunakan *instagram* sebagai media untuk mempertontonkan kegiatan sehari-hari dan bahkan menggunakan *Instagram* sebagai media untuk mendapat pengakuan diri. Banyaknya informasi yang didapat dengan mudah melalui media sosial (*Instagram*) pada akhirnya membuat individu dewasa awal semakin terus menerus menggunakan *Instagram* dan menciptakan keinginan untuk terus terhubung dengan setiap aktivitas yang dibagikan orang lain. Diketahui dari hasil survey yang dilakukan oleh *Ictwatch* seseorang mampu mengakses internet rata-rata hampir 9 jam dalam sehari, dan juga sebagian besar waktu yang digunakan yaitu untuk mengakses media sosial (Wibowo & dan Nurwindasari, 2019). Terlebih dari itu hampir 70% dari mereka menggunakan media sosial secara berlebihan, mereka bisa menghabiskan berjam-jam hanya untuk memantau media sosial mulai dari *instagram*, pindah ke *twitter*, buka *facebook*, dan lainnya (Aulia, 2021).

Lebih lanjut berkaitan dengan banyaknya akun media sosial yang dimiliki, diketahui dari penelitian *SCG Advertising and Public Relation* mengungkap bahwa 95% dari 333 responden memiliki paling sedikit 3 akun media sosial dan dalam sehari mampu menghabiskan sebanyak enam sampai dengan sebelas kali dalam membuka media sosial (Chereson, 2015). Banyaknya akun media sosial tersebut akan membuat seseorang lebih tahu banyak mengenai informasi terbaru (*up to date*). Namun, semakin banyak media sosial yang seseorang miliki maka semakin banyak pula waktu yang dihabiskan untuk mengaksesnya. Ini terjadi karena adanya usaha untuk tetap menjaga pertemanan di setiap akun media sosialnya (Li & Chen, 2014). Apabila seseorang tidak membuka media sosial maka ia akan cenderung menganggap dirinya tersingkirkan dari lingkungannya.

Fenomena berupa keinginan untuk tetap terhubung dan mengetahui segala sesuatu yang *up to date* agar tidak diabaikan dari lingkungan ini dikenal dengan istilah *fear of missing out* atau FoMO. Przybylski, dkk. (2013) menerangkan bahwa FoMO merupakan ketakutan dan kecemasan yang dirasakan individu karena tidak terlibat dalam pengalaman menyenangkan bersama orang di sekitarnya sehingga membuat individu cemas akan diabaikan oleh mereka. Rasa takut ketinggalan informasi akan informasi terbaru di media sosial menciptakan keinginan untuk selalu mengetahui *update* pada media sosial. Lebih lanjut mereka menjelaskan bahwa FoMO terdiri dari dua aspek yakni pertama tidak terpenuhi kebutuhan psikologis akan *relatedness*, hal ini menyangkut kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan memiliki kebersamaan dengan orang lain. Kedua ialah tidak terpenuhi kebutuhan psikologis akan *self*, hal ini berkaitan dengan keinginan yang melekat pada individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya serta kemampuan untuk dapat mengintegrasikan tindakannya.

Jwt Intelligence menjelaskan bahwa poin utama dalam FoMO adalah realita bahwa individu merasa sangat peduli dengan apa yang orang lain lakukan dan terus menerus memikirkan keterkaitan dengan perasaan tertinggal, rasa takut terhadap anggapan orang lain tentang kehidupan pribadi (Abel et al., 2016). Hadirnya FoMO pada akhirnya dapat membuat seseorang merasakan perubahan emosi yang cepat, menurunnya kepuasan hidup (Przybylski dkk., 2013), mengalami ketergantungan pada penggunaan *smartphone* (Hato, 2013), dan melakukan pengecekan pada *smartphone* secara kompulsif (Collins, 2013).

Seorang individu dewasa awal yang memiliki mengalami kecenderungan FoMO tinggi diduga akan memiliki keinginan untuk selalu merasa ingin tahu mengenai segala sesuatu yang terjadi, memiliki keinginan untuk lebih terlibat dalam berinteraksi, merasa cemas jika tidak mengetahui *update* terbaru, merasa takut dikucilkan dalam pergaulan, serta memiliki keinginan yang kuat untuk selalu mengecek media sosial dan melakukan *scrolling timeline* supaya tidak ketinggalan informasi mengenai aktivitas yang teman-temannya lakukan diluar sana. Sedangkan individu dewasa awal yang memiliki kecenderungan FoMO rendah tidak akan merasa cemas apabila ia tidak mengetahui *trend* terbaru, tidak merasa takut diabaikan, tidak gelisah jika ketinggalan informasi dan pada akhirnya ia tidak akan terus menerus mengecek media sosial yang ia miliki, mampu membagi waktunya, menggunakan media sosial secara bijaksana, dan menggunakan media sosial sesuai dengan fungsinya.

Sebagai seseorang yang telah memasuki tahap perkembangan dewasa awal, individu seharusnya sudah memiliki keyakinan dan pemahaman akan setiap tindakannya tanpa harus mendapat kendali dari apa yang terjadi diluar sana. Keyakinan pada diri sendiri ini dinamakan kepercayaan diri. Lebih lanjut dapat dijelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu

cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggungjawab atas segala perbuatan yang dilakukan (Lauster, 2001). Davies (2004) mengemukakan bahwa kepercayaan diri sebagai keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, keyakinan pada adanya suatu maksud di dalam kehidupan dan kepercayaan bahwa dengan akal budi seseorang akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, rencanakan, dan harapkan.

Lauster (2001) menjelaskan bahwa aspek dari kepercayaan diri meliputi aspek keyakinan kemampuan diri, berkaitan dengan keinginan untuk selalu bersungguh-sungguh. Aspek optimis berkaitan dengan selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala sesuatu. Aspek objektif menyangkut cara pandang yang benar dalam melihat masalah. Aspek bertanggung jawab berkaitan dengan kesediaan menanggung segala risiko. Aspek rasional/realistis mengacu pada analisis pada suatu masalah dengan akal.

Kepercayaan diri pada dasarnya tidak dapat tumbuh dalam diri seseorang dengan sendirinya. Anthony (1996) menjelaskan bahwa terbentuknya kepercayaan diri pada individu diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan membentuk kemampuan pribadi dimana individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakannya dan tidak tergantung pada orang lain. Lebih lanjut Afiatin dan Martaniah (1998) mengemukakan bahwa kepercayaan diri pada seseorang dapat berkembang melalui interaksi dengan lingkungan. Lingkungan psikologis dan sosiologis yang kondusif akan menumbuhkan dan meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

Dampak dari tumbuhnya kepercayaan diri dapat membuat seseorang menjadi lebih optimis dalam menjalani hidup, mampu menghadapi permasalahan dengan tenang serta cenderung memiliki keyakinan untuk berhasil (Rubin, 1989). Sedangkan kurangnya kepercayaan diri membuat seseorang tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki, mudah cemas ketika dihadapkan pada permasalahan, pesimis, mudah bereaksi negatif pada masalah dengan lari dari tanggung jawab (Purba & Seniati, 2004).

Untuk memperoleh fakta lebih lanjut mengenai fenomena kepercayaan diri dan *fear of missing out*, peneliti berkesempatan mewawancarai dua orang dewasa awal. Adapun hasil wawancara dimaksud sebagai berikut:

D, Usia 25 Tahun, 30 Maret 2022

“Gua sih bisa berpendapat bahwa memang media sosial itu penting buat zaman sekarang tapi jangan sampai media sosial malah membuat gua jadi ga bisa nikmatin waktu yang ada didunia nyata, here and now. Lagian menurut gua, media sosial ga perlu dipantengin setiap saat, cukup gunakan sesuai dengan ranahnya saja. Ketinggalan info? It’s okay, just take it. Lagian ketinggalan info bukan berarti itu akhir dari segalanya buat gua. Selagi gua masih hidup dan punya pengalaman berbeda ditiap harinya, itu artinya ada banyak kemungkinan topik yang masih bisa dibicarakan saat lagi ngumpul”

Berdasarkan wawancara diatas, D diduga mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini terlihat dari aspek kepercayaan diri yakni keyakinan kemampuan diri, yang menunjukkan D yakin akan pengalaman dan kemampuan dirinya sehingga ia diduga cenderung memiliki FoMO yang rendah terlihat dari aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* dimana ia mampu mengintegrasikan tindakannya dalam menggunakan media sosial.

Selanjutnya, wawancara peneliti dengan subjek lain memberikan hasil yang berbeda yang dikemukakan sebagai berikut:

R, Usia 22 Tahun, 30 Maret 2022

“Dusia gue yang udah kepala dua dan gue yang saat ini kebanyakan kerja, kayaknya media sosial perlu banget dan sesuatu yang mesti ada dihidup gue. Lo bayangin aja, lo udah ga kuliah terus lo kerja mulu ya pasti waktu buat ngobrol dan ngumpul bareng teman-teman jadi berkurang. Untuk meminimalisir yang begituan ya mesti pake media sosial. Dengan adanya media sosial gue jadi bisa tau teman-teman gue pada ngapain aja, mereka kerja dimana, plus jadi ada hiburan dan mengetahui yang lagi hot di jagat maya itu apa aja sih. Jadi entar pas hangout bareng teman, dan diajak ngobrol ini itu jadi lebih nyambung. Kayaknya gue ga bisa deh sehari aja tanpa media sosial, terasa gelap.”

Berdasarkan wawancara diatas dapat diketahui bahwa R diduga memiliki kepercayaan diri yang rendah terlihat pada aspek kemampuan yakin pada diri sendiri yang masih rendah. R cenderung meragukan diri sendiri tanpa media sosial sehingga ia pada akhirnya diduga memiliki FoMO tinggi terlihat dari aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dimana R memiliki keinginan untuk dapat tetap efektif dalam berinteraksi dengan cara berusaha untuk mengetahui segala sesuatu yang sedang terjadi.

Dari kedua hasil wawancara tersebut, dapat diketahui terdapat perbedaan diantara kedua subjek. Wawancara pertama yang melibatkan D berusia 25 Tahun diduga memiliki FoMO yang rendah dimana ia mampu mengendalikan penggunaan media sosial. Hal ini diduga karena ia memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dimana ia merasa yakin pada apa yang ia alami setiap harinya dapat dijadikan topik dalam pembicaraan. Disisi lain, wawancara yang melibatkan R berusia 23 tahun diduga memiliki FoMO tinggi berupa keinginan untuk mengetahui segala sesuatu yang sedang hangat terjadi agar dapat tetap efektif ketika sedang berinteraksi. Hal ini diduga terjadi karena R sendiri masih meragukan dirinya yang berakhir pada rendahnya kepercayaan diri.

Keinginan untuk terus mengetahui segala informasi yang sedang terjadi membuat seseorang menggunakan media sosial secara terus menerus untuk melarikan diri dari emosi negatif serta memuaskan rasa ingin tahu. Dalam kesehariannya, ketika individu dewasa awal yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi ia akan cenderung merasa yakin pada dirinya tanpa harus terdistraksi pada pada berbagai info yang beredar, mampu menilai segala sesuatu tidak didasarkan pada kesubjektivitasan, bertanggung jawab pada keputusan yang dia perbuat, dan

merasa yakin bahwa dirinya akan dapat bergaul dan diterima oleh lingkungan tanpa harus update mengenai berbagai informasi sehingga pada akhirnya ia cenderung memiliki FoMO yang rendah dimana ia tidak merasa takut diabaikan didalam lingkungan, mampu mengintegrasikan tindakannya dalam menggunakan media sosial, tidak merasa cemas jika tidak mengetahui *update* terbaru dari teman-temannya, serta mampu menggunakan media sosial secara bijak.

Sedangkan individu dewasa awal yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung akan melakukan berbagai cara untuk menutupi kekurangan dirinya, tidak yakin pada kemampuan diri sendiri, cenderung subjektif dalam menilai sesuatu, cenderung bergantung pada pengakuan orang lain, meremehkan diri sendiri dan tidak mampu untuk berpikir secara rasional mengenai apa yang terjadi. Pada akhirnya keadaan ini membuat individu dewasa awal memiliki FoMO yang tinggi, cenderung merasa takut bila diabaikan dalam lingkungan pergaulan, merasa cemas jika tidak tahu *trend* terbaru, menggunakan media sosial secara kompulsif, melakukan *scrolling timeline* secara terus menerus dan menggunakan media sosial sebagai pelarian atau jalan keluar dari kecemasan yang ia alami.

Dugaan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap *fear of missing out* sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Kalisna dan Wahyumiani (2021) mengenai hubungan antara sindrom dengan kepercayaan diri siswa pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean tahun ajaran 2019/2020 menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara sindrom FoMO dengan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah sindrom FoMO yang dimiliki siswa, sebaliknya semakin kurang kepercayaan diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi sindrom FoMO yang dimiliki siswa. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Siddik (2019) mengenai pengaruh *self esteem* terhadap *fear of missing out* pada remaja yang menggunakan SNS menunjukkan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap FoMO dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (Sig p < 0,005).

Berdasarkan latar belakang masalah dan penjelasan yang telah diberikan sebelumnya terkait kepercayaan diri dan *fear of missing out* pada dewasa awal, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “*Hubungan Kepercayaan Diri dengan Fear of Missing Out pada Dewasa Awal.*”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yakni:

1. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri dengan *fear of missing out* pada dewasa awal.
2. Bagaimana gambaran kepercayaan diri dan *fear of missing out* pada dewasa awal.

3. Bagaimana gambaran *fear of missing out* pada dewasa awal berdasarkan jenis kelamin, durasi penggunaan *instagram*, dan alasan penggunaan *instagram*.

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat diketahui bahwa adapun tujuan dari penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan *fear of missing out* pada dewasa awal.
2. Untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri dan *fear of missing out* pada dewasa awal.
3. Untuk mengetahui gambaran *fear of missing out* pada dewasa awal berdasarkan jenis kelamin, durasi penggunaan *instagram*, dan alasan penggunaan *instagram*.

1.3.2 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ialah:

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu Psikologi, khususnya pada Psikologi Perkembangan, psikologi klinis dan Psikologi Sosial.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dewasa awal untuk lebih memahami tentang kepercayaan diri dan hubungannya dengan *fear of missing out*.