

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dunia informasi saat ini seakan tidak bisa terlepas dari teknologi. Hadirnya teknologi turut membantu individu dalam mencari informasi dan melakukan komunikasi satu sama lain tanpa batas. Salah satu perkembangan teknologi yang saat ini semakin pesat adalah perkembangan teknologi di bidang informasi dan komunikasi. Bidang ini memberikan kontribusi besar bagi setiap individu untuk mengakses informasi yang ingin diketahui dari seluruh dunia. Selain itu, kehadiran internet juga membuat individu semakin meningkatkan cara komunikasinya. Sehingga, yang terjadi pengguna internet semakin meningkat disetiap tahunnya.

Laporan tahunan *We are Social* melaporkan jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 212,9 juta jiwa pada Januari 2023. Jumlah ini meningkat 3,85% dibandingkan pada Januari 2022 yang tercatat sebanyak 205 juta jiwa (Kemp, 2023). Survei ini merangkum sepuluh alasan individu menggunakan internet, dua diantaranya yaitu mencari informasi (59,3%), dan mengakses media sosial untuk tetap terhubung dengan teman dan keluarga (55,4%). Selanjutnya, menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022) menyatakan tingkat penetrasi internet tertinggi berada pada rentang 13-18 tahun dengan jumlah (99,16%). Menurut Hurlock (2004), remaja adalah mereka yang berada pada rentang usia 12-21 tahun. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa pengguna internet terbesar di Indonesia adalah usia remaja.

Di era penggunaan internet yang semakin meningkat, berbagai aplikasi mulai bermunculan diantaranya yaitu media sosial, *email*, *game online*, *e-banking*, *e-shopping*, dan lain-lain. Dari berbagai aplikasi yang ada, media sosial merupakan platform yang paling banyak digunakan dengan jumlah persentase 94,2% (Kemp, 2023). Lebih lanjut, APJII (2022) menyatakan pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 167 juta jiwa. Mengacu pada hasil survei APJII (2022), provinsi DKI Jakarta menempati urutan kedua pengguna media sosial tertinggi di Indonesia dengan jumlah persentase (86,96%).

Media sosial adalah aplikasi yang memungkinkan para penggunanya untuk dapat berkomunikasi serta berinteraksi satu sama lain tanpa batas. Menurut hasil survei yang sama, *We are Social* melaporkan tiga platform media sosial yang banyak digandrungi remaja saat ini diantaranya yaitu Instagram (23,0%), Whatsapp (13,5%) dan Tiktok (12,2%). Ketiga platform tersebut sebagai penyedia tempat untuk mengekspresikan diri atau mengembangkan kreatifitasnya melalui *stories* mereka. Khususnya dikalangan remaja, media sosial menjadi salah satu cara yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosialnya.

Di awal perkembangannya, media sosial bertujuan sebagai media untuk menjalin komunikasi antar komunitas dengan ruang lingkup untuk tujuan tertentu

saja. Kini perkembangannya tidak lagi sebatas media pergaulan sosial melainkan dapat menjadi media informasi, komunikasi, interaksi bahkan promosi era digital bisnis *online*. Pesatnya perkembangan media sosial yang ada tentunya memberikan kemudahan bagi para penggunanya. Sehingga dengan kemudahan yang ditawarkan media sosial diduga menjadi salah satu penyebab remaja dalam memenuhi rasa ingin tahu yang tinggi. Hal ini sejalan dengan dampak positif media sosial bagi remaja, diantaranya yaitu sebagai sumber ilmu pengetahuan, media sosialisasi dan komunikasi dengan teman, keluarga ataupun guru, sarana berdiskusi dengan teman, sarana bertukar informasi, dan sebagai sarana penyalur potensi remaja (Ainiyah, 2018).

Selain memiliki dampak positif, media sosial juga dapat memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja, seperti membuat individu menjadi kecanduan media sosial, menimbulkan rasa malas melakukan kegiatan yang produktif, menurunkan interaksi tatap muka, serta rentan terhadap pengaruh buruk dari orang lain tanpa tahu kebenarannya (Ainiyah, 2018). Dari berbagai dampak negatif yang ada, memperlihatkan adanya ketidakmampuan remaja untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial.

Menurut Hurlock (2004), masa remaja merupakan masa mencari jati diri dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa pemikiran yang matang. Sehingga, karakteristik yang dimiliki pada masa remaja cenderung memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, selalu ingin mencoba hal-hal baru, dan mudah terpengaruh teman-teman sebayanya (Sarwono, 2016). Adanya perasaan yang kuat dalam mencari jati diri, akhirnya membuat remaja sibuk membentuk citra diri. Hal inilah yang membuat remaja berupaya menunjukkan eksistensi dirinya melalui media sosial.

Lebih lanjut, masa remaja merupakan masa transisi sebab pada masa ini individu telah meninggalkan masa kanak-kanak namun ia juga belum memasuki masa dewasa. Seorang remaja diharapkan mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bertindak, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat, memiliki kontrol diri yang baik, dan mampu bersosialisasi dengan baik (Febbiyani & Adelya, 2017). Namun pada realita yang ada, kebanyakan remaja di era ini memiliki gaya komunikasi yang lebih banyak beralih di dunia *virtual*, lebih tertarik dengan obrolan di dunia maya daripada dunia nyata secara *face to face*, dan lebih banyak menghabiskan waktunya di media sosial hanya untuk mendapatkan informasi yang diinginkan. Banyaknya informasi yang didapat dengan mudah melalui media sosial akhirnya membuat remaja cenderung ingin terus terhubung dengan setiap aktivitas yang dibagikan orang lain.

Selain itu, banyaknya jumlah akun media sosial yang dimiliki juga menjadi penyebab remaja untuk lebih banyak mengetahui informasi terbaru (*up to date*). Hal ini sejalan dengan penelitian Zidna *et al.* (2017) menyatakan 78,3% dari 271 responden memiliki jumlah akun media sosial paling sedikit 3 akun dan dalam sehari mampu menghabiskan sebanyak enam sampai dengan sebelas kali membuka

media sosial. Namun, semakin banyak akun media sosial yang dimiliki individu maka semakin banyak pula waktu yang dihabiskan dalam mengaksesnya. Hal ini sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh *Ictwatch* menyatakan individu mampu mengakses internet rata-rata hampir 9 jam/hari, dan juga sebagian besar waktu yang digunakan yaitu untuk mengakses media sosial (Wibowo & Nurwindasari, 2019). Berdasarkan hasil survei yang ada menunjukkan adanya fenomena berupa keinginan untuk tetap terhubung dan mengetahui segala sesuatu yang *up to date* agar merasa tidak diabaikan dari lingkungan sekitarnya inilah yang dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO).

Menurut Przybylski *et al.* (2013) FoMO adalah rasa takut yang muncul ketika orang lain memiliki pengalaman berharga yang lebih baik dari dirinya. Hal ini dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan (Przybylski *et al.*, 2013) dan munculnya perasaan inferior bahwa orang lain mengalami sesuatu yang lebih baik darinya (Abel *et al.*, 2012). Sehingga tidak heran apabila banyak remaja yang mengetahui keadaan rekan, teman sebaya atau orang lain hanya dengan melihat postingan dari individu tersebut karena adanya rasa takut ketinggalan informasi.

Lebih lanjut, FoMO terdiri dari dua aspek yakni pertama tidak terpenuhi kebutuhan psikologis akan *relatedness*, hal ini berkaitan dengan kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan memiliki kebersamaan dengan orang lain. Kedua ialah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*, hal ini berkaitan dengan keinginan individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya serta kemampuan untuk dapat mengintegrasikan tindakannya (Przybylski *et al.*, 2013).

Apabila ketakutan akan ketinggalan informasi ini terus dibiarkan, maka mendorong individu untuk lebih mementingkan dunia maya daripada dunia nyata dan berdampak pada ketidakpuasan kehidupan diri sendiri karena terobsesi dengan postingan orang lain. Hal ini sejalan yang diungkapkan *Psychology Today* (dalam Akbar *et al.*, 2018) yang menyatakan bahwa dampak negatif dari FoMO diantaranya adalah masalah identitas diri, rasa kesepian, citra negatif, ketidakmampuan secara pribadi dan kecemburuan. Penelitian lain mengungkapkan FoMO berdampak pada pengumpulan tugas, waktu belajar berkurang, dan prestasi akademik yang buruk karena tingginya kecenderungan remaja dalam mengakses media sosial (Mim *et al.*, 2018).

Hadirnya FoMO membuat intensitas penggunaan media sosial pada remaja semakin tinggi. Dimana individu yang mengalami FoMO biasanya sering membuka media sosial dengan tujuan untuk mengurangi rasa khawatir atau cemas (Dewi *et al.*, 2022). Saat individu mulai merasa cemas atau takut karena tidak terlibat dengan teman atau kelompok sekitarnya seringkali membuat individu mulai merasa bahwa hal tersebut sebagai sebuah keharusan yang perlu diikuti. Akibatnya, individu menjadi sering membuka media sosial atau mulai memaksa dirinya untuk melakukan hal yang serupa dengan mereka.

Menurut Ocklenburg (dalam Fioravanti, 2021) FoMO dapat mengarah kepada perilaku yang problematik seperti rasa cemas, depresi dan neurotik. Berdasarkan berita media Suara.com bahwa telah ditemukan seorang remaja di Bekasi berusia 13 tahun dengan inisial FA tewas karena melakukan sebuah tantangan yang sedang tren di TikTok yang dikenal dengan *Challenge Malaikat Maut*. Dari pengakuan teman FA, aksi ini sudah dibuat tujuh kali dengan konten yang sama dan berharap dapat terkenal dari konten video tersebut (Santoso & Yasir, 2021). Kasus tersebut telah menggambarkan betapa negatifnya FoMO karena remaja harus menghadapi resiko yang buruk hanya untuk dianggap keren dan kekinian tanpa memikirkan resikonya terlebih dahulu. Kasus lainnya seperti yang dilansir dari CNN Indonesia, menemukan sebagian remaja putus sekolah dengan usia 14 – 16 tahun yang melakukan aksi cari pacar dan cari tenar di *Citayam Fashion Week*. Aksi ini bermula ketika viralnya sebuah video wawancara antara Bonge, Jeje, Roy dan Kurma di TikTok. Bukan hanya itu, beberapa video yang viral menunjukkan gaya pakaian mereka yang nyentrik dan gaya pacaran *settingan* mereka. Namun, tak disangka aksi ini membuat sebagian remaja terinspirasi untuk melakukan hal yang sama, dengan dalih ingin mendapatkan penghasilan dan popularitas dari fenomena *Citayam Fashion Week* tersebut. Bahkan, salah satu remaja asal Klender bernama Windi (14) mengatakan kalau ia sengaja nongkrong di kawasan tersebut untuk ajang cari pacar. Beberapa peristiwa yang terjadi menunjukkan adanya dorongan kuat remaja untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan.

Fenomena diatas terjadi karena munculnya perasaan takut atau khawatir bila tidak ikut terlibat dalam kegiatan orang lain, sehingga remaja cenderung memiliki keterikatan yang tinggi dengan media sosialnya (Risdyanti et al., 2019). Dampaknya remaja tidak mampu mengendalikan pikiran dan emosinya. Sehingga, remaja bertindak tanpa memikirkan resiko yang terjadi. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan *Jwt Intelligence* menyatakan bahwa point 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 penilaian orang lain tentang kehidupan dirinya (Abel et al., 2012).

Seorang remaja yang mengalami FoMO tinggi memiliki kecenderungan, seperti setiap pagi diawali dengan membuka *smartphone*, mengupdate setiap kegiatan yang bagus, memiliki keinginan untuk selalu merasa ingin tahu mengenai segala sesuatu yang terjadi, merasa cemas jika tidak mengetahui *update* terbaru, merasa takut dikucilkan dalam pergaulan, tidak mudah fokus, serta sebelum tidur selalu mengakses media sosial sampai merasa puas (Putri et al., 2019). Sedangkan remaja yang mengalami FoMO rendah memiliki kecenderungan, seperti tidak gelisah jika ketinggalan informasi atau trend terbaru, tidak terlalu mementingkan postingan atau kesenangan yang dilakukan oleh orang lain, tidak banyak mengupdate kegiatan atau momen yang dilakukan, tidak merasa takut diabaikan,

mampu membagi waktunya dengan baik, dan dapat menggunakan media sosial secara bijak sesuai dengan fungsinya.

FoMO menjadi suatu fenomena yang menggambarkan perilaku individu yang merasa takut akan ketinggalan suatu informasi secara berlebihan, takut tidak dapat mengikuti tren yang terjadi, takut kehilangan momen bersama kelompok sosialnya, takut berbeda dengan kelompok sosialnya, serta takut merasa diabaikan oleh kelompok sosialnya. Hal inilah yang membuat individu kesulitan untuk mengontrol dirinya dalam bermedia sosial hanya karena untuk mencari pengakuan dari teman-teman media sosialnya dan menjadi tempat untuk memvalidasi kebahagiaan yang dilakukan dari aktivitasnya (Milyavskaya et al., 2018). Mengingat dampak negatif yang ditimbulkan dari FoMO memperlihatkan adanya ketidakmampuan remaja dalam mengelola dirinya. Oleh karena itu, remaja perlu memiliki kemampuan dalam mengelola sikap dan perilakunya ke arah yang positif, hal inilah yang disebut dengan kontrol diri.

Menurut Tangney (2004) kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam menentukan perilakunya sesuai standard moral, nilai serta aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Sedangkan, menurut Averill kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku dalam mengelola informasi yang dikehendaki dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (Ghufron & Risnawita, 2010). Berkaitan dengan remaja, kontrol diri berperan dalam mengatur perilakunya agar tidak menyimpang dari norma yang berlaku dan dapat membawa ke ranah yang positif, salah satunya yaitu perilaku remaja dalam penggunaan media sosial.

Tangney (2004) menjelaskan bahwa aspek kontrol diri meliputi aspek disiplin diri berkaitan dengan kemampuan untuk mengendalikan dirinya saat dihadapkan dengan hal-hal yang mengganggu konsentrasi. Aspek tindakan *non-impulsif* berkaitan dengan pengambilan keputusan secara berhati-hati. Aspek kebiasaan baik berkaitan dengan mengatur pola perilaku. Aspek etika kerja berkaitan dengan upaya individu untuk mengatur dirinya tanpa terpengaruh orang lain. Aspek reliabilitas diri mengacu pada mengatur perilaku secara konsisten dalam mewujudkan setiap perencanaan.

Kontrol diri berperan penting bagi kehidupan remaja karena individu pada masa remaja hidupnya saling ketergantungan satu sama lain. Hal ini dianggap wajar karena tingginya kebutuhan afiliasi pada remaja yakni adanya keinginan kuat untuk selalu melakukan interaksi sosial salah satunya dengan media sosial. (Maza & Aprianty, 2022). Dalam hal ini, remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi memiliki kecenderungan seperti tidak berlebihan dalam mengakses media sosial, tidak mudah teralihkan pada informasi yang beredar, fokus pada tujuan dan pencapaian diri sendiri, lebih memilih melakukan kebiasaan baik seperti berolahraga, dibandingkan melakukan hal-hal yang menyenangkan namun tidak baik untuk kesehatan dan lebih percaya diri dalam bersosialisasi karena merasa yakin bahwa dirinya dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya tanpa harus *update*

mengenai informasi. Sehingga pada akhirnya ia memiliki FoMO yang rendah karena tidak merasa takut diabaikan dalam lingkungan, tidak merasa gelisah jika ketinggalan informasi atau berita terbaru, serta mampu menjalin relasi yang hangat dengan lingkungan sekitarnya.

Sedangkan, remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan seperti lebih banyak menghabiskan waktunya di media sosial, mudah terganggu oleh hal-hal menyenangkan diluar pekerjaannya, tidak mampu disiplin, terburu-buru dalam mengambil keputusan, lebih memilih melakukan hal-hal yang menyenangkan meskipun tahu bahwa hal tersebut akan memunculkan dampak negatif di kemudian hari, tidak dapat mengatur waktunya dengan konsisten, serta tidak mampu bersosialisasi dengan baik karena merasa tidak yakin bahwa dirinya dapat diterima dengan baik oleh lingkungan sekitarnya. Sehingga, pada akhirnya keadaan ini membuat remaja memiliki FoMO yang tinggi karena cenderung merasa takut diabaikan dalam lingkungan sosialnya, merasa cemas jika tidak mengetahui *trend* terbaru, melakukan berbagai cara untuk dapat pengakuan dan diterima orang lain, serta dapat memunculkan sikap egosentris karena sibuk melakukan *scrolling timeline* secara terus menerus pada media sosial yang dimilikinya.

Salah satu faktor dari FoMO yaitu banyaknya stimulus untuk mendapatkan informasi, hal ini mendorong individu untuk selalu ingin mengetahui perkembangan informasi yang ada setiap saat, stimulus untuk mendapatkan informasi salah satunya media sosial, dan ini akan berdampak negatif apabila individu tidak memiliki kontrol diri untuk mengatur dan mengelola waktunya untuk membatasi informasi yang diperoleh dari media sosial (Wulandari, 2020)

Dugaan bahwa kontrol diri memiliki korelasi dengan perilaku FoMO remaja sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang diketahui bahwa kontrol diri dapat mendorong beberapa aspek dalam kehidupan. Dari hasil penelitian Milyavskaya et al. (2018) mengenai Pravelansi, Dinamika dan Konsekuensi mengalami Fear of Missing Out menemukan bahwa internet menjadi faktor penting yang menyebabkan FoMO. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri tinggi akan mempunyai FoMO yang rendah karena ia mampu mengontrol emosi, pikiran dan perasaannya saat terhubung atau tidak terhubung dengan orang lain di media sosial sehingga tidak menimbulkan perasaan cemas, takut dan khawatir akan tertinggal dengan peristiwa atau pengalaman orang lain di media sosial atau dikenal dengan FoMO. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Fatmawati (2020) mengenai Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Instagram yang melibatkan 376 responden membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan FoMO pada remaja pengguna instagram. Artinya, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah FoMO yang dimiliki oleh remaja dan semakin rendah kontrol diri remaja maka semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki.

Berdasarkan latar belakang masalah dan penjelasan yang telah diberikan sebelumnya terkait kontrol diri dan FoMO pada remaja pengguna media sosial di DKI Jakarta, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “*Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial di DKI Jakarta*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan Kontrol Diri dengan FoMO pada Remaja Pengguna Media Sosial di DKI Jakarta?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Kontrol Diri dengan FoMO pada Remaja Pengguna Media Sosial di DKI Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan khususnya dibidang ilmu Psikologi yang berkaitan dengan FoMO dan Kontrol Diri pada Remaja Pengguna Media Sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja untuk memiliki kontrol diri yang baik dalam menggunakan media sosial, sehingga meminimalisir terjadinya FoMO.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat membantu orang tua dalam memperhatikan dan mengawasi anak remaja ketika menggunakan media sosial, serta membantu remaja untuk melakukan pengendalian diri dalam menggunakan media sosial.