

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

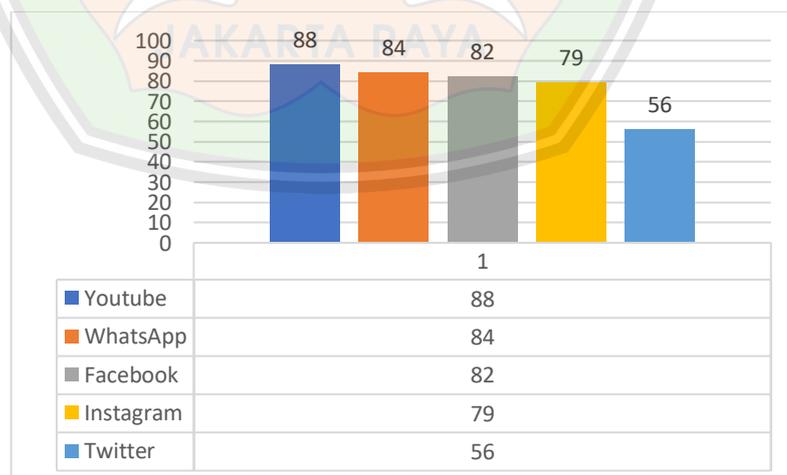
Seiring dengan lajunya perkembangan teknologi, generasi yang lahir di dasarnya perkembangan ini disebut Generasi Z atau Generasi *Post-Millennial*. Generasi ini lebih banyak menggunakan teknologi informasi untuk menjalani aktivitas sehari-harinya, hal ini karena generasi ini tumbuh pada masa berkembangnya internet dan ramai digunakan. Adanya teknologi yang semakin berkembang pada zamannya, menjadikan generasi ini mudah dalam mencari informasi atau hal lain secara cepat dan langsung melalui teknologi informasi, (Wahyuni, D., Amelia, V., Hadira, 2020). Generasi ini sudah melekat dengan teknologi yaitu *smartphone*, dan juga memberi pengaruh terhadap kepribadiannya, (Putra, 2016).

Bertepatan dengan perkembangan digital, Codrington & Marshall (dalam Natalia, 2019) menyatakan Generasi Z lahir di tahun 1995-2000 atau pada saat ini berusia antara 18 sampai 26 tahun. Generasi Z diisi dengan sebagian besar mahasiswa tahun-tahun awal program sarjana yang hadir lebih akrab dengan teknologi, dimana kemajuan teknologi tidak membuat mereka kesulitan menggunakan teknologi. Masa Generasi Z ditandai dengan semakin populernya *smartphone* dan globalisasi jaringan komputer, sehingga menjadikan mahasiswa tidak hanya tumbuh di era digital namun juga di era internet. Menurut pendapat Hinduan (2017) ada beberapa keragaman mahasiswa Generasi Z yaitu dari 99% memiliki *smartphones*, sebanyak 98% menggunakan media sosial di *smartphone* yang di miliki, (Suteja, 2020).

Teknologi yang semakin maju pada zaman sekarang menjadikan generasi semakin mandiri dalam pemakaiannya. Perkembangan teknologi memengaruhi individu dalam memperoleh informasi dan berhubungan orang lain, adapun sikap individu dalam penggunaan internet untuk memperoleh informasi ini juga memengaruhi Generasi Z dalam pengambilan keputusan seperti *fashion*, kuliner, hiburan, tempat liburan, dan juga pola makan, (Hasan, 2017).

Pada perkembangan dunia digital yaitu penggunaan internet yang kian meningkat, terdapat salah satu *platform* yang paling di minati yaitu media sosial. Survey yang dilakukan oleh *Iwatch* pada tahun 2018 mengatakan bahwa rata-rata seseorang aktif dalam internet sekitar 9 jam dalam sehari, dan *platform* yang sering digunakan adalah media sosial (Wibowo, D, S., & Nurwindasari, 2019). Hadirnya berbagai *platform* media sosial semakin memudahkan individu untuk tetap terhubung dengan siapapun. Berdasarkan hasil riset *We Are Social Hootsuite* yang dikutip oleh *katadata.co.id* (2020) pengguna media sosial di Indonesia mencapai 160 juta atau sebanyak 59% dari total keseluruhan populasi di Indonesia. Hal ini dapat diketahui dari gambar *presentase* berikut ini:

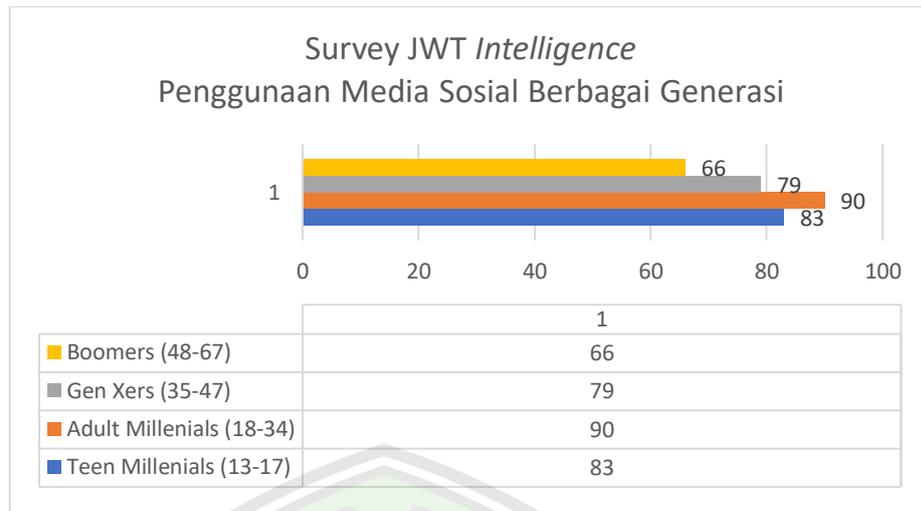
Presentase Media Sosial yang banyak digunakan pada tahun 2020 Di Indonesia



Gambar 1.1

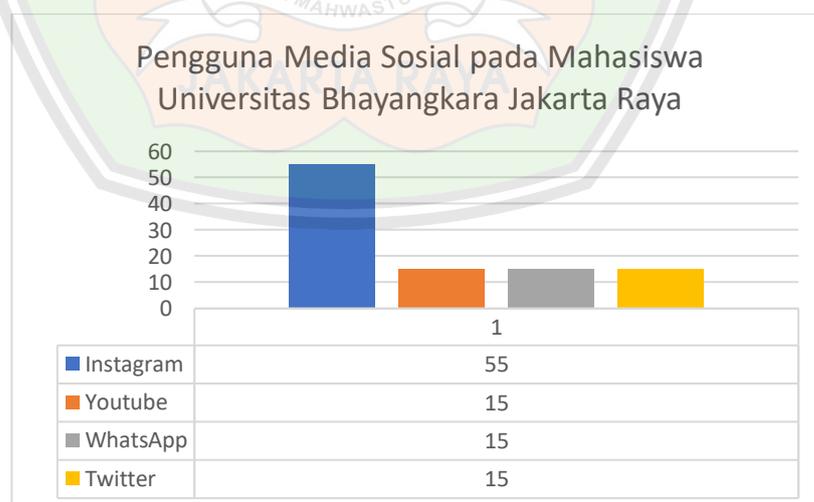
Grafik diatas menunjukkan *presentase* media sosial yang aktif sering digunakan masyarakat Indonesia pada tahun 2020. Dalam data tersebut *Youtube* menjadi media sosial yang memiliki hasil *presentase* tertinggi yaitu 88%, Media sosial yang menempati urutan kedua ialah *WhatsApp* dengan *presentase* 84%, hal ini terjadi karena aplikasi *Youtube* memiliki kelebihan seperti sarana edukasi, hiburan untuk anak-anak, sebagai media promosi, dan lain-lain. *WhatsApp* digunakan sebagai aplikasi pesan online oleh semua orang, aplikasi ini tidak membutuhkan pulsa, tetapi digantikan dengan menggunakan kuota internet. Kemudian ada *Facebook* dengan *presentase* 82%, aplikasi ini kegunaannya yang paling dasar tentunya menjalin pertemanan dengan seseorang melalui dunia maya, mengunggah moment seperti foto dan video. Selanjutnya ada *Instagram* dengan *presentase* 79%, aplikasi memiliki kegunaan yang sama dan tidak jauh beda dengan aplikasi media sosial lainnya. Media sosial *Twitter* dengan *presentase* 56%, *Twitter* merupakan *platform* untuk mendapatkan informasi dan berbagi pengalaman pribadi.

Beyens, Prinson, dan Eggermont (Beyens et al., 2016) menemukan bahwa penggunaan media sosial akan semakin meningkat bertepatan dengan kebutuhan untuk selalu ada (*need to being*) dan dikenal banyak orang (*need to popularity*). Ikatan ini memiliki hubungan dengan *Fear of Missing Out* atau biasa disebut FoMO, yang juga berkaitan dengan stres dalam menggunakan media sosial. Survey yang dilakukan *JWT Intelligence* (Thompson, 2012) FoMO sering terlihat pada generasi *millennial* dan remaja karena mereka telah menggunakan media sosial yang disebut sebagai pemicu terjadinya FoMO sejak usia muda. Meskipun FoMO sering terjadi di generasi muda tetapi tidak menutup kemungkinan juga FoMO bisa berkembang ke generasi yang sudah tua. Lebih lagi Gezgin, Hamutoglu, Gemikonakli, dan Raman menjelaskan usia individu yang cenderung memiliki level FoMO adalah 21 tahun dibandingkan pada usia 24 keatas (Gezgin et al., 2017).



Gambar 1.2

Pada penelitian ini, peneliti juga berusaha menemukan data primer yaitu dengan melakukan survey yang dilakukan dengan menyebarnya secara *online* melalui link yang diberikan kepada beberapa mahasiswa, dan telah didapati dua puluh orang mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya tentang penggunaan media sosial. Pernyataan survey didasari oleh penelitian (Hetz et al., 2015) dimana seseorang tidak bisa lepas dari media sosial, memiliki keinginan untuk berusaha mengakses media sosial. Adapun hasilnya tertampil dalam gambar berikut:



Gambar 1.3

Diketahui hasil survey dapat disimpulkan media sosial yang paling di minati yaitu *Instagram* dan di susul beberapa media sosial lain seperti *Youtube*, *WhatsApp*, dan *Twitter*. Hasil survey juga di dapati bahwa responden ingin selalu terhubung dengan media sosial, memiliki perasaan yang resah saat tidak membuka media sosial, bahkan responden memiliki dua akun lebih untuk jenis media sosial yang sama yaitu *Instagram*, sehingga mereka lebih selalu ingin tahu perkembangan informasi terkini. Setelah di lihat hasil survey dapat dikatakan bahwa responden aktif dalam penggunaan media sosial.

Semakin banyak seseorang memiliki akun media sosial maka kemungkinan besar seseorang tersebut semakin banyak waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial (Li & Chen, 2014). Di lihat sisi lain keinginan seseorang yang ingin terus mendapatkan informasi atau memperoleh berita terkini dapat memberikan dampak yang negatif, apalagi penggunaan media sosial nya tanpa melihat keadaan sekitar. (Chaudhry & Prichard, 2015) menjelaskan bahwa saat pengguna menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan dilakukan saat pembicaraan tatap muka dengan seseorang maka akan mendatangkan dampak negatif salah satunya adalah putusnya hubungan relasi. Seseorang menggunakan *smartphone* berlebihan adalah karena adanya ketakutan dan perasaan gelisah dari individu yang menganggap jika pengalaman orang lain lebih berharga daripada pengalamannya sendiri terlebih lagi individu ini tidak terlibat dalam kegiatan dan hanya memantau nya melalui media sosial, situasi ini diartikan sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO).

Keadaan FoMO merupakan adanya keinginan besar individu untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya, dan juga saat individu mengalami kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran yang berhubungan dengan media sosial (Przybylski, A. et al., 2013). Menurut *JWT Intelligence* (dalam Mudrikah, 2019) mengenai FoMO, jika perasaan takut, kecemasan dan tertinggal muncul pada diri individu pada suatu informasi yang terkini atau *up to date* pada media sosial itu disebut FoMO.

Agar lebih mendapat gambaran mengenai FoMO, peneliti melakukan wawancara pada lima orang responden mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya terkait FoMO. Adapun hasil wawancara tersaji pada tabel berikut ini:

Tabel 1.1 Hasil Wawancara

Responden	Jawaban
Responden A	Merasa senang ketika melihat hal-hal yang <i>update</i> , terkadang meminta pendapat teman tentang postingan, responden juga merasa gelisah dan takut ketinggalan informasi, memiliki perasaan kesal saat tidak di ajak bermain.
Responden B	Responden tanpa sadar sering memeriksa feeds, dan suka mengabadikan moment. Responden juga memiliki kecemburuan sosial dan sedih saat tidak di ajak beraktivitas.
Responden C	Tidak ingin ketinggalan <i>update</i> dari teman-temannya, dan takut saat tidak tahu apa yang di lakukan teman-temannya dan, merasa terbuang.
Responden D	Membuka media sosial setiap hari, memikirkan tentang kegiatan sehari-hari yang akan saya posting, gelisah saat tidak di ajak bermain, merasa tidak di butuhkan saat teman-teman melakukan sesuatu tanpa responden.
Responden E	Feeds merupakan kepercayaan diri responden, sering membuka media sosial, tidak ingin tertinggal, merasa tidak tahu apa-apa saat tidak di ajak melakukan aktivitas.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat di ketahui bahwa responden tidak bisa lepas dari media sosial, dan selalu ingin terhubung dengan media sosial, di antaranya senang melihat hal-hal baru, tanpa sadar sering membuka media sosial, tidak ingin ketinggalan berita atau info terkini tentang teman-temannya dan muncul perasaan gelisah dan takut. Responden mengatakan bahwa media sosial merupakan hal yang penting untuk di akses. Hal ini jika digunakan secara berlebihan akan menimbulkan kecenderungan FoMO pada diri individu.

Seseorang yang cenderung FoMO mengalami perasaan putus hubungan dan kecemasan ketika seseorang jauh dari *smartphone* nya dan tidak memiliki akses sama sekali terhadap media sosial sehingga individu tersebut tidak benar-benar tahu apa yang sedang terjadi, apa saja yang terlewat, dan tidak tahu apa yang mereka lakukan di media sosial. Muncul perasaan kesal dan panik ketika terputus hubungan nya dengan siapapun, sehingga berusaha mencoba menemukan akses media sosial dan berusaha mencari informasi, jika tidak menemukannya akan menjadi marah dan cemas, karena tanpa media sosial seseorang memiliki perasaan aneh dan menyedihkan saat tidak dapat berbicara atau melihat semua orang yang biasanya berinteraksi di media sosial, (Hetz et al., 2015)

Elhai, Levine, Dvorak dan Hall (dalam Elhai et al., 2016) menjelaskan ketika individu salah dalam penggunaan *smartphone* memicu perasaan cemas, dan apabila penggunaan *smartphone* di lakukan dengan frekuensi yang berlebihan akan mendatangkan depresi, hingga FoMO. Menurut survey yang dilakukan *Ictwatch* menyatakan bahwa seseorang mampu mengakses internet rata-rata hampir 9 jam dalam sehari, dan juga sebagian besar waktu yang digunakan yaitu untuk mengakses media sosial, (Wibowo, D, S., & Nurwindasari, 2019). Kemudahan penggunaan *smartphone* dalam menggunakan media sosial, mencari informasi aktivitas sosial, selalu *up to date* setiap saat, dan sering mengakses dapat semakin memperburuk FoMO karena meningkatkan kesadaran apa saja yang sudah terlewatkan, (Wortham, 2011).

FoMO di tandai dengan rasa takut atau khawatir jika tidak mengetahui berita atau tren terkini di media sosial. Orang lebih baik ketinggalan dompet daripada smartphone mereka. Begitu menyadari *smartphone* nya tidak ada di saku, beberapa akan merasa panik dan cemas. Jika perilaku ini muncul, maka hal tersebut menandakan individu kecenderungan FoMO, (Prasetya, A., 2021).

Festinger (Eddleston, 2009) juga menjelaskan setiap individu memiliki keinginan untuk membandingkan kemampuan mereka dengan individu lain. Dukungan ini yang memicu terjadinya perilaku individu membandingkan pengalamannya ke sesama pengguna media sosial dan juga keinginannya yang ingin selalu terhubung dengan media sosial (Cabral, 2011). Sehingga demikian, pada penelitian ini FoMO dapat diartikan perasaan takut, cemas dan tertinggal yang di rasakan oleh individu akan suatu informasi yang *up to date* yang muncul di media sosial, dan keinginannya yang ingin selalu terhubung dengan media sosial, serta memiliki keinginan untuk membandingkan kemampuan mereka dengan individu lain.

Lebih lanjut dapat dijelaskan bahwa FoMO adalah salah satu alasan kemunculan emosi negatif, kurangnya pengaturan dalam diri, meningkatkan stres dari waktu ke waktu, tubuh kelelahan karena pengambilan keputusan yang buruk, dan kurang tidur karena memikirkan hal-hal yang terlewat, (Milyavskaya et al., 2018). Jika mahasiswa memiliki FoMO yang cukup tinggi maka akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri. (Alt, 2015) menjelaskan adanya hubungan antara FoMO dengan tidak termotivasi belajar, hal tersebut di sebabkan meningkatkan pemakaian smartphone saat pelajaran dalam kelas berlangsung. (Alt, 2016) mengembangkan penelitiannya dan menunjukkan bahwa hal itu merupakan perilaku yang mengganggu dan menjadi penyebab penurunan kesehatan emosional mahasiswa yang terpengaruh oleh penggunaan media sosial di kelas.

Sehingga apabila mahasiswa memiliki level FoMO yang tinggi menyebabkan menurunnya produktivitas, motivasi belajar, pencapaian akademik, kesejahteraan emosional, dan meningkatkan pemakaian *smartphone* di dalam kelas yang mengganggu proses belajar, (Alt, 2015); (Alt, 2016); (Duke & Montag, 2017); (Gibbs, 2016); (Samaha & Hawi, 2016).

Pemberitaan dari *Tribunnews* yang di sampaikan oleh Juniarto sebagai penggiat media sosial, pengamat menyebutkan 68% *millennial* Indonesia terjangkit FoMO dan mengatakan banyaknya fenomena viral yang ada di media sosial disebabkan banyaknya generasi *millennial* Indonesia terjangkit FoMO. FoMO keadaan dimana seseorang takut untuk tidak *up to date* akan informasi, dan memunculkan perasaan cemas dan takut karena tertinggal informasi-informasi yang terkini, (Kurniawan, 2019).

Selanjutnya contoh kasus di Papua, ketika Kominfo melakukan pembatasan akses internet di Kabupaten Fakfak, Papua Barat yaitu akses sengaja diperlambat, hal ini dilakukan agar peredaran berita bohong atau hoaks tidak semakin luas. Akan tetapi ternyata memunculkan fenomena FoMO, dimana kondisi mendadak seseorang tidak bisa menggunakan media sosial, banyak orang takut ketinggalan, baik informasi maupun tren terkini, meningkatkan rasa ketidakpuasan atau kecemasan, (Bramasta, D., 2019).

Pemberitaan dari *Kumparan* menjelaskan fenomena FoMO terjadi pada individu yang sudah menginjak usia remaja di kalangan pelajar dan mahasiswa, di mana Cherenson (2015) mendapati hasil survey terhadap 333 pelajar dan mahasiswa, bahwa responden dapat menyumbangkan sebelas jam dalam sehari untuk terhubung dengan aktivitas yang di lakukan orang lain. Sehingga muncul sebuah kecemasan yang berbasis *digital* ketika tidak mengetahui aktivitas orang lain atau informasi terkini yang di ketahui atau di kenal dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), (Puteri, 2020).

Alt (2015) mendapatkan hasil penelitian ketika FoMO meningkat menunjukkan bahwa individu memiliki kepuasan yang kurang akan kebutuhan psikologis dasar untuk keterampilan dan keterhubungan dengan orang lain, (Alt, 2015). Menurut Jood (dalam Sianipar, N & Kaloeti, D, V, 2019) dampak pada seseorang yang semakin tinggi level FoMO pada diri individu adalah rendahnya tingkat kepuasan dan kesejahteraan. Dampak negatif yang didapati ketika individu mengalami kecenderungan FoMO adalah taraf kebutuhan dalam diri akan rendah, kepuasan hidup yang rendah, menggunakan media sosial selama kelas/pembelajaran dan pergantian perasaan emosi yang cepat dan mengalami kebingungan saat sedang belajar serta bisa berperilaku yang tidak baik seperti minum alkohol (Dossey, 2014); (Riordan et al., 2015).

Dampak lainnya menurut Abel, Buff dan Burr (dalam Utami, P, D., & Aviani, Y, 2021) seseorang yang mengarah ke FoMO akan mengalami bermacam gejala antara lain sulit melepaskan diri dari *smartphone*, muncul perasaan gelisah dan cemas saat tidak mengakses media sosial, dan lebih mementingkan teman di dunia maya daripada teman di dunia nyata dan merasa gelisah ketika sedikit orang yang melihat postingannya. Selanjutnya melalui penelitian Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, dan Chamrro (2017) menjelaskan jika seseorang telah usia dewasa dan menderita penyakit psikopatologis (spesifiknya kecemasan dan depresi) bisa mengalami rendahnya kebutuhan sosial sehingga dapat menyebabkan FoMO (Wegmann et al., 2017). Munculnya dampak negatif dari FoMO akibat dari perkembangan digital saat ini.

Oleh sebab itu, penting sekali dan sangat diperlukannya keahlian dalam mengendalikan, membimbing dan mengarahkan diri dalam menggunakan media sosial supaya mengurangi hal-hal negatif dan dapat mengelola informasi yang perlu maupun tidak perlu dan dapat memilih tindakan yang meyakinkan, situasi ini disebut kontrol diri Averill (Anggreini & Mariyanti, 2014).

Penggunaan *smartphone* dalam menggunakan media sosial yang berlebihan akan berdampak buruk pada diri individu, salah satunya terjadi FoMO. Hal ini memicu perasaan cemas apabila penggunaan *smartphone* dilakukan dengan frekuensi yang berlebihan akan mendatangkan depresi, hingga FoMO. Pada faktor FoMO menurut Przyblski dkk yaitu *Self*, bahwa pentingnya pengendalian diri didalam diri individu berguna untuk mengatur diri dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa ke arah yang lebih positif. Keyakinan atau mengendalikan diri yang di miliki individu yang dapat mengontrol juga mengambil tindakan secara efektif, dan kemampuan diri yang dimiliki individu untuk menentukan keputusan dalam mendapatkan atau mencari informasi tentunya melalui media sosial, (Przybylski, A. et al., 2013).

JWT Intelligence (2012) mengungkapkan bahwa tingkat fomo seseorang diakibatkan rendahnya kontrol diri yang disebabkan oleh keinginan berlebih untuk menjadi paling hebat atau superior dibanding orang lain. Seperti halnya dimana perilaku seseorang seperti perbuatan, perkataan, atau mencari pembuktian bahwa ia lebih baik dibanding orang lain, (Thompson, 2012).

Kontrol diri merupakan penguasaan diri dari seorang individu dalam mengendalikan keinginannya dengan cara menahan diri, menurunkan keinginan, mengontrol dan mengarahkan dorongan sesuai dengan keinginan diri yang positif, (Wahyunindya, & Silaen, 2021). Sedangkan menurut Papalia (Kusuma, A et al., 2019) kontrol diri ialah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menyesuaikan tingkah lakunya sesuai dengan norma sosial dan dapat di terima oleh masyarakat.

Ada beberapa aspek kontrol diri menurut Smet (dalam Aprilia, A., 2019) yaitu salah satunya ialah *informational control*, mengontrol informasi sangat dibutuhkan untuk di lakukan individu. Mengontrol informasi mencakup hal apa saja yang mungkin terjadi, serta konsekuensi apa saja yang akan didapatkannya, salah satunya terjadinya FoMO.

Seperti pada penjelasan (Chaudhry & Prichard, 2015) mengatakan saat pengguna menggunakan *smartphone* secara berlebihan tanpa disertai kontrol diri atau kontrol diri yang rendah maka akan mendatangkan dampak negatif salah satunya adalah putusnya hubungan relasi, hal ini terjadi ada ketakutan dan perasaan gelisah yang dialami oleh individu yang menganggap jika pengalaman orang lain lebih berharga daripada pengalamannya sendiri terlebih lagi individu ini tidak terlibat dalam kegiatan dan hanya memantau nya melalui media sosial, situasi ini diartikan sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO).

Kontrol informasi atau kontrol diri ini mampu membantu individu untuk meminimalisir stres karena penggunaan media sosial yang berlebihan, karena individu akan mampu mempersiapkan serta memperkirakan dirinya terhadap apa yang kemungkinan terjadi. Hal ini mampu membantu individu dalam meminimalisir perasaan takut, cemas atas hal yang akan di ketahui di media sosial, individu yang memiliki kontrol diri atau mengontrol informasi yang baik akan tahu dan paham bagaimana membatasi diri untuk mengetahui informasi yang ada di media sosial agar meminimalisir terjadinya FoMO.

Guna mendapatkan gambaran tentang kontrol diri pada mahasiswa sebagai Generasi *Post-Millennial* terkait penggunaan internet, peneliti melakukan wawancara kepada lima orang responden mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dan hasilnya tersaji dalam tabel berikut ini:

Tabel 1.2 Hasil Wawancara

Responden	Jawaban
Responden A	Responden tidak memiliki batas dalam penggunaan media sosial, sering mengakses internet, sering mengupload di media sosial, dan setiap saat mencari <i>update</i> terbaru.

Responden B	Responden bisa menggunakan media sosial 8 jam sehari, setiap jam mengakses internet, responden juga tidak dapat menahan diri dalam bermain media sosial, suka membagikan kegiatan di media sosial.
Responden C	Sepanjang waktu luang bermain media sosial, setiap memegang <i>smartphone</i> akan mengakses internet, dalam 24 jam bisa mengakses 5 sampai 6 <i>story</i> .
Responden D	Responden membuka media sosial hanya beberapa jam, tetapi 24 jam bisa mengakses internet, dan hanya sebentar saja bisa menahan diri, dan selalu mencari <i>updatean</i> terbaru.
Responden E	Responden menggunakan media sosial 8 jam sehari, sesering mungkin mengakses internet, saat ada moment akan mengupload, dan sering mencari <i>updatean</i> terbaru.

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa responden memiliki waktu yang lama dalam bermain media sosial, hanya bertahan sebentar saat tidak bermain media sosial, sering mengupload *story* dan mencari *update an* terbaru. Hal ini menunjukkan lemahnya kontrol diri pada mahasiswa saat menggunakan internet khususnya media sosial.

Selain hasil wawancara, peneliti juga melihat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2020) di temukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna media sosial, dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *Fear of Missing Out* begitu pun sebaliknya, (Wulandari, 2020).

Melihat dari fenomena secara umum dan khusus yaitu baik pemberitaan, hasil survey, wawancara dan penelitian terdahulu peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini yang berjudul Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi *Post-Millennial* Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.2 Rumusan Masalah

Dapat di lihat dari uraian di atas bahwa *Fear of Missing Out* atau perasaan cemas dan tertinggal pada diri individu akan informasi terkini dan berita *up to date* menimbulkan kebutuhan dalam diri akan rendah, kepuasan hidup yang rendah sulit melepaskan diri dari *smartphone*, muncul perasaan gelisah dan cemas saat tidak mengakses media sosial, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu

“ Apakah ada hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi *Post-Millennial* Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi *Post-Millennial* Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat praktis dan manfaat teoritis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi masyarakat, bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat memberikan dampak dan pengaruh di kehidupan individu. Juga dapat menjadi referensi atau acuan dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya Psikologi Sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian Dari hasil penelitian ini, dapat diharapkan:

- a. Untuk individu yang memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out* dapat lebih lagi meningkatkan kontrol dirinya dalam penggunaan media sosial sehingga mengurangi terjadinya *Fear of Missing Out* karena jika berlebihan akan memberikan dampak negatif.
- b. Untuk peneliti selanjutnya, dapat digunakan untuk menambah wawasan dan meningkatkan kemampuan khusus dalam bidang Psikologi Sosial.

1.5 Keaslian Penelitian

Kontrol diri dan *Fear of Missing Out* telah di teliti oleh beberapa peneliti. Berikut beberapa uraian penelitian terdahulu mengenai Kontrol diri dan *Fear of Missing Out*.

Tabel 1.3 Uraian Keaslian Penelitian

Asri Wulandari, 2020 (Kuantitatif)

“Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial”

Hasil:

Hal tersebut dibuktikan dengan hasil $R_{xy} = -0,470$ dengan $P = 0,000$ ($P < 0,01$) atau signifikan 1% yang berarti ada hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan fear of missing out. Semakin tinggi

Perbedaan:

Responden, subjek, tempat penelitian, teknik *Sampling Purposive*, Metode pengumpulan data dengan wawancara.

fear of missing out maka semakin rendah kontrol diri, sebaliknya jika semakin rendah fear of missing out maka semakin tinggi kontrol diri.

Nicho Alinton Sianipar & Dian Veronika Sakti Kaloeti, 2019

(Kuantitatif).

“Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO)

Pada Mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas

Diponegoro”

Hasil:

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Yang menunjukkan arah hubungan yang negatif, yaitu semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah level FoMO pada individu. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri pada individu, maka semakin tinggi kecenderungan individu memiliki FoMO.

Perbedaan:

Responden, subjek, tempat penelitian, teknik *Simple Random Sampling*.

Indira Ulfa Bestari & Iwan W. Widayat, 2018 (Kuantitatif)

“Hubungan Antara *Fear of Missing Out* Dengan Intensitas Penggunaan

Jejaring Sosial Pada Mahasiswa Universitas Airlangga”

Hasil:

Diketahui koefisien korelasi yang didapatkan sebesar 0,459 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan, sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki oleh seseorang maka tingkat intensitas penggunaan

Perbedaan:

Responden, subjek, tempat penelitian, teknik *Simple Random Sampling*.

jejaring sosialnya akan cenderung tinggi juga.

Ayu Pratiwi & Anggita Fazriani, 2020 (Kuantitatif)

“Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial”

Hasil:

Hasil Penelitian Berdasarkan dari hasil uji Chi Square diperoleh nilai P Value 0,000 ($< \alpha = 0,05$) dengan menggunakan alpha 5% (0,05) dapat disimpulkan bahwa H_0 yang artinya terdapat adanya hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dan kecanduan media sosial. Kesimpulan dan Saran Berdasarkan hasil penelitian mengenai adanya hubungan yang signifikan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang tahun 2019.

Perbedaan:

Responden, subjek, tempat penelitian.