

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Media sosial merupakan salah satu alat komunikasi yang paling banyak digunakan saat ini. Menurut Livingstone dan Brakeedia (dalam Basu, S & Sudheer, 2017) mendefinisikan media sosial merupakan sebagai kumpulan aplikasi internet yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan berbagi konten mereka secara online. Media sosial bervariasi dan mencakup aplikasi web dan seluler seperti forum, surat elektronik, layanan pesan, situs web jejaring sosial, dan blog. Hal ini berisi konten meliputi data elektronik berupa status, foto, postingan, file multimedia dan teks, suka dan komentar.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) menyampaikan secara resmi berita laporan "Profil Internet Indonesia 2022 (*Indonesian Internet Profile 2022*)". Dalam hasil survei tersebut mengungkapkan penetrasi internet Indonesia sudah mencapai 210 juta jiwa dengan persentase 77,02% pada tahun 2021-2022. Tingkat penetrasi internet pada kalangan remaja sebanyak 99,16%. Adapun alasan penggunaan media sosial untuk membantu komunikasi dan interaksi sehari-hari (78,6%), teman atau orang-orang yang dikenal juga menggunakan media sosial yang sama (64,3%), untuk mengikuti dan mengetahui keadaan, aktivitas, berita dari teman atau orang yang dikenal (35,4%), untuk berkenalan dengan orang baru dan membentuk kelompok untuk berbagi minat (19,5%), karena ada fitur-fitur yang menarik untuk digunakan (20,8%), dan menginformasikan tentang diri dan aktivitas pribadi (17,6) (Mutia, 2022).

Hasil observasi pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja membuka media sosial selama 5-10 jam per hari. Mereka mengatakan bahwa tujuan membuka media sosial yaitu untuk memberikan untuk melihat

informasi-informasi terbaru, melihat postingan orang lain, membagikan aktivitas yang mereka lakukan melalui media sosial, melihat informasi mengenai sekolah dan perkuliahan (Se'u, L. Y., & Rahayu, 2022). Salah satu aplikasi media sosial yang banyak digunakan yaitu instagram. Berdasarkan pemaparan Mahdi (2022) menyatakan dalam dataindonesia.id bahwa berdasarkan laporan *We Are Social*, hasilnya tampak bahwa instagram menjadi media sosial peringkat kedua yang paling banyak digunakan pada masyarakat Indonesia dengan persentase 84,8%. Dan tercatat pengguna instagram tertinggi di kalangan remaja sebanyak 33,90 juta (Annur, 2021).

Menurut Santrock, J. (2003) menyatakan bahwa remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa transisi kehidupan yang terjadi dalam batas jangkauan hidup manusia yang menghubungkan masa antara anak-anak menuju ke masa dewasa. Masa transisi ini terjadi pada awal usia 10-13 tahun dan akhir pada usia 18-22 tahun. Sedangkan menurut Bandura (dalam Karlina, 2020) batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli antara lain usia 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini dibedakan menjadi tiga tahap yaitu: 1) usia 12-15 tahun, termasuk dalam masa remaja awal; 2) usia 15-18 tahun, termasuk dalam masa remaja pertengahan; 3) usia 18-21 tahun, termasuk dalam masa remaja akhir.

Gelombang kalangan remaja ini tak bisa dipungkiri menjadi ujung tombak penetrasi internet di Indonesia. Salah satu alasan remaja bermedia sosial yaitu karena mereka lahir dan besar bersama derasnya era informasi dan digital (Sugiharto, 2016). Adanya media sosial individu terhubung dari berbagai penjuru dunia, bahkan mengetahui keseharian teman-teman, perusahaan atau figur idola. Selain itu media sosial juga sebagai sarana berekspresi dengan beragam pilihan sehingga kebutuhan berekspresi dapat terpenuhi. Namun dibalik semua fungsi sosial tersebut, ada beberapa efek penggunaan media sosial yang mungkin dirasakan apabila menggunakannya secara berlebihan. Penggunaan media sosial yang tinggi mengidentifikasi adanya keingintahuan pengguna terhadap keterbaruan yang ada di media sosial tersebut atau disebut *up to date* (Sintiawan et al., 2021).

Hal ini membuat remaja menjadi ketagihan dengan media sosial yang membuat remaja dapat menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial. Ketika tidak mengakses media sosial, remaja akan merasa ketinggalan informasi yang dilakukan orang lain di media sosial, sehingga muncul rasa cemas dan khawatir dalam diri remaja. Situasi ini dikenal dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) (Se'u, L. Y., & Rahayu, 2022). Dikatakan oleh Juniarto (dalam tribunnews.com, 2019) menjelaskan sebanyak 68% generasi millennial Indonesia terjangkit FoMO. Sejalan dengan studi oleh *The Manifest* menemukan bahwa 67% remaja mengalami FoMO terkait media sosial, dengan 35% mengatakan bahwa individu memposting konten secara khusus untuk menghindari kehilangan sesuatu (trustpulse.com, 2023). Selanjutnya menurut Dewi et al., (2022) menyatakan FoMO terjadi pada semua usia, namun lebih sering ditemukan pada usia remaja dan dewasa muda. Sejalan dengan hasil penelitian Abel et al., (2016) menyatakan tingkat FoMO yang lebih tinggi lebih cenderung mengalami dorongan untuk memeriksa media sosial di berbagai situasi.

Menurut Przybylski et al., (2013) juga menyatakan bahwa FoMO dapat diketahui ketika timbul sebuah perasaan cemas yang bersifat menjalar ketika seseorang memiliki pengalaman yang lebih berharga dan memuaskan. FoMO dicirikan dengan keinginan seseorang untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain. Sejalan dengan penelitian Song et al., (2017) mengatakan FoMO dalam konteks media sosial pada *smartphone* yaitu fenomena sosial yang membuat sejumlah pengguna *smartphone* sering mengecek *smartphone* dan terpaku pada aplikasi yang terdapat didalamnya. Biasanya mereka ingin mendapatkan berbagai macam nilai dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Akan tetapi, ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, mereka memunculkan beragam reaksi negatif seperti merasa tidak nyaman, cemas, bingung, merasa kekurangan, tertekan, mudah marah, dan lain-lain.

*Fear of Missing Out* merupakan salah satu dampak dari perkembangan teknologi yang tidak bisa diremehkan. Perilaku ini biasanya ditandai dengan perasaan khawatir atau cemas ketika individu tidak

mengetahui aktivitas orang lain atau orang yang diikuti. Untuk mengurangi perasaan cemas dan khawatir nya tersebut remaja biasanya akan sering mengakses media sosial untuk mencari informasi atau kegiatan orang-orang yang diikuti tersebut (Dewi et al., 2022). Dengan kata lain FoMO adalah keinginan untuk selalu terhubung dan mengikuti aktivitas orang lain yang diposting di media sosialnya, dan kecenderungan untuk selalu membandingkan kehidupannya dengan orang lain (Natasha, N., Hartati, R., Syaf, 2022).

Dikatakan oleh Sintiawan et al., (2021) dampak dari *fear of missing out* dapat membuat individu mudah frustrasi karena kurang akurat terhadap dirinya dengan terus membandingkan diri dengan orang lain, sulit menerima diri dan ekspektasi yang berlebihan. Individu yang terkena *fear of missing out* menjadi seseorang yang sering melupakan kenyataan hidup yang sebenarnya. Karena sibuk *up to date* untuk menguatkan eksistensi dan pencitraan di dunia maya, hingga mereka rela tidak memikirkan aktivitas-aktivitas di kehidupan nyata. Hal tersebut membuat individu memerlukan kemampuan untuk menyusun strategi diri dalam menghadapi dan menghindari stimulus yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari.

Menurut Przybylski et al., (2013) FoMO merujuk pada *Self-Determination Theory* (SDT) yang dilakukan penelitian oleh Deci dan Ryan (1985), menerangkan bahwa perilaku FoMO mengindikasikan regulasi diri yang buruk pada seseorang yang timbul karena tidak terpenuhi kebutuhan psikologis pada *Self* dan *Relatedness* secara terus-menerus. Dari pemaparan tersebut diperoleh faktor-faktor dari *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut Przybylski et al., (2013) yaitu (1) selalu berusaha untuk terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain; (2) khawatir ketika teman atau orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga; (3) khawatir tertinggal dengan pencapaian orang lain; (4) sering update kehidupan diri sendiri ke media sosial dan mencari tahu apa yang sedang terjadi. Sejalan dengan penelitian Zahroh & Sholichah (2022), menyatakan *Fear of Missing Out* dibentuk dari beberapa faktor diantaranya yaitu: konsep diri, regulasi diri, big five

personality traits, intensitas penggunaan media sosial, kecanduan media sosial, dan kepercayaan diri.

Selanjutnya peneliti melakukan survei awal sederhana terhadap 41 responden yaitu sebanyak 63,4% responden khawatir ketika tidak dapat bergabung dalam kegiatan yang dilakukan oleh teman atau orang lain, sebanyak 56,1% responden takut teman atau orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada dirinya, sebanyak 68,3% ketika responden sedang berada di suatu kegiatan yang menyenangkan, penting bagi responden untuk membagikan kesenangannya di media sosial, dan sebanyak 51,2% ketika responden merasa tertinggal dengan pencapaian orang lain, responden menjadi tidak semangat menjalani hari. Tambahan penelitian melakukan wawancara sederhana pada 3 subjek, dalam hasil tersebut diperoleh individu cenderung untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain, dan bahkan ada individu ketika melihat *story/posting*-an temannya di media sosial yang sedang nongkrong, individu tersebut akan langsung bersiap-siap untuk melakukan aktivitas yang sama, dan adanya perilaku untuk membagikan berita trending ke teman atau orang lain terlebih dahulu supaya dianggap *up to date* atau tidak tertinggal informasi. Dari indikator tersebut peneliti menduga bahwa terdapat indikasi FoMO pada remaja pengguna instagram.

Sejalan dengan pernyataan dalam penelitian Sintiawan et al., (2021) remaja memiliki regulasi diri yang rendah, yakni siswa yang dikeluarkan dari sekolah karena terlalu fokus dengan media sosialnya. Siswa tersebut fokus membuat konten video unjuk bakatnya yang nantinya di unggah pada media sosial, sehingga membuat siswa tidak lagi menghiraukan kegiatan belajar mengajar serta tugas-tugas sekolah. Di dalam kelas siswa sibuk menyusun konten videonya untuk meningkatkan *followers*, *viewers* dan *likers*. Siswa akan merasa cemas dan gelisah apabila apa yang mereka buat tidak memiliki *viewers*, *likers* atau komentar banyak. Hal ini mengarah pada perilaku FoMO, perasaan takut tertinggal informasi media sosial yang dialami oleh siswa ditandai dengan perilaku yang ingin terus *up to date*. Perasaan takut tertinggal informasi di media sosial yang didasari keinginan mengembangkan pengetahuan secara mandiri juga dibutuhkan usaha pengendalian perilaku

atau yang disebut regulasi diri agar dapat mencapai tujuan kesuksesan yang telah ditetapkan sebelumnya.

Temuan dalam penelitian Yusra, A. M., Napitupulu, L. (2022) semakin mempertegas adanya hubungan negative antara FOMO dan regulasi diri. Dalam penelitian ini menyatakan individu yang memiliki kemampuan rendah dalam mengatur dan mengarahkan aktivitas nya cenderung untuk terjebak dalam aktivitas penggunaan media sosial berlebihan yang pada akhirnya mengarahkan mereka menjadi pelaku FOMO.

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2016) menyatakan regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur diri dari sebagian tingkah lakunya sendiri dalam upaya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam mengatur diri akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Sedangkan menurut Brown, J.M., Miller, W.R., & Lawendowski (1999) dalam SRQ menyatakan regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengembangkan, merencanakan, menerapkan, dan mempertahankan perilaku secara fleksibel agar dapat menghadapi suatu situasi yang berubah-ubah untuk mencapai tujuan. Pengaturan diri merupakan kemampuan untuk mengatur perilaku, emosi, dan kognisi sendiri, merupakan dasar untuk mencapai tujuan pribadi dan adaptasi sosio-emosional yang sukses. Maka regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai atau target, dan ketika selesai pada pencapaian, maka ada proses mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses maksimal dapat tercapai individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya (Ludwig, K., Haindl, A., Laufs, R., & Rauch, 2016).

Selanjutnya menurut Huang (dalam Se'u, L. Y., & Rahayu, 2022), orang yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan, walaupun pengaruh lingkungan sangat besar namun dia dapat mengelola dirinya agar tidak terpengaruh dengan apa yang dilakukan oleh lingkungan. Ketika remaja tidak dapat mengatur waktu dan dirinya dengan baik dikhawatirkan FoMO di dalam diri individu tersebut akan meningkat, akan lebih cenderung

mengalami kecanduan internet seperti *cyber sexual addiction*, *cyber relationship addiction*, *net compulsions*, *information overload*, *computer addiction*, dan karena remaja mengalami kebosanan dikhawatirkan akan berujung pada keinginan untuk selalu mengecek media sosial untuk melihat aktivitas orang lain. Selain itu, dampak FoMO dapat menyebabkan individu menjadi gampang frustrasi, karena cenderung untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain, dan sibuk *up to date* untuk lebih memperhatikan dan memperkuat eksistensi di media sosial.

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijabarkan peneliti di atas, maka peneliti dalam hal ini tertarik untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear Of Missing Out* pada remaja usia 14-22 tahun pengguna media sosial instagram yang berlokasi di Kota Bekasi dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan studi korelasi. Sehingga peneliti mengangkat judul penelitian ini adalah "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bekasi".

## 1.2 Rumusan Masalah

Bersumber dari latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti menggunakan kajian dari beberapa penelitian sebelumnya yang mempunyai kesamaan dengan masalah yang serupa dengan kajian peneliti untuk melengkapi penelitian kuantitatif ini, yaitu hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna instagram. Tujuan peneliti gunakan penelitian sebelumnya yaitu sebagai referensi di dalam penelitian kuantitatif ini. Adapun penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019) dari Universitas Diponegoro dengan judul penelitian "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas X". Menunjukkan hasil uji korelasi Person

Product Moment pada uji hipotesis bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FoMO yaitu nilai koefisien korelasi sebesar  $(r_{xy}) = -,169$  dengan nilai  $p = ,010$  ( $p < ,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Adapun, sumbangan efektif yang diberikan regulasi diri kepada FoMO sebesar 2,9%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utami, P. D., & Aviani (2021) dari Universitas Negeri Padang dengan judul penelitian “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram”. Menunjukkan hasil analisis korelasi mengenai tidak adanya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna Instagram. Dan hasil hipotesisnya dibuktikan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat dilihat juga pada penelitian ini bahwa remaja pengguna Instagram memiliki kategori regulasi diri dan FoMO yang sedang. Sehingga, dapat diasumsikan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi terbentuknya FoMO.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sintiwani et al. (2021) dari Universitas Negeri Malang dengan judul penelitian “Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FoMO) Siswa SMA”. Hasil analisis menunjukkan bahwa  $r_{hitung} = 0,16 > r_{tabel} = 0,156$  dan nilai sig.  $0,047 < 0,05$ , maka menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan kearah positif antara self regulation ( $X_2$ ) dengan fear of missing out ( $Y$ ) pada siswa SMA Negeri 7 Malang. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat self regulation, semakin tinggi pula tingkat fear of missing out pada siswa SMA Negeri 7 Malang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat self regulation, semakin rendah pula tingkat fear of missing out.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Se'u, L. Y., & Rahayu (2022) dari Universitas Kristen Satya Wacana dengan judul penelitian "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang negatif dan signifikan

antara regulasi diri dengan FoMO pada remaja pengguna media sosial di Kota Kupang, dengan nilai koefisien korelasi *Person Product Moment* diperoleh nilai  $r$  hitung = -0,116 dan nilai  $P = 0,099$  ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan hasil hipotesis penelitian ditolak. Dapat dilihat juga pada penelitian ini bahwa tingkat regulasi dan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang memiliki kategori sedang.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Zahroh, L., Sholichah (2022) dari Universitas Muhammadiyah Gresik dengan judul penelitian “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram”. Pada hipotesis ketiga diperoleh koefisien korelasi regulasi diri dengan FoMO sebesar 0,835 dan nilai sig. 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ), maka menunjukkan bahwa hipotesis ketiga pada penelitian ini diterima. Artinya, terdapat hubungan yang kuat kearah negatif antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa pengguna instagram.

Penelitian yang dilakukan Natasha, N., Hartati, R., (2022) dari Universitas Abdurrab Pekanbaru dengan judul penelitian "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru". Hasil dari analisis koefisien korelasi antara regulasi diri dengan fear of missing out adalah sebesar ( $r$ ) = 0,311 dan nilai sig. 0,000. Maka menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini tidak diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kearah yang positif antara regulasi diri dengan fear of missing out pada mahasiswa di X. Artinya semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi fear of missing out. Sedangkan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah fear of missing out pada mahasiswa di X.

Pada penelitian sebelumnya terdapat persamaan dan perbedaan. Adapun persamaan dari penelitian sebelumnya dengan penelitian yang peneliti akan lakukan yakni hubungan regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO). Kemudian adapun perbedaan dari penelitian sebelumnya adalah peneliti melakukan penelitian pada tahun 2023, tempat di Kota Bekasi, analisis data, serta subjek yaitu remaja usia 14-22 tahun pengguna aktif

Instagram. Dapat disimpulkan peneliti menangkap adanya fenomena dan permasalahan yang terjadi, adanya research GAP penelitian sebelumnya, dan inkonsistensi hasil penelitian sebelumnya ada yang menunjukkan hasil berhubungan dan tidak berhubungan, negatif dan positif. Sehingga, fenomena atau permasalahan ini masih menarik untuk diteliti.

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka dapat ditarik sebuah rumusan masalah yaitu: “Apakah terdapat Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bekasi?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah yang sudah dijelaskan diatas, maka peneliti menyimpulkan tujuan penelitian ini adalah upaya untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna instagram di Kota Bekasi?

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik kepada semua pihak, antara lain sebagai berikut:

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan, khasanah keilmuan dan sumbangan pengetahuan baru di bidang Psikologi terkait kajian hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna instagram.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Manfaat bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan remaja dapat memanajemen waktu, dan berelasi secara nyata dalam kehidupannya.

b. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melihat variabel lain seperti konsep diri, *big five personality traits*, kepercayaan diri, intensitas penggunaan media sosial, dan kecanduan media sosial.