

BAB I PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Perkembangan media sosial menghasilkan beragam kegunaan yang bermanfaat bagi penggunanya, media sosial pada awalnya hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, namun saat ini media sosial dapat digunakan sebagai sarana perkembangan bisnis, ajang kreativitas, dan tempat mendapatkan informasi terkini, dengan adanya kemudahan media sosial dalam mengakses informasi secara lengkap membuat berbagai kalangan usia dapat dengan mudah menggunakannya, sehingga hal tersebut membuat pengguna media sosial menjadi meningkat. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh (dataindonesia, 2022) bahwa media sosial mengalami peningkatan sejak januari 2019 sebanyak 160 juta pengguna, meningkat pada januari 2022 sebanyak 191 juta pengguna aktif media sosial. Disamping itu, hasil survei Katadata Indight Center (KIC) dan Kementrian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), menyatakan bahwa sebanyak 73% masyarakat Indonesia menggunakan media sosial untuk mencari informasi karena menganggap bahwa media sosial merupakan media informasi yang dapat di percaya (databoks, 2022).

Media sosial yang sedang marak digunakan saat ini yaitu media sosial tiktok, hal tersebut dibuktikan dari hasil survei yang dilakukan oleh (databoks, 2022) diketahui bahwa *TikTok* menjadi media sosial terbesar yang digunakan saat ini dengan 109,90 juta pengguna aktif. *TikTok* tidak hanya digunakan dalam mencari informasi saja, namun *TikTok* memiliki banyak kelebihan dan keunikan yaitu memiliki *platform* yang lebih bervariasi, seperti video pendek berupa informasi yang dikemas dengan semenarik mungkin dan berisikan informasi yang detail serta mudah dalam mencari suatu informasi terkini, selain itu *TikTok* dapat menjadi tempat mengedit video dan mengupload kreativitas yang telah dibuat, *platform* ini juga memiliki banyak fitur seperti efek yang beragam sehingga menarik penggunaanya, serta *TikTok* juga memiliki fitur jual beli, dan fitur *live streaming*. Hal tersebut membuat *TikTok* menjadi media sosial terbanyak digunakan saat ini (dailysocial.id, 2021).

Media sosial tiktok memberikan akses informasi terbaru dan lengkap, membuat informasi negatif seperti gosip semakin banyak ditayangkan, serta tiktok juga memiliki *highlight* mengenai berita yang sedang trending. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Batoebara, 2020) menyatakan bahwa *tiktok* tidak menyaring penayangan video dari segi usia, sehingga usia anak-anak dan remaja sering kali mengikuti video dan tingkah laku orang dewasa yang kurang sopan, serta menonton tayangan-tayangan yang kurang sopan seperti video tidak senonoh, salah satunya seperti video orang dewasa menari secara tidak senonoh dan pengguna *tiktok* mencari informasi terkini atau gosip di *tiktok*. Sehingga peneliti

menduga dengan adanya kemudahan dan tayangan yang diberikan oleh tiktok, dapat membuat penggunaannya menjadi lebih sering mengakses informasi didalamnya karena tidak ingin ketinggalan suatu informasi secara berlebihan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ginee (2021) pengguna *TikTok* didominasi kalangan usia 18 hingga 24 tahun serta DKI Jakarta menjadi provinsi terbanyak pengguna *TikTok* sebesar 22% (Ginee, 2021). Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022), menyatakan bahwa pengguna internet tertinggi yakni berada di provinsi DKI Jakarta sebesar 83,39% dan usia remaja menjadi usia terbesar pengguna internet sebanyak 99,16%.

Usia remaja adalah masa pembentukan identitas baru pada psikososial atau mencari identitas diri, mencari pengalaman baru, penyesuaian diri dalam peranan sosial yakni mencari dukungan sosial. Artinya, usia remaja memiliki beberapa masalah yang berkaitan dengan orang lain, yaitu sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya, serta remaja tidak dapat menemukan identitas diri. Masalah tersebut membuat remaja menjadi kurang percaya diri, memiliki rasa takut dan cemas berlebihan sehingga ingin selalu terhubung dengan media sosial untuk mencari informasi terkini agar dapat diterima dalam lingkungan sosialnya. Selain itu, kemudahan akses internet membuat remaja banyak menghabiskan waktu untuk bermain media sosial sebagai bentuk hiburan. Usia remaja termasuk dalam usia generasi Z, yang lahir di tahun 1997-2012.

Generasi Z adalah generasi yang tumbuh dengan teknologi internet atau dikenal dengan generasi internet, sehingga generasi z mampu mengikuti perkembangan teknologi, mampu dalam mencari informasi, mampu *multitasking*, dan tidak mudah menyerah. Namun disamping itu, generasi z memiliki kelemahan seperti tidak mudah fokus akan satu hal, kurang menghargai proses, emosi yang cenderung kurang stabil serta terlalu mengandalkan kecanggihan teknologi. Sehingga generasi z ketika menggunakan media sosial *TikTok* menjadi tidak efektif, karena generasi z akan banyak menghabiskan waktu untuk bermain *TikTok* dan ingin terus-menerus terhubung dengan media sosial sehingga mengabaikan tugas dan kewajibannya yang membuat remaja menjadi *Fear of missing out*.

Berdasarkan fenomena tersebut, terdapat kasus seorang remaja laki-laki kecanduan bermain aplikasi *TikTok*, pada awalnya remaja tersebut mengaku hanya bermain *TikTok* untuk kesenangannya saja yakni untuk pemenuhan rasa kepuasan dalam dirinya untuk selalu ingin terhubung dengan media sosial tiktok agar tidak ketinggalan informasi dan selalu ingin *up to date*. Namun remaja tersebut berakhir menjadi sulit mengontrol dirinya yakni tidak dapat mengendalikan gerakannya saat tertidur dan ketika sedang minum, bahkan hal tersebut membuatnya harus mengkonsumsi obat dua kali sehari agar remaja tersebut dapat mengendalikan tangannya, serta dokter yang menangani remaja tersebut

menganjurkan untuk mengurangi bermain *TikTok* (Tribunnews, 2020).

Berdasarkan kasus diatas, *Fear of missing out* merupakan penyebab dari terjadinya permasalahan yang dialami remaja tersebut, artinya remaja tersebut tidak dapat mengelola diri untuk berhenti bermain aplikasi *TikTok* karena takut akan tertinggal suatu informasi. *Fear of missing out* pada individu, selanjutnya disebut dengan FoMO, menurut Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gradwell (2013) menyatakan bahwa *Fear of missing out* adalah keinginan yang besar untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui dunia maya. FoMO merupakan ketakutan dan kekhawatiran dari individu akan ketinggalan suatu informasi, sedangkan menurut Dr. Dan Herman (dalam Mandas, 2022) yang meneliti sindrom ini pertama kali pada tahun 1996, menyimpulkan bahwa perilaku tersebut mirip dengan ketakutan akan kehilangan peluang dan kesenangan yang didapatkan. Rasa ingin tahu yang besar merupakan salah satu faktor dari perasaan FoMO yang mengakibatkan menjadi kecenderungan bermain media sosial.

Menurut Abel, Buff dan Burr (dalam Utami, 2021) terdapat beberapa gejala pada remaja yang memiliki kecenderungan FoMO yaitu, sulit melepaskan diri dari *smartphone*, ia merasakan gelisah dan cemas ketika tidak mengecek media sosial, serta merasa bahwa berkomunikasi dengan teman di dunia maya lebih penting dibandingkan dengan teman dunia nyata, selain itu mereka juga sangat antusias pada postingan atau status orang lain di media sosial dengan selalu ingin menampilkan dirinya, seperti membagikan foto atau video kegiatannya dan mereka merasa gelisah bahkan merasa depresi jika hanya sedikit orang yang melihat postingannya. Pernyataan tersebut selaras dengan pernyataan (Przyblyski et al., 2013) FoMO dicirikan oleh adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya.

Sindrom FoMO menjadi suatu fenomena yang menggambarkan suatu kondisi dari individu yang takut akan ketinggalan suatu informasi secara berlebihan, takut tidak dapat mengikuti perkembangan tren yang terjadi, takut berbeda dengan kelompok sosialnya, serta takut diabaikan kelompok sosialnya. Hal ini membuat individu tersebut mengalami kesulitan mengontrol dirinya dalam bermain media sosial, individu tersebut akan selalu disibukkan dengan mengakses media sosial *TikTok* hanya untuk mencari pengakuan dari teman-teman media sosialnya dan menjadi tempat untuk memvalidasi kebahagiaan yang telah ia lakukan. Namun di satu sisi, perilaku tersebut menghambat keberlangsungan aktifitas yang lain. Sehingga, individu menjadi kurang tidur, kurang konsentrasi, bahkan dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Prsybylski (2013) mengatakan bahwa FoMO menyebabkan individu kurang mampu mengendalikan rasa cemas, dan takut kehilangan sesuatu didalam dirinya, yang berdampak pada ketidakmampuan individu dalam mengendalikan perilaku

dan emosinya, sehingga FoMO membuat individu selalu merasa terikat dengan media sosial.

Pada penelitian Adam (2017) menyatakan bahwa FoMO membuat individu menjadi kesulitan tidur, dikarenakan tidak ingin tertinggal serta rasa ingin tahu yang berlebihan membuat individu menjadi terus-menerus membuka media sosialnya yang mengakibatkan sulit untuk tidur. Serta FoMO membuat individu tidak memiliki prestasi baik dibidang pendidikan maupun sosialnya, dan gaya hidup yang memaksakan diri (hedonisme) karena perasaan yang takut ditolak oleh lingkungannya. Sehingga, jika semakin banyak remaja yang berperilaku seperti itu, maka remaja tidak dapat memngoptimisasikan tugas perkembangan dalam dirinya. Namun berbeda dengan remaja yang mampu menggunakan media sosial dengan positif, ia dapat membuat rencana dalam menggunakan media sosial dan tahu hal apa saja yang akan dilakukan, kapan saatnya berhenti dan apa tujuan dalam menggunakan media sosial, sehingga remaja dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat menemukan jati diri dan mampu menyelesaikan tugas perkembangan dalam dirinya.

Menurut Prsyblyski (2013) salah satu yang menyebabkan perilaku FoMO adalah tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis individu yaitu kebutuhan *self* (Prsyblyski, 2013), kebutuhan ini berkaitan dengan kompetensi dan autonomi, karena jika individu mampu melakukan tindakan secara efektif dan efisien (kompetensi) serta mampu membuat keputusan (autonomi), maka individu mampu mengelola dirinya dalam menggunakan media sosial. Sehingga, jika individu tidak terpenuhi kebutuhan akan *self* membuat individu menggunakan media sosial secara berlebih untuk memperoleh berbagai macam informasi dan selalu ingin merasa terhubung dengan orang lain tanpa memiliki tujuan yang spesifik. *Self* tersebut peneliti arahkan menjadi regulasi diri, karena regulasi diri menjadi salah satu bagian penting dalam individu dalam mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Zimmerman (2002), regulasi diri adalah suatu kemampuan pengelolaan di dalam diri individu, yang juga berkaitan dengan mengatur pikiran, perilaku dan emosi, serta tindakan yang direncanakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu yang telah ditetapkan. Artinya, remaja yang memiliki kemampuan mengendalikan pikiran, tindakan dan emosi adalah remaja yang memiliki regulasi diri yang tinggi, remaja akan memiliki tujuan hidupnya (*goals*), tahu apa yang harus dilakukan, mampu memahami bagaimana mencapai tujuannya, mampu fokus terhadap apa yang diinginkan, mampu fokus dengan apa yang sedang maupun akan dilakukan untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Sehingga dalam bermedia sosial, ia tidak akan merasa takut berbeda dengan lingkungan sosialnya, tidak takut ketinggalan informasi, tidak takut ketinggalan perkembangan tren atau FoMO yang rendah. Sebaliknya, jika remaja yang

mempunyai regulasi diri rendah akan sulit mengendalikan pikiran untuk fokus mencapai tujuan, sulit mengontrol diri dan pikirannya dalam merencanakan suatu tindakan dan sulit membuat tujuan di setiap kegiatan yang dilakukan, sehingga remaja akan berlebihan dalam bermedia sosial, maka tingkat FoMO akan tinggi.

Dugaan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Zahroh dan Sholichah (2022) mengenai Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap *Fear of missing out* (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram memperoleh hasil bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap perilaku *fear of missing out*, jika regulasi diri tinggi maka tingkat *fear of missing out* rendah, begitupun sebaliknya. Lalu pada penelitian yang dilakukan Sianipar dan Kaloeti (2019) dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of missing out* (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of missing out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah pula tingkat FoMO dan sebaliknya.

Namun ada juga ada penelitian yang menghasilkan tidak ada hubungannya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Se'u dan Rahayu (2022) dengan judul Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of missing out* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang, hasil penelitiannya mengatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara regulasi diri dan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa korelasi antara regulasi diri dengan FoMO masih ada pro dan kontra, serta penelitian yang menggunakan kausalitas masih sedikit dilakukan, maka dari itu peneliti ingin meneliti lebih dalam apakah regulasi diri berpengaruh terhadap *fear of missing out*.

Disamping itu, hal terbaru yang dimiliki dalam penelitian ini salah satunya terletak pada teori regulasi diri. Pada penelitian Zahroh dan Sholichah (2022) serta penelitian Se'u dan Rahayu (2022), menggunakan teori regulasi diri milik Miller, Brown, dan Lawendowski (1999), kemudian pada penelitian Sianipar dan Kaloeti (2019), menggunakan teori regulasi diri milik Cervone dan Pervin (2012). Sedangkan pada penelitian ini, teori regulasi diri yang digunakan yakni teori Zimmerman (2002) karena teori dari tokoh tersebut memiliki kelengkapan dari segi definisi dan aspek dari regulasi diri, selain itu lebih konkret dalam pengukurannya. Kemudian perbedaan dari media sosial yang digunakan, pada penelitian ini media sosial yang dimaksud ialah media sosial *TikTok*, karena *TikTok* menjadi media sosial yang banyak digunakan saat ini terutama oleh kalangan remaja, karena *TikTok* memiliki *platform* yang unik sehingga menarik golongan remaja. Peneliti memfokuskan terhadap remaja pengguna *TikTok* di DKI

Jakarta. Seperti yang sudah dijelaskan bahwa DKI Jakarta merupakan pengguna internet terbesar dan pengguna *TikTok* terbesar di Indonesia, begitupun dengan remaja yang menjadi pengguna internet terbesar dan yang paling banyak menggunakan *TikTok*. Selain itu, DKI Jakarta sebagai kota metropolitan memiliki banyak hal-hal yang menyebabkan FoMO, seperti kasus yang saat ini menjadi perbincangan hangat mengenai konser coldplay yang akan dilakukan di Stadion Gelora Bung Karno (GBK) DKI Jakarta pada 15 November 2023, banyak remaja yang ingin mengikuti konser tersebut dan membuat remaja hanya terfokus untuk segera mendapatkan tiket konser karena takut tidak mendapatkan tiket. Namun, banyak oknum yang tidak bertanggungjawab dalam jual beli tiket, sehingga tidak hanya uang yang hilang, melainkan tiket konser coldplay juga tidak ia dapatkan (Republika, 2023). Di samping itu, terdapat kasus remaja membeli tiket dengan uang yang seharusnya digunakan untuk ayahnya berobat. Remaja tersebut beralasan uang tersebut akan digunakan sebagai tambahan modal nikah, namun ternyata digunakan untuk membeli tiket konser *coldyplay* (Liputan 6, 2023). Karena hal tersebut, peneliti tertarik untuk memfokuskan penelitian terhadap usia remaja yang berada di DKI Jakarta dengan judul “Pengaruh Regulasi diri Terhadap *Fear of missing out* Pada Remaja Pengguna *TikTok*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang diangkat oleh peneliti, yaitu apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna *TikTok*

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu, peneliti ingin mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna *TikTok*

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ilmu bidang Psikologi, khususnya dibidang psikologi sosial

b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi remaja dan pengguna *TikTok*, agar dapat mengelola dirinya dan bijaksana dalam menggunakan media sosial