

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan kemajuan teknologi digital pada saat ini telah berjalan begitu pesat dan membuat suatu perubahan besar terhadap dunia. Munculnya berbagai macam teknologi memudahkan masyarakat dalam mengakses berbagai informasi. Sejalan dengan pesatnya perkembangan teknologi pada saat ini terdapat internet yang menjadi bentuk dari perkembangan teknologi komunikasi yang menjadi penggunaan sehari-hari setiap individu. Perkembangan teknologi informasi ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan komunikasi antar individu dengan begitu dapat membantu individu untuk mengetahui informasi lebih cepat serta dapat menyebarkan informasi dengan cepat juga. Berkomunikasi dengan menggunakan internet dapat menjadi salah satu cara komunikasi elektronik yang paling banyak digunakan hampir seluruh individu di muka bumi ini.

Internet telah menjadi bagian terpenting dalam kehidupan setiap individu terutama di era digital saat ini, dimana setiap individu menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet yang telah menjadi bagian untuk bersosialisasi antar individu maupun interaksi dalam skala luas khususnya masyarakat agar lebih cepat, efisien, praktis dalam berkegiatan sehari-hari. Sejalan dengan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang melakukan survei tahun 2021-2022 dengan merilis data pada juni 2022, menyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia telah mencapai 210.026.769 jiwa dari total populasi 272.682.600 jiwa, dengan jumlah pemakai internet sebesar 77,02% dari total populasi. Menurut Ambarita (2017) bahwa semakin bertambahnya ketersediaan media komunikasi berbasis internet mempercepat pencarian secara *online* untuk informasi dalam

negeri maupun informasi dari luar negeri seperti halnya dalam penggunaan media sosial yang menjadi sarana mencari informasi dan komunikasi.

Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana untuk berkomunikasi dan mencari informasi penting, tetapi juga menunjukkan aktivitas kehidupan sehari-hari dan telah menjadi gaya hidup. Sejalan dengan pernyataan mengenai media sosial yang telah menjadi kebutuhan, media sosial merupakan saluran baru untuk berkomunikasi, pengetahuan, hiburan, atau bahkan untuk mengekspresikan diri (Abel et al., 2016). Hal tersebut membangkitkan minat setiap individu untuk menggunakan media sosial, karena memudahkan pengguna untuk berbagi informasi dengan cepat secara *online* dan untuk mengunggah aktivitas ataupun sekedar melihat kehidupan atau aktivitas individu lain dalam bentuk video, foto, maupun tulisan yang telah diunggah ke media sosial yang dimana setiap individu dapat melihat aktivitas terbaru dari kehidupan individu lain secara *realtime*. Dengan secara terus-menerus terhubung, dengan selalu *update* di media sosial, hampir tidak mungkin untuk tidak mengetahui apa yang dilakukan individu lain dan dikatakan setiap saat (Abel et al., 2016).

Data dari *Hootsuite (We are social)* pada 15 februari 2022 yang dikutip dari *wearesocial.com*, mengungkapkan bahwa pengguna media sosial aktif di Indonesia yang mengakses media sosial melalui *smartphone* rata-rata selama 3 jam 17 menit hanya untuk menggunakan media sosial setiap harinya. Beberapa aplikasi media sosial yang populer saat ini yaitu Instagram, Facebook, Twitter, TikTok, YouTube, Snapchat yang telah berkembang dengan memberikan fitur-fitur yang dimiliki setiap aplikasi tersebut. Aplikasi media sosial tersebut, masing-masing memiliki fitur yang menarik setiap individu untuk menggunakannya, seperti memiliki fitur video langsung, merekam, membagikan video, berfoto dengan tambahan fitur filter dan bahkan tulisan. Oleh karena itu, individu dapat dengan mudah membagikan aktivitas yang sedang berlangsung cukup dengan mengupload ke akun media sosial miliknya, sehingga seluruh pengguna media sosial dimanapun dan kapanpun dapat melihat aktivitas individu tersebut.

Media sosial membuat individu menjadi sering memeriksa *smartphonena* hanya untuk membuka media sosial dengan cara memperbarui beranda atau *timeline* mereka seperti selalu melakukan penyegaran *timeline* karena adanya keinginan untuk terus mencari tahu informasi terbaru mengenai aktivitas individu lain serta memperbarui mengenai topik pembicaraan yang sedang *trend*. Keinginan untuk tetap terhubung serta menonton aktivitas yang dilakukan oleh individu lain maupun kelompok lain dapat menimbulkan rasa cemas terhadap pengalaman individu lain dan menganggapnya lebih berharga dibanding pengalaman yang dialami, hal ini dikenal sebagai *fear of missing out* (Wibowo dan Nurwindasari, 2019). Adanya *fear of missing out* menyebabkan munculnya perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan internet untuk memperoleh informasi karena takut dianggap tidak *up to date* atau tertinggal informasi baru. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh JWT Intelligence (2012) menunjukkan bahwa ada sebanyak 40% pengguna internet yang mengalami *fear of missing out* dimana seseorang mengalami perasaan gelisah serta takut jika temannya melakukan hal yang menyenangkan daripada yang di miliknya.

Menurut Fuster et al. (2017) *fear of missing out* ialah kondisi dimana individu merasakan perasaan tidak nyaman ketika orang lain mengalami momen atau pengalaman yang menyenangkan dan individu tidak berpartisipasi dalam pengalaman tersebut, dan juga keinginan individu untuk terus terhubung dengan individu lain. Individu yang mengalami *fear of missing out* yang tinggi akan merasa cemas dan khawatir yang berlebihan serta akan menganggap bahwa individu lain telah melakukan aktivitas menyenangkan. Di satu sisi, media sosial menjadi penggunaan dalam kehidupan sehari-hari untuk individu yang memiliki kebutuhan untuk membentuk hubungan yang dekat dengan orang lain dengan memperluas relasi dan mengaktualisasikan dirinya agar dapat terpenuhi khususnya pada dewasa awal.

Masa dewasa awal merupakan masa transisi atau peralihan dari masa remaja menuju ke dewasa. Menurut Arnett (2000) mengatakan bahwa

individu yang berada pada dewasa awal yaitu mereka yang berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Masa tersebut adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan, dan masa reproduktif yaitu masa penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, fase isolasi sosial, fase komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (A. F. Putri, 2018). Hal tersebut membuat individu yang berusia dewasa awal harus dapat menyesuaikan diri dengan kehidupannya yang baru.

Berdasarkan data hasil survei internet Indonesia 2021-2022 yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang dirilis pada tahun 2022, menyatakan bahwa pengguna internet tertinggi kedua di Indonesia ialah usia 19 hingga 34 tahun. Dengan hasil yang terlihat bahwa kelompok dewasa dengan rentang usia 19-34 tahun yang termasuk memiliki presentasi yang tinggi yaitu mencapai 98,64%. Dari hasil presentase tersebut, terdapat konten internet yang sering diakses yaitu media sosial sebanyak 89,15%, dimana individu menggunakan internet dengan alasan untuk dapat mengakses media sosial. Berdasarkan hasil survei APJII, membuktikan bahwa tingkat individu yang paling sering menggunakan internet yaitu individu berusia dewasa awal yang menunjukkan usia 19-34 tahun, dimana usia tersebut masuk pada masa dewasa awal.

Penggunaan internet terutama mengakses media sosial bertujuan memudahkan para pengguna untuk selalu terhubung dengan teman-temannya, keluarga, *public figure*, idolanya, dan lainnya. Kemudahan-kemudahan yang dimiliki media sosial tersebut membuat meningkatnya penggunaan media sosial, serta membuat penggunanya mencurahkan waktu lebih lama untuk berselancar di media sosial. Semakin individu bergantung dengan mengakses media sosial untuk memenuhi kebutuhannya, maka media sosial semakin berperan penting dalam hidup individu tersebut. Sejalan dengan Liffiah, dkk (2016) yang menyatakan kemudahan dalam mengakses media sosial membuat para pengguna ingin memenuhi rasa ingin tahu dan pada akhirnya menyebabkan ketergantungan yang dapat memunculkan perasaan takut.

Menurut Ambarita (2017) perasaan takut atau cemas memang sudah ada sebelum munculnya saluran komunikasi, namun dengan kehadiran media sosial dalam kehidupan individu telah diperkuat kebutuhan, keinginan, dan kesempatan untuk mengetahui apa yang individu lain lakukan dan katakan setiap saat. *Fear of missing out* erat dikaitkan dengan tingkat keterlibatan dengan media sosial. Azmi (2019) menyatakan bahwa tingkat *fear of missing out* yang tinggi dapat menyebabkan masalah karena individu cenderung selalu memeriksa media sosialnya untuk melihat apa saja yang dilakukan individu lain, sehingga individu tersebut rela mengabaikan aktivitasnya sendiri. Selain itu, individu dengan tingkat *fear of missing out* yang semakin tinggi maka individu akan semakin sering membuka media sosialnya baik disaat sedang menjalani aktivitas bahkan saat sedang berkendara dan saat belajar di dalam kelas karena munculnya rasa takut ketinggalan aktivitas berharga, peristiwa berharga dan kehilangan percakapan dengan lingkungan sosial (L. S. Putri et al., 2019).

Ketakutan dan kecemasan ketika individu menyadari dirinya menyampaikan informasi atau pengalaman yang dilihat di media sosial untuk dapat membandingkan kehidupan yang mereka miliki dengan kehidupan orang lain yang digambarkan di media sosial dapat dialami oleh individu lain ketika individu tersebut mengaitkan dengan kepuasan hidupnya. Menurut Przybylski et al. (2013) penggunaan media sosial secara berlebihan yang dialami penyintas *fear of missing out* terjadi karena tingkat *life satisfaction* yang rendah. Semakin orang tidak puas akan hidupnya, maka semakin berpotensi orang tersebut untuk mencari kepuasan melalui media sosial. Dari penggunaan media sosial, belum tentu individu tersebut akan merasa puas, malah lebih sering individu makin merasa tidak puas karena melihat apa yang dimiliki atau keseruan apa yang dialami individu lain yang tidak dimiliki dan dialami. Individu yang memiliki tingkat *life satisfaction* yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri dan optimis yang tinggi dan akan dinilai positif oleh individu lain, dan memiliki target dan tujuan yang terarah (Diener, 2000).

Menurut Griffiths (2005) mengatakan bahwa individu pengguna media sosial akan memiliki keinginan untuk menggunakan media sosial secara terus menerus untuk berbagai alasan dan menghabiskan banyak waktu untuk aktivitas tersebut hingga dapat menyebabkan aktivitas normal lainnya menjadi terganggu. Selain itu, dapat menyebabkan individu merasakan efek negatif seperti stress, cemas, dan depresi dimana keseluruhan efek ini berdampak secara negatif terhadap *life satisfaction* dari individu pengguna media sosial (Samaha dan Hawi, 2016). *Life satisfaction* merupakan proses pemaknaan hidup yang setiap individu mempunyai pemaknaan hidup yang berbeda tergantung sejauh mana individu dapat mengevaluasi kehidupan mereka secara objektif dengan mengevaluasi area yang lebih positif (Megawati, 2019). Menurut Van Beuningen (2012) menjelaskan kepuasan secara umum yaitu kepuasan mengenai kondisi yang diimpikan dan dicita-citakan, kepuasan mengenai kondisi yang luar biasa, kepuasan mengenai perasaan yang bahagia, kepuasan mengenai hal-hal yang dianggap berarti dalam kehidupan, dan kepuasan yang ditandai oleh tidak adanya suatu hal dalam kehidupan yang perlu untuk diubah oleh individu.

Seseorang tidak akan berhenti mengevaluasi diri agar dapat mencapai kepuasan hidup sesuai dengan keinginan yang dipilih. Individu yang merasa puas akan kehidupannya akan lebih mudah menyesuaikan diri dan menanggulangi kondisi yang cukup sulit (Timur, 2011). Individu yang merasa puas mengenai kehidupannya akan memiliki sifat yang lebih menantang, lebih mudah menyesuaikan diri dan berani untuk keluar dari zona nyaman ketika menjalani kegiatan sehari-hari.

Meningkatnya *fear of missing out* ada kemungkinan individu untuk memiliki banyak keinginan untuk menjalani kegiatan sehari-hari dalam melakukan sesuatu di hidupnya serta akan menjadikan dirinya lebih daripada yang sekarang sehingga individu akan semakin merasa puas dengan hidupnya (Kiyassathina dan Sumaryanti, 2021). Individu juga akan merasakan emosinya lebih positif ketika mereka memposting kehidupannya ke media sosial dan mendapatkan pengakuan dari individu lain dengan melihat dari

menyukai dan berkomentar. Senada dengan penelitian Aisafitri dan Yusriyah (2020) bahwa individu yang mengalami *fear of missing out* merasa penilaian orang lain mengenai dirinya sangatlah penting dengan memposting sesuatu yang dapat memancing individu lain menyukai dan berkomentar membuat individu tersebut senang.

Berdasarkan data dilansir dari BBC News Indonesia yang ditulis oleh Brown (2018) menyebutkan bahwa media sosial akan mengorbankan kesehatan dan kesejahteraan jiwa. Pada artikel menyebutkan bahwa dengan adanya media sosial ini mengakibatkan individu mengalami stres, suasana hati yang baik atau buruk, kecemasan, kecanduan, kepercayaan diri, kesejahteraan jiwa, iri, dan kesepian. Pada kesejahteraan jiwa yang dijelaskan pada artikel bahwa makin banyak waktu yang dihabiskan dalam media sosial maka akan semakin buruk perasaan mereka dan seiring bertambahnya waktu makin menurun kepuasan hidup mereka.

Terdapat pula hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 1 sampai dengan 3 Oktober 2022 terhadap delapan mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Pada subjek pertama berinisial DA bahwa subjek menggunakan media sosial hanya untuk mengetahui apa yang sedang terjadi di dunia maya agar tidak tertinggal berita yang sedang hangat dibicarakan jika tidak mendapatkan informasi terbaru merasa tertinggal dan tidak puas saat tidak membuka media sosial, subjek menggunakan media sosial dengan durasi 8 jam/hari, subjek juga merasa kesal karena tidak diikutsertakan dalam media sosial saat teman dekat subjek membuat *story*. Selanjutnya subjek kedua dengan inisial AP bahwa subjek membuka media sosial untuk melihat dan mencari sebuah informasi atau berita yang sedang trending dan merasa kurang puas saat tidak membuka media sosial karena sekarang media sosial menjadi salah satu media yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari, dengan mencari tahu yang sedang menjadi pembicaraan terkini di media sosial subjek merasa dapat menambah informasi, bisa saling bertukar informasi, dapat mengetahui apa yang sedang menjadi pembahasan individu

lain, subjek menggunakan media sosial dengan durasi 10 jam/hari, dan subjek merasa biasa saja saat tidak diikutsertakan dalam *story* teman subjek.

Wawancara yang dilakukan pada subjek ketiga yang berinisial FA bahwa subjek membuka media sosial untuk mencari informasi terkini, subjek mengatakan bahwa sebagai generasi milenial harus *up to date* dengan berita terkini, dan subjek merasa puas saat membuka media sosial dan mendapatkan informasi yang diinginkan, subjek menggunakan media sosial dengan durasi 7 jam/hari, serta merasa biasa saja saat tidak diikutsertakan dalam *story* teman-teman terdekatnya. Pada subjek keempat dengan inisial SP bahwa subjek menggunakan media sosial untuk melihat konten-konten yang lewat melalui beranda seperti *timeline* Twitter, *fyp* TikTok yang berkaitan dengan *trend* masa kini dan untuk melihat informasi seperti hal-hal yang terjadi beberapa waktu belakang, sehingga subjek merasa cukup puas ketika membuka media sosial dan mendapatkan informasi yang diinginkan, subjek menggunakan media sosial dengan durasi 10 jam/hari, subjek juga merasa iri saat subjek tidak ikut serta dalam *story* teman subjek. Subjek kelima yaitu CP mengatakan bahwa subjek merasa tertinggal apabila tidak mendapatkan informasi terbaru karena semua orang akan membicarakan hal tersebut, merasa panik karena takut tidak nyambung saat berbicara dengan individu lain, dan subjek merasa puas saat mendapatkan informasi karena kebutuhannya terpenuhi, subjek menggunakan media sosial dengan durasi 7 jam/hari, serta merasa biasa saja ketika tidak ikut serta dalam *story*.

Wawancara yang dilakukan pada subjek keenam dengan inisial AD yang menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan individu lain, menghibur diri, bermain *game*, dan melihat idola, hal tersebut dilakukan subjek agar lebih *update* dan tidak ketinggalan saat ada pembahasan terkait hal tersebut. Subjek menggunakan media sosial dengan durasi 12 jam/hari, subjek merasa kurang puas dan jenuh saat tidak membuka media sosial, dan subjek merasa sedih apabila subjek tidak diikutsertakan dalam *story circle* pertemanannya. Selanjutnya subjek ketujuh yaitu AA yang menggunakan media sosial untuk membuka aplikasi Instagram, Twitter, WhatsApp dan



mencari informasi terkini karena subjek merasa penasaran dan merasa takut tertinggal dengan aktivitas, berita terbaru dan pembahasan yang dilakukan teman-teman subjek, subjek menggunakan media sosial dengan durasi 12 jam/hari, subjek merasa sedih saat melihat *story* temannya namun subjek tidak diajak. Pada subjek kedelapan berinisial NF yang menggunakan media sosial untuk mencari hiburan di waktu istirahat dan untuk mencari informasi dengan begitu subjek dapat memuaskan rasa penasarannya, subjek menggunakan media sosial dengan durasi 8 jam/hari, serta subjek merasa puas saat membuka media sosial dan mendapatkan informasi yang diinginkan.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa ketika tidak membuka media sosial mereka merasa akan ketinggalan *update* dibandingkan dengan teman-temannya yang lain, merasa iri dan merasa sedih ketika temannya pergi tidak bersamanya dan ketika temannya pergi kesuatu tempat bagus yang baru, merasa tertinggal mengenai informasi terkini yang terdapat di media sosial serta aktivitas yang dilakukan oleh teman-temannya, serta merasa puas saat membuka media sosial dan saat mendapatkan informasi yang diinginkan. Sedangkan pada subjek lainnya ditemukan bahwa dirinya merasa biasa saja ketika tidak *update* dengan media sosial milik teman-temannya. Kedua, ditemukan bahwa subjek dengan keinginan untuk selalu terhubung dan tidak ingin ketinggalan berita atau informasi dan mengenai aktivitas yang dilakukan oleh teman-temannya, sehingga menyebabkan keinginan membuka media sosial secara terus-menerus untuk mencaritahu dimana tempat mereka berkumpul, siapa saja yang ikut kumpul dan apa saja aktivitas yang dilakukan tanpa dirinya dan untuk mencari tahu pembicaraan apa yang sedang banyak dibicarakan.

Kesimpulan yang dijelaskan diatas sejalan dengan Shapiro dan Margolin (2014) yang menyatakan keadaan tersebut karena adanya keinginan agar dapat selalu terhubung pada setiap momen di dunia maya yang membuat individu terus menerus mempertahankan kegiatan di media sosial. Adanya perasaan dimana individu merasa begitu cemas dan khawatir jika melewatkan

sebuah *trend* yang sedang terjadi dalam kehidupan sosialnya. Dijelaskan juga oleh Fitria (2015) yang menunjukkan bahwa individu yang mengakses media sosial dapat mendapatkan apa yang diinginkannya sehingga akan merasakan kepuasan pada diri individu. Terdapat pula durasi penggunaan media sosial, pada informan ditemukan menggunakan media sosial dalam sehari lebih dari 7 jam. Senada dengan penelitian dari Gezgin et al. (2017) bahwa individu yang mengidap fomo memiliki durasi 5-7 jam ke atas dalam mengakses media sosial.

Berdasarkan wawancara di atas juga diketahui bahwa individu mencari tahu tentang *trend* yang sedang viral karena takut tertinggal dengan individu lain. Individu yang dalam dirinya terdapat keinginan agar bisa terus terhubung atau *fear of missing out* dengan individu lain secara terus-menerus menggunakan media sosial artinya memiliki kepuasan hidup yang rendah. Salah satu ciri individu memiliki kepuasan hidup yang rendah ialah dengan adanya tidak terpenuhinya kebutuhan dasar.

Menurut Przybylski et al. (2013) *fear of missing out* dapat menyebabkan rasa kehilangan, takut, serta perasaan jauh jika individu tidak mengetahui peristiwa yang penting dimana peristiwa tersebut akan membuat individu memiliki *life satisfaction* yang rendah. Maka dari itu *fear of missing out* dan *life satisfaction* yang rendah dapat dicirikan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar individu. Sehingga adanya peningkatan *fear of missing out* merupakan bentuk dari kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi dimana akan menyebabkan penurunan tingkat kepuasan hidup khususnya pada dewasa awal dalam media sosial.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai hubungan antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna media sosial. Hal tersebut dikarenakan perkembangan zaman yang semakin pesat, perkembangan pada masa dewasa awal yang akan berpengaruh salah satunya dengan penggunaan media sosial yang semakin banyak dan selalu digunakan, sehingga dengan adanya media sosial muncul fenomena yaitu *fear of missing out*. Maka

peneliti mengajukan judul yang digunakan untuk penelitian yang dilakukan yaitu “Hubungan antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna media sosial” untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna media sosial.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka peneliti dapat meninjau beberapa penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik yang relatif sama dalam hal tema. Peneliti menemukan beberapa judul penelitian terkait dengan *life satisfaction* dan *fear of missing out*. Berikut ini uraian penelitian sebelumnya, antara lain:

Penelitian yang dilakukan oleh Indati, dkk (2019) dengan judul “Peran *Wisdom* terhadap *Life Satisfaction* pada Lansia”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran kebijaksanaan terhadap *life satisfaction* lansia. Dengan subjek penelitian yaitu 65 lansia berusia 60 tahun ke atas di Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini ialah bahwa kebijaksanaan afektif sendiri kemungkinan tidak berkontribusi secara langsung terhadap kepuasan hidup lansia dan pada dimensi afektif dari *wisdom* merupakan prediktor yang signifikan terhadap *life satisfaction* pada lansia. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada variabel penelitian yang digunakan, dimana penelitian ini hanya menggunakan *life satisfaction* sebagai variabel terikat, sedangkan peneliti menjadikan *life satisfaction* sebagai variabel bebas dan terdapat pada subjek yang digunakan yaitu lansia berusia 60 tahun keatas sedangkan peneliti menggunakan dewasa awal berusia 18-25 tahun, serta pada lokasi dimana penelitian ini melakukan di Yogyakarta.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Syabani (2019) dengan judul “*Fear of Missing Out* ditinjau dari Kepuasan Hidup pada Remaja Pengguna Media Sosial”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris keterkaitan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada remaja pengguna

media sosial. Dengan subjek penelitian yaitu 210 responden yang merupakan remaja pengguna media sosial. Hasil dari penelitian ini ialah bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dan kepuasan hidup pada remaja pengguna media sosial. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada subjek, yaitu meneliti remaja berusia 12-21 tahun sedangkan peneliti subjeknya dewasa awal berusia 18-25 tahun dan adanya perbedaan pada variabel dimana penelitian ini menggunakan *fear of missing out* sebagai variabel bebas dan kepuasan hidup sebagai variabel terikat sedangkan peneliti menggunakan *fear of missing out* sebagai variabel terikat dan kepuasan hidup sebagai variabel bebasnya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Yosza (2021) dengan judul “Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) Terhadap Kepuasan Hidup Generasi Z Selama Pandemi Covid-19”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh FoMO terhadap kepuasan hidup generasi Z selama pandemi COVID-19. Dengan subjek penelitian yaitu berjumlah 221 generasi Z yang berusia 18-25 tahun. Hasil dari penelitian ini ialah terdapat pengaruh FoMO terhadap kepuasan hidup generasi Z yang berarah negatif, yaitu sebanyak -0,119, yang berarti jika FoMO meningkat, maka kepuasan hidup akan menurun. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada variabel dimana variabel bebasnya menggunakan *fear of missing out*, sedangkan peneliti *fear of missing out* digunakan sebagai variabel terikat dan penelitian ini variabel terikatnya ialah kepuasan hidup, sedangkan peneliti menjadikan kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai variabel bebas dan juga terdapat pada sampel dimana penelitian ini dilakukan pada generasi Z selama pandemi covid-19.

Selanjutnya dilakukan oleh Kiyassathina dan Sumaryanti (2021) dengan judul “Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* terhadap kepuasan hidup remaja pengguna Instagram di Kota Bandung. Dengan subjek yaitu remaja pengguna Instagram yang berusia 12-21 tahun. Hasil dari penelitian ini ialah bahwa variabel *fear of missing out* memberikan pengaruh terhadap kepuasan hidup

remaja pengguna Instagram di Kota Bandung. FoMo memberikan pengaruh sebesar 20,5% terhadap kepuasan hidup. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada lokasi penelitian yang dilakukan, yaitu di Kota Bandung, dan subjek yang digunakan penelitian ini ialah remaja, serta adapun perbedaan penelitian ini melihat pengaruh sedangkan yang peneliti ingin teliti adalah hubungan, serta variabel penelitian yang menggunakan variabel bebasnya adalah *fear of missing out* dan variabel terikatnya ialah kepuasan hidup, sedangkan peneliti menjadikan kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai variabel bebas dan *fear of missing out* sebagai variabel terikat.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Gani (2021) dengan judul “Pengaruh *Life Satisfaction* Terhadap *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa UIN Malang Pengguna Instagram”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *life satisfaction* mahasiswa UIN Malang pengguna Instagram, untuk mengetahui tingkat *fear of missing out* mahasiswa UIN Malang pengguna Instagram, dan untuk mengetahui pengaruh *life satisfaction* terhadap *fear of missing out* mahasiswa UIN Malang pengguna Instagram. Dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa UIN Malang pengguna Instagram. Hasil dari penelitian ini ialah bahwa terdapat pengaruh antara *life satisfaction* terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa UIN Malang dengan nilai R square menunjukkan nilai sebesar 0,934 dengan nilai signifikan ( $p$ )  $0,000 < 0,05$ , hal ini berarti *life satisfaction* memberikan pengaruh terhadap *fear of missing out* Mahasiswa UIN Malang sebesar 93%. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada lokasi dimana penelitian ini melakukan penelitian di Universitas yang berada di Malang dan perbedaan pada penelitian ini yang melihat pengaruh sedangkan yang peneliti ingin teliti ialah hubungan.

Adanya media sosial pada saat ini menjadi suatu kebutuhan bagi individu terutama dewasa awal, mengingat presentase jumlah dewasa awal yang menggunakan media sosial tinggi, artinya media sosial sangat berpengaruh bagi kehidupan individu sehari-hari. Individu yang berusia dewasa awal harus dapat menyesuaikan diri dengan pola hidupnya yang baru. Hal ini sangat

mempengaruhi kebutuhan psikologi individu tersebut dalam berinteraksi dalam dunia maya.

Munculnya fenomena individu yang merasa takut akan tertinggal saat tidak membuka media sosial secara terus-menerus baik di waktu senggang ataupun saat beraktivitas dan individu yang merasa puas saat menggunakan media sosial serta mendapat informasi yang diinginkan. Kepuasan hidup secara umum berkontribusi terhadap peningkatan *fear of missing out* (Syabani, 2019). *Fear of missing out* dapat menyebabkan merasa ketinggalan, stres, kehilangan dan perasaan jauh jika individu tidak mengetahui suatu momen penting dari individu lain dimana hal tersebut dapat membuat individu memiliki kepuasan hidup yang rendah (Przybylski et al., 2013).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya berdasarkan fenomena dan hasil yang sudah dijelaskan, maka peneliti merumuskan masalah penelitian, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna media sosial?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna media sosial.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan dan referensi dalam perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Klinis mengenai hubungan antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna media sosial dalam pengembangan ilmu psikologi.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi pembaca

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi bagaimana hubungan antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna media sosial.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan, referensi, masukan dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan jenis bidang yang sama terkait dengan hubungan antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna media sosial.

