

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan kehidupan yang sering disebut sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut Sarwono (Christina *et al.*, 2019), terjadi transisi dari ketergantungan penuh ke negara yang relatif lebih mandiri pada periode ini. Kaum muda harus mulai memisahkan secara sosial dan emosional dari orang tua atau wali mereka dan membentuk hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebayanya. Hal ini ditandai dengan perubahan hubungan remaja dengan orang-orang di sekitarnya, misalnya kedekatan orang tua menurun dan keintiman dengan teman sebaya meningkat. Proses perkembangan anak muda dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah penggunaan media menurut Santrock (Christina *et al.*, 2019)

Remaja sering menggunakan media untuk melakukan hal-hal seperti bermain video game, mendengarkan musik, menonton TV dan menggunakan internet. Sebagian besar anak muda, terutama yang tinggal di kota, semakin bergantung pada Internet, meskipun kegunaannya berbeda Santrock (Christina *et al.*, 2019). Pada tahun (2018), Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melakukan kajian terhadap prevalensi dan perilaku pengguna internet di seluruh wilayah Indonesia. Hasilnya, terlihat bahwa sebagian besar pengguna internet adalah kelompok remaja, yaitu 91%, dimana media sosial menjadi alasan terbesar kedua dalam menggunakan internet.

Perkembangan penggunaan media internet sebagai alat komunikasi semakin pesat, ketika telepon seluler digunakan untuk internet dan istilah telepon (*smartphone*) pun muncul. Dengan kemunculan *smartphone* manusia tidak perlu menemui atau mengirimkan surat jika berada di tempat yang saling berjauhan. *Smartphone* dan penggunaan jejaring sosial semakin memudahkan pengguna untuk mewakili dirinya sendiri maupun untuk terus terhubung dengan orang lain dalam berbagai hal. Keterikatan pada penggunaan *smartphone* ini dapat terlihat pada saat sekelompok remaja sedang berkumpul bersama dalam satu tempat, dimana frekuensi mereka berbicara lebih rendah karena menggunakan *smartphone*-nya masing-masing (Prayudi,

2014) atau dapat juga terlihat pada tempat-tempat umum (mall, taman, halte, dan *restaurant* atau *caffè*). Ada mereka yang memperlihatkan suatu momen memotret makanan, selfie, mengabadikan momen dan sebagainya yang kemudian meng-upload pada jejaring media sosial. Respon yang diperoleh dari teman dunia maya, seperti like dan komentar tampaknya lebih menyenangkan dari pada melakukan interaksi dengan teman-teman yang duduk bersama. Perilaku menggunakan smartphone tersebut membuat teman-teman yang berada di sekitarnya terabaikan, sehingga yang diabaikan pun menjadi turut menggunakan smartphone (Hura *et al.*, 2021).

Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) yang dikutip oleh Media Indonesia (2022) menyebut perkembangan digital semakin pesat di Indonesia. Menurut data survei *We Are Social Hootsuite*, pada Februari 2022 terdapat 204,7 juta pengguna internet di Indonesia. Jumlah ini sesuai dengan 73,7% penduduk Indonesia. Tahun lalu, jumlah pengguna internet meningkat 2,1 juta dibandingkan tahun sebelumnya.

Hampir setiap aspek kehidupan seseorang bersentuhan dengan teknologi. Remaja merupakan salah satu generasi yang saat ini sangat dekat dengan teknologi ini. Kebutuhan akan internet, media sosial dan smartphone sudah tidak bisa ditawar lagi, karena segala aktivitas dalam kehidupan anak muda selalu terhubung dengannya, mulai dari aspek sosial, pendidikan maupun personal. Selain kebutuhan penggunaan internet dan media sosial, ternyata penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Berbagai dampak negatif yang ditimbulkan dari media sosial, karena anak muda sangat rentan terhadap dampak negatif pengaruh teknologi karena cepat mengadopsi teknologi baru. Remaja menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman, terutama bagi mereka yang memiliki kesulitan komunikasi, untuk mencari informasi, berita hiburan atau berita menyenangkan untuk mengikuti acara-acara populer Yunita Mansyah (Lestari *et al.*, 2020).

Media sosial mengajak penggunanya untuk berpartisipasi secara aktif dengan memberi kontribusi secara terbuka, baik untuk membagi informasi secara online dalam waktu yang cepat (Ratnamulyani & Maksudi, 2018). Media sosial merupakan salah satu alat komunikasi yang paling banyak digunakan kalangan remaja, salah satu alasan

remaja menjadi mayoritas pengguna media sosial yaitu karena mereka lahir pada saat era informasi dan digital berkembang pesat Wahyunindya & Silaen (Maza & Apriyanty, 2022). Hal inilah yang membuat remaja rentan mengalami masalah kecanduan, salah satu penyebab kecanduan media sosial dengan intensitas yang tinggi adalah rasa khawatir akan ketinggalan informasi sehingga terarah pada munculnya perilaku penggunaan yang berlebihan (Fathadhika & Afriani, 2018). Seseorang dapat dikatakan pada kategori kecanduan apabila mengakses media sosial dalam rentang waktu 5-6 jam sehari (Syamsuudin *et al.*, 2015).

Situasi media sosial telah menjadi faktor yang berkontribusi besar terhadap sensasi Fomo atau *Fear of missing out* yaitu perasaan takut ketinggalan berita di media sosial atau takut tidak update informasi dari media sosial. dampak negatif penggunaan media sosial menurut Elhai (Maza & Apriyanty, 2022) penggunaan media sosial yang berlebihan memungkinkan untuk munculnya fenomena fear of missing out. Przybylski, dkk (Christina *et al.*, 2019) menjelaskan *fear of missing out* (FOMO) terbentuk karena tidak terpenuhinya kepuasan dalam kebutuhan dasar psikologis akan *competence, autonomy dan relatedness*. Menurut Caroline & Mahestu (2020) fear of missing out (FOMO) merupakan ketakutan akan ketertinggalan berita, sindrom ini berkembang seiring adanya adiksi dalam penggunaan internet. Shapiro & Margolin menjelaskan bahwa remaja yang mengalami *fear of missing out* (FOMO) mempunyai ketertarikan untuk mengakses media sosial secara terus menerus untuk terhubung dengan orang lain di media sosial (Savitri, 2019). Secara umum, *fear of missing out* (FOMO) dicirikan dengan adanya keinginan yang tidak dapat dikontrol untuk tetap terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain (Siddik *et al.*, 2020). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan *fear of Missing Out* (FOMO) adalah ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Apabila ketakutan akan ketertinggalan informasi ini terus dibiarkan maka seseorang akan lebih mementingkan dunia maya daripada dunia nyata, dan mempunyai keinginan untuk terus melihat postingan orang lain sehingga menimbulkan ketidakpuasan atas kehidupan dirinya. Oleh karena itu perlu adanya kemampuan untuk mengatur pola pikir dan individu juga

harus mengatur perilaku terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang ada di media sosial.

Menurut Zimmerman, Ormrod (Sianipar & Kaloeti, 2019) menjelaskan seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Seseorang yang memiliki regulasi diri berarti ia dapat mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain serta stimulus-stimulus yang ada di lingkungannya. Adapun hasil penelitian Wang, Lee, & Hua (Utami & Aviani, 2021) menjelaskan bahwa regulasi diri yang kurang dan perasaan terganggu menyebabkan ketergantungan pada media sosial. Ketakutan akan ketinggalan *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap produktivitas, motivasi belajar, kinerja akademik, dan kesehatan mental, dan peningkatan penggunaan perangkat di kelas dapat mengganggu proses pembelajaran. (Alt, 2015; Alt, 2016; Duke & Montag, 2017; Gibbs, 2012; Samaha & Hawi, 2016) (Sianipar & Kaloeti, (2019).

Apabila ketakutan akan ketertinggalan informasi ini terus diabaikan maka seseorang akan lebih mementingkan dunia maya dari pada dunia nyata, dan mempunyai keinginan untuk terus melihat postingan orang lain sehingga menimbulkan ketidakpuasan atas kehidupan dirinya. Oleh karena itu perlu adanya kemampuan untuk mengatur perilaku sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat dan aktivitas tersebut adalah kontrol diri (Maza & Apriyanty, 2022). Salah satu faktor dari *fear of missing out* (FOMO) yaitu, banyaknya stimulus untuk mendapatkan informasi, hal ini akan membuat individu selalu ingin mengetahui perkembangan informasi yang ada setiap saat, stimulus dalam mendapatkan informasi yaitu salah satunya media sosial, dan ini akan berdampak negatif apabila individu tidak memiliki kontrol diri untuk dapat mengatur waktu serta membatasi informasi yang diperoleh melalui media sosial. Dampak negatif dari *fear of missing out* (FOMO) menurut Setiadi & Agus (2020) yaitu penggunaan jejaring sosial secara berlebihan yang dapat mengakibatkan terjadinya gangguan depresi dan tingkat kepercayaan diri yang rendah (Maza & Apriyanty, 2022).

Bedasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 14 September 2023 lingkungan peneliti di kota Bekasi Timur Berdasarkan data Kemendikbud pada tahun 2023 tercatat sebanyak 11.197 siswa tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP)

di wilayah Kota Bekasi Timur. Maka dalam penelitian kali ini peneliti memilih untuk meneliti di salah satu sekolah yang ada di wilayah Bekasi Timur dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 197 siswa yang ada di dalam sekolah tersebut. (*Data Siswa SMP Di Bekasi Timur, 2023*) dimana peneliti telah mewawancarai kelima subjek remaja di kota Bekasi pada *Fear of Missing Out* (FOMO), berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan menemukan kebenaran adanya *Fear of Missing* (FOMO) dengan kategori yang berbeda dari kelima subjek dalam penelitian ini, dimana terdapat empat subjek memiliki kategori *Fear of Missing Out* (FOMO) yang sedang sedangkan satu subjek dari lainnya memiliki kategori sedang dalam *Fear of Missing Out* (FOMO).

Pada satu subjek yang menjelaskan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) tersebut tidak terlalu terpenuhi atau dalam arti subjek tidak mengecek media sosial setiap hari dan tidak terlalu mengetahui teman yang sedang melakukan aktifitas di luar dengan cara mengupdate status di media sosial, mereka juga tidak terlalu berlebihan iri atas aktifitas orang lain, Saat subjek ingin mengetahui berita atau update dari teman karena subjek hanya bosan, tidak ada aktivitas sehingga timbul keinginan untuk mengetahui update dari teman di media sosial, ketika subjek berada di dalam kelas HP di kumpulkan di ruang guru saat ada tugas dari gurunya maka gurunya mengizinkannya membuka HP dan subjek membawa HP ke sekolah cuman untuk mengabari orang tua atau untuk meminta jemput pulang sekolah. Sedangkan pada empat subjek lainnya mereka merasa cemas saat tidak melihat berita terbaru di media sosial, tujuan subjek membuka HP untuk melihat tugas dan melihat yang sedang viral di media sosial, subjek juga merasa takut ketika ketinggalan berita yang berada di media sosial, saat berada di rumah subjek tidak di kasih batas waktu untuk bermain HP, rasa ingin taunya subjek di media sosial sangat amat tinggi dan merasa sedih dan iri saat tidak di ajak berkumpul dengan teman-teman.

Dari berbagai permasalahan yang telah disebutkan dapat di analisa bahwa regulasi diri dan kontrol diri terhadap *fear of missing out* dapat mempengaruhi kecenderungan (FOMO) media sosial karena mereka cenderung mengalami kecemasan ketika tidak tahu apa yang sedang terjadi di media sosial atau ketika tidak bersama teman mereka. Hal tersebut menyebabkan tidak terpenuhi kebutuhan psikologis akan diri sendiri dan kebutuhan psikologis akan (*Relatedness*) kedekatan atau keinginan untuk

terhubung dengan orang lain. Maka penelitian ini ingin mengungkapkan tentang pengaruh regulasi diri dan kontrol diri terhadap *fear of missing out* pada remaja di kota Bekasi.

Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu, penelitian dilakukan oleh (Utami & Aviani, 2021) hasil *product moment correlation coefisien* dan analisis regresi penelitian ini menunjukkan nilai korelasi $-0,017$ dan $p= 0.716$ ($p>0,05$). Berdasarkan hasil penelitian dari pengujian hipotesis mengenai hubungan regulasi diri dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja pengguna Instagram, Menurut Tomczyk & Selmanagic-Liszde (2018) dalam penggunaan sosial media ini kontrol dan pengawasan orang tua akan semakin berkurang seiring perkembangan usia dari anak-anak mereka. Oleh karena itu, para remaja yang tidak dalam pengawasan orang tua mereka, akan lebih sering menggunakan media sosial khususnya Instagram dalam waktu dan situasi yang tidak tepat (Utami & Aviani, 2021).

Kemudian di lanjutkan dalam berjudul “Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Remaja Penggunaan Media Sosial” menunjukkan adanya hubungan negatif secara signifikan dan kuat antara variabel kontrol diri dengan variabel *Fear Of Missing out* (FOMO) pada remaja pengguna media sosial diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,729$ dengan nilai signifikan (p) sebesar $0,000 < 0,05$ (Maza & Apriyanty, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Farwati dan Wulandari (Maza & Apriyanty, 2022) didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FOMO) pada remaja pengguna instagram. Korelasi negatif berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* (FOMO) yang dimiliki oleh remaja pengguna instagram tersebut dan rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FOMO) yang dimiliki dan apabila semakin rendah kontrol diri remaja maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FOMO) yang dimiliki.

Bedasarkan fenomena latar belakang dan hasil studi pendahuluan di atas, menunjukkan bahwa adanya masalah pada *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang berhubungan dengan Regulasi Diri dan Kontrol Diri pada Remaja di Bekasi Timur. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut di wilayah Bekasi

Timur dengan subjek remaja SMP. Berdasarkan hasil wawancara di atas disimpulkan bahwa memang benar terjadi *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Remaja Di Bekasi Timur yang rendah namun hal tersebut sesuai dengan faktor yang mendorong terjadinya *Fear Of Missing Out* (FOMO).

B. Rumusan masalah

Bedasarkan tujuan penelitian yang telah dijelaskan, maka dibentuklah sebuah rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana deskripsi antara Regulasi Diri, Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* (FOMO) ?
2. Apakah ada hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja Di Kota Bekasi?
3. Apakah ada hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja Di Kota Bekasi?
4. Apakah terdapat pengaruh Regulasi Diri dan Kontrol Diri terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja Di Kota Bekasi ?

C. Tujuan penelitian

Bedasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui bagaimana deskriptif Regulasi Diri, Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* (FOMO).
2. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja Di Kota Bekasi.
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja Di Kota Bekasi.
4. Mengetahui apakah terdapat pengaruh Regulasi Diri dan Kontrol Diri terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja Di Kota Bekasi.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu psikologi khususnya dalam psikologi sosial tentang pengaruh regulasi dan kontrol diri terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja kota Bekasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pembaca

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya untuk dijadikan informasi

b. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu pihak sekolah untuk lebih memperhatikan, membangun komunikasi yang baik dan memberikan perhatian lebih lagi untuk para siswa yang merupakan remaja '*Fear Of Missing Out* (FOMO)' agar mereka mempunyai regulasi diri yang baik untuk menyesuaikan perilaku yang baik dan diharapkan apabila remaja ini memiliki tingkat kontrol diri yang baik maka mereka dapat menghadapi situasi yang tidak terpengaruh dari teman-temannya atau *trend* yang ada di media sosial.

c. Bagi Remaja

Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk memahami tentang regulasi diri dan kontrol diri terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO)

