

KESEPIAN DAN FEAR OF MISSING OUT DEWASA AWAL PENGGUNA APLIKASI TIKTOK

Savira Devia Julianita Rifaya

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Akta Ririn Aristawati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Email: Rifayasavira@gmail.com

Abstract

The use of social media has become ingrained in today's world. The rise in social media users has coincided with easier access to information and the development of relationships. Excessive usage of social networking can lead to dangers, including the Fear of Missing Out. The goal of this study is to see if there is a link between loneliness and Fear of Missing Out in young adults who use the TikTok app. Fear of Missing Out is a condition marked by a need to keep up with what other people are doing. The participants in this study were young adults who had used the TikTok app for at least 6-12 hours. The data for this study came from 73 persons who were given the scale in the form of a google form. The Product Moment Test was utilized to analyze the data, which was done with IBM's SPSS version 25.00 for Windows application. According to the findings of the data research, there is a link between loneliness and Fear of Missing Out in young adults who use the TikTok app. The higher the level of loneliness, the higher the Fear of Missing Out in young adults who use the TikTok app, according to this study. On the other hand, in early adults who use the TikTok app, the lower the level of loneliness, the lower the Fear of Missing Out.

Keywords: Loneliness, Fear of Missing Out, FoMO, TikTok.

Abstrak

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian di masyarakat. Peningkatan pengguna media sosial memberikan akses lebih mudah mendapat informasi dan membangun relasi. Penggunaan social network yang berlebihan dapat menimbulkan resiko, antara lain Fear of Missing Out. Tujuan penelitian ini guna melihat apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan Fear of Missing Out pada dewasa awal yang menggunakan aplikasi TikTok. Fear of Missing Out adalah kondisi yang ditandai dengan kebutuhan untuk mengikuti apa yang orang lain lakukan. Subjek penelitian ini merupakan dewasa awal yang telah menggunakan aplikasi TikTok setidaknya selama 6-12 jam perhari. Data untuk penelitian ini diperoleh dari 73 orang yang telah mengisi skala melalui Google form. Uji Product Moment digunakan untuk menganalisis data dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25.00 for Windows. Hasil temuan dalam penelitian menyatakan terdapat hubungan antara kesepian dengan Fear of Missing Out pada dewasa awal yang menggunakan aplikasi TikTok, yang dapat diartikan semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi Fear of Missing Out pada dewasa awal yang menggunakan aplikasi TikTok. Di sisi lain, Sebaliknya, pada orang dewasa awal yang menggunakan aplikasi TikTok, semakin rendah tingkat kesepiannya, semakin rendah pula Fear of Missing Out.

Kata kunci: Kesepian, Fear of Missing Out, FoMO, TikTok.

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial sudah menjadi bagian hidup masyarakat global saat ini. Indonesia merupakan pengguna media sosial aktif dengan persentase 59 persen (Hootsuite, 2020). Hootsuite dan Wearesocial mengeluarkan laporan yang berjudul “Digital 2021”. Laporan tersebut mengungkapkan bahwa dari 274,9 juta penduduk di Indonesia, 61 persen merupakan pengguna media sosial. Adanya kenaikan sebesar 2 persen, maka dapat diperkirakan hubungan masyarakat Indonesia dengan media sosial akan menjadi sangat erat kedepannya. Peningkatan pengguna media sosial ini disertai dengan kemudahan akses informasi dan membangun relasi dengan orang lain.

Seiring berkembangnya dunia teknologi, para perancang aplikasi mengembangkan media sosial dengan banyak fitur. Setiap aplikasi menawarkan fitur yang beragam contohnya seperti aplikasi TikTok yang menawarkan fitur pembuatan video dengan berbagai efek yang menarik dan disertai musik sebagai pendukung. Aplikasi TikTok berhasil menarik perhatian pengguna media sosial dengan fitur yang dimilikinya. Data yang dilansir dari Statista (2021) menunjukkan bahwa pengguna harian secara global mencapai sekitar 35,28 juta. Laporan Statista (2021) juga menyatakan pengguna jejaring sosial di Indonesia pada 2021 paling banyak berusia 18-34 tahun. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa pengguna media sosial paling banyak adalah dewasa awal.

Orang-orang di masa dewasa awal sering mengalami keragu-raguan, ketidakpastian, dan rasa tidak aman karena sadar belum dewasa, tetapi bukan golongan remaja lagi (Martin, 2016). Menurut DSM-5, rasa tidak aman adalah ciri dari gangguan kepribadian tipe kecemasan. Salah satu bentuk kecemasan di zaman modern adalah kecemasan akan ketinggalan individu lain (Parker, 2011). Kenyataannya, kata takut akan ketinggalan atas orang lain bukan lagi kata yang terdengar asing. Seiring munculnya media sosial, istilah *Fear of Missing Out* semakin populer (Asti, 2019). Orang-orang yang menghadapi FoMO merasa khawatir jika mereka melewatkan informasi tentang tren yang terjadi saat ini.

Fenomena FoMO dapat juga terlihat dari tren sepanjang pandemi, seperti aktivitas bersepeda dan membuat konten di TikTok, maka tidak heran apabila fenomena tersebut mendorong sebagian besar masyarakat merasa perlu dan harus membuat konten yang serupa di TikTok agar tidak merasa tertinggal (pmb.lipi.go.id). Individu dengan FoMO akan lebih suka berkomunikasi dengan orang lain melalui jaringan media sosial dibandingkan dengan melalui sarana lain di luar jaringan.

Peneliti melakukan studi pendahuluan mengenai FoMO pada dewasa awal pengguna aplikasi TikTok dengan metode wawancara. Kondisi yang mereka ungkapkan pada wawancara mengindikasikan FoMO. Subjek merasa update dengan apa yang terjadi saat ini melalui informasi yang didapatkan dari media sosial. Hal ini memudahkan untuk mengakses informasi secara akurat tentang aktivitas yang dilakukan orang lain dan topik terbaru (Przyblylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013). Media sosial seperti TikTok menyediakan cara bagi individu untuk memberi tahu orang lain tentang aktivitas yang

terjadi dalam hidup sebagai bentuk harga diri (Przyblyski, Murama, DeHaan dan Gladwell, 2013).

Przyblylski dalam S. Kiding (2019) *Fear of Missing Out* adalah rasa cemas akan kehilangan informasi dan pengalaman berharga tentang orang lain, yang terlihat dengan tanda selalu ingin terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain secara online. Ada beberapa faktor yang memicu rasa takut akan kehilangan, yaitu kebutuhan akan relatedness dan self yang tidak terpenuhi (Przyblylski, 2018), banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi, keterbukaan informasi di media sosial (JWT Intelligence, 2012) dan peningkatan keadaan sosial dan emosional negatif seperti kesepian (Burke, 2010). Burke (2010 dalam Przyblylski, 2013) menyatakan bahwa peningkatan keadaan sosial dan emosional negatif seperti kebosanan dan kesepian yang terkait dengan penggunaan media sosial juga berhubungan dengan FoMO.

Kesepian adalah perasaan kurang menyenangkan yang dialami individu terhadap suatu situasi berdasarkan pengalaman subjektif, dimana hubungan yang ada dengan orang lain kurang dari yang diharapkan (De Jong Giervel & Tilburg, 2006). Individu yang merasa kesepian akan cenderung akan merasa terasing. Menurut Hurlock (1998) kesepian yang dialami oleh individu merujuk pada tidak terpenuhinya tujuan hidup berkaitan dengan peran perkembangan yang semestinya mereka lalui, salah satunya menjalin hubungan intim dengan individu lain. Kondisi tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Erikson (dalam Papalia, Old, & Feldman, 2008) bahwa individu pada tahap perkembangan dewasa awal mempunyai peran perkembangan untuk membangun hubungan mendalam yang apabila tidak terpenuhi maka akan menyebabkan krisis intimacy vs isolation.

Individu yang mengalami kesepian akan merasakan ketidakpuasan dengan hubungan sosial disekitarnya karena adanya perasaan kurang memiliki. Individu yang kesepian dalam kesehariannya biasanya mempunyai kemampuan komunikasi dan hubungan sosial yang rendah (Spitzberg & Canary, 1985 dalam Ashe & McCutcheon, 2001). Moody (2001) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa penggunaan Internet yang berlebihan dikaitkan dengan tingkat kesepian emosional yang tinggi, tetapi disertai dengan tingkat kesepian sosial yang rendah. Kemudian, individu yang mempunyai hubungan sosial yang rendah di dunia nyata akan cenderung mencoba guna mencari pelarian, salah satunya dengan media (Rubin, Perse, & Powell, 1985).

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik non random sampling dan metode purpose sampling. Penyebaran sampel dilakukan sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan sehingga individu yang termasuk dalam kriteria sumber data bisa mengisi kuesioner yang telah disebar oleh peneliti. Subjek penelitian ini adalah individu usia 18-25 tahun pengguna aplikasi TikTok dengan rentang pemakaian minimal 6-12 jam perhari. Pilihan ketentuan kriteria subjek penelitian ini didasarkan dari penelitian Gezgin, dkk (2017) yang menyatakan individu yang mengalami FoMO mengakses TikTok dalam durasi 5 jam keatas.

Jumlah sampel dihitung melalui *power analysis*. Menentukan jumlah sampel menggunakan *power analysis* dapat memberikan jumlah sampel yang lebih tepat sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dengan menggunakan program statistik G*Power Version 3.1.9.4 didapatkan total sampel penelitian yang ditawarkan berjumlah 67 sampel. Berdasarkan jumlah sampel yang ditawarkan, maka peneliti mengambil jumlah sampel dari dewasa awal pengguna aplikasi TikTok berjumlah 73 orang atau sampel >67.

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Subjek penelitian akan mengisi skala yang mengukur kedua variabel. Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kesepian *A Rasch-Type Loneliness Scale* yang dikemukakan oleh De Jong Gierveld (2006) yang dikembangkan sesuai dengan dimensi kesepian emosional dan kesepian sosial berjumlah 14 aitem favorable dan 14 aitem Unfavorable, sedangkan skala FoMO menggunakan skala yang dibuat berdasarkan pada teori Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) yang menyatakan 2 aspek yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan *self* berjumlah 12 aitem favorable dan 12 aitem Unfavorable.

HASIL

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi untuk menguji hipotesis tentang apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan *Fear of Missing Out* pada pengguna aplikasi TikTok. Dalam penelitian ini terdapat 73 subjek yang telah bersedia mengisi skala penelitian. Hasil uji korelasi *Product Moment Test* menggunakan bantuan program SPSS. Analisis korelasi dilakukan guna mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan dan menunjukkan arah serta kekuatan antar dua variabel atau lebih. Arah dalam uji korelasi ini ditunjukkan dalam arah hubungan negatif dan arah hubungan positif. Hubungan antar variabel ditunjukkan melalui taraf signifikansi. Apabila taraf signifikansi $\leq 0,05$ maka dapat dinyatakan ada hubungan antar variabel. Sebaliknya, jika taraf signifikansi $\geq 0,05$ maka dinyatakan tidak ada hubungan antar variabel tersebut.

Berdasarkan uji asumsi normalitas dan linearitas diketahui bahwa data ini bersifat parametrik karena mempunyai distribusi data normal, maka dari itu uji korelasi menggunakan *pearson correlation* yang nilainya bervariasi dari rentan -1 hingga 1. Berikut adalah hasil uji korelasi variabel penelitian. Semakin mendekati angka -1 atau 1 maka kekuatan hubungannya semakin kuat.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Antar Variabel

		Kesepian	<i>Fear of Missing Out</i>
<i>Person Correlation</i>	Kesepian	1	0,239*
	<i>Fear of Missing Out</i>	0,239*	1
<i>Sig. (2-tailed)</i>	Kesepian	-	0,042
	<i>Fear of Missing Out</i>	0,042	-

Dari tabel 1. Terlihat bahwa variabel kesepian memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan variabel *Fear of Missing Out* ($r= 0,239$, $p=0,042$, ($p<0,05$)). Hal tersebut berarti semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin tinggi pula tingkat *Fear of Missing Out* pada orang dewasa awal yang menggunakan aplikasi TikTok. Di sisi lain sebaliknya, pada orang dewasa awal yang menggunakan aplikasi TikTok, semakin rendah tingkat kesepiannya, semakin rendah pula *Fear of Missing Out*. Berdasarkan analisis diatas maka penelitian ini menerima hipotesis yaitu ada hubungan kesepian dengan *Fear of Missing Out* pada dewasa awal pengguna aplikasi TikTok.

Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan *Fear of Missing Out* pada dewasa awal pengguna aplikasi TikTok. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian pada dewasa awal pengguna aplikasi TikTok maka semakin tinggi kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian pada dewasa awal pengguna aplikasi TikTok maka semakin rendah kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out*.

Dalam temuan ini, kesepian berkorelasi signifikan dengan *Fear of Missing Out* pada dewasa awal pengguna aplikasi TikTok. Kesepian seringkali dikaitkan dengan masalah individu yang kurang mampu membangun hubungan sosial dengan individu lainnya sehingga mencari pelampiasan untuk mengatasi permasalahan tersebut (Gierveld, 1998). Kesepian menjadi suatu respon yang diberikan individu ketika tidak mendapatkan keselarasan antara keinginannya dalam kehidupan sosial dengan lingkungan sosialnya (Peplau & Perlman, 1982).

Individu yang merasakan kesepian akan merasa sulit menjalin hubungan komunikasi secara langsung dengan orang lain sehingga mereka mencari cara untuk dapat melakukan interaksi dengan individu lain dan memenuhi rasa kesepiannya dengan membangun komunikasi yang pasif (Ashe & McCutcheon, 2001; Liu, 2013) sehingga individu yang mempunyai hubungan sosial yang rendah di dunia nyata akan cenderung mencoba untuk mencari pelarian, salah satunya dengan media (Rubin, Perse, & Powell, 1985). Hunt, Marx, Lipson dan Young (2018) menjelaskan bahwa media sosial seperti TikTok berdampak pada tingkat kesepian seseorang, dan hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketika seseorang membatasi media sosial, kesepian dan depresi berkurang, serta kecemasan dan kecemasan berkurang. Takut akan ketinggalan juga berkurang. Sesuai dengan penelitian

yang dilakukan oleh Burke (2010) yang mengungkapkan bahwa peningkatan keadaan sosial dan emosional negatif seperti kesepian yang terkait dengan penggunaan media sosial mempunyai hubungan dengan FoMO. Selaras dengan penjelasan Przyblyski (2013) bahwa individu yang mengalami *Fear of Missing Out* akan mencoba mencari cara agar dapat terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain salah satunya melalui internet.

Fear of Missing Out adalah rasa takut kehilangan informasi dan momen berharga tentang orang lain, yang ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui Internet (Przyblyski, 2013). Ini berarti ketika individu merasa takut kehilangan momen berharga yang diciptakan oleh orang lain dan ditandai dengan hubungan yang berkelanjutan dengan tindakan orang lain. Riset yang dilakukan oleh Przyblyski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menemukan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rasa takut ketinggalan adalah kurangnya keintiman dengan orang lain dan perasaan tidak nyaman atau tidak terpenuhi karena kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi untuk keterkaitan dan diri Anda sendiri. kebutuhan, memuaskan keinginan Anda sendiri.

Gallardo, Albo, dan Barrasa (2018), dalam riset yang telah mereka lakukan menemukan bahwa *Fear of Missing Out* merupakan suatu kondisi situasional, yaitu kebutuhan self dan relatedness tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis, di mana kebutuhan relatedness juga merupakan salah satu tolak ukur tingkat kesepian pada seseorang. Relatedness menyoroti sejauh mana keinginan untuk dipahami, dihargai, dan diperhatikan oleh orang lain.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menyatakan terdapat Hubungan antara kesepian dan *Fear of Missing Out* pada dewasa awal yang menggunakan aplikasi TikTok, dengan semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin tinggi pula tingkat *Fear of Missing Out* pada orang dewasa awal yang menggunakan aplikasi TikTok. Di sisi lain sebaliknya, pada orang dewasa awal yang menggunakan aplikasi TikTok, semakin rendah tingkat kesepiannya, semakin rendah pula *Fear of Missing Out*.

REFERENSI

- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38.
- Anggraeni, R. D. (2021). Hubungan antara Subjective Well-Being dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Emerging Adulthood (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-485
- Aurel, J. G., & Paramita, S. (2021, August). FoMO and JoMO Phenomenon of Active Millennial Instagram Users at 2020 in Jakarta. In *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (pp. 722-729). Atlantis Press.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010, April). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1909-1912).
- Erikson, E. 1963. *Childhood and society*. New York: W. W. Norton.
- Fauziah, R. (2021). Literasi Digital Kekinian Agar Komunikasi Lebih Bermakna. *Journal Of Science And Social Research*, 4(2), 218-226.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods*, 41(4), 1149-1160.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage publications.
- Hootsuite (We are Social): *Indonesian Digital Report 2021*
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.
- JWTIntelligence. 2012. Fear of Missing Out (FOMO). Diakses melalui JWT: http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf
- Kaplan, A. & Haenlein, M. 2010. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 393-401.

- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1979, June). Blueprint for a social psychological theory of loneliness. In *Love and attraction: An interpersonal conference* (pp. 101-110). New York: Pergamon Press.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Prambayu, I. (2018). Pengaruh gaya pengasuhan, keterampilan sosial, dan kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet pada remaja (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Fakultas Psikologi, 2018).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841- 1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Kota Palembang (Studi Pada Mahasiswa FoMO di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 129-148.
- Rahma, I. (2019). Pengaruh Harga Diri Dan Social Connectedness Terhadap Kesepian Pada Remaja Yang Melakukan Self-Harm. Universitas Negeri Jakarta. Universitas Negeri Jakarta.
- Rosida, A. (2019). Hubungan antara Self-esteem dan Kesepian dengan Celebrity Worship pada Wanita Dewasa Awal Penggemar K- Pop (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Russell, D. W. (1982, January). The Measurement of Loneliness. Retrieved Februari 1, 2019, from researchgate.net: <https://www.researchgate.net/publication/271766646>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 39 No. 3, 472- 480.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span Development* (13th ed). New York: Mc Graw Hill
- Sitepu, G. D. R. F. (2019). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out.
- Sitompul, H. L. (2017). Gambaran Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Media Sosial di Kota Medan.
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan Antara the Big Five Personality Traits Dengan Fear of Missing Out About Social Media Pada Mahasiswa. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(3), 179-185.

Virnanda, R. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 671-683.

We Are Social & Hootsuite. (2020). Digital Data Indonesia 2020. In Data Reportal. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>