

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan teknologi yang berkembang pesat di Indonesia telah memberikan sarana komunikasi serta sumber informasi yang amat luas dari apa yang telah dimiliki manusia. Era globalisasi yang semakin berkembang, teknologi memegang peran yang sangat signifikan dalam mengubah dan mempercepat proses digitalisasi secara global. Globalisasi, pada dasarnya, merujuk pada integrasi dan interkoneksi berbagai aspek kehidupan di seluruh dunia, termasuk ekonomi, budaya, dan politik. Dalam konteks ini, teknologi telah menjadi kunci utama dalam mendorong dinamika globalisasi (dalam Deswita, 2023).

Globalisasi tidak hanya mencakup perpindahan barang dan jasa secara lintas batas, tetapi juga melibatkan pertukaran informasi dan ide secara cepat dan luas. Teknologi modern, khususnya internet dan komunikasi digital, memainkan peran krusial dalam memfasilitasi koneksi global. Hal ini memungkinkan individu, perusahaan, dan pemerintah untuk berkomunikasi, berkolaborasi, dan berinteraksi tanpa hambatan geografis (dalam Ratiyah, 2021).

Arti globalisasi mencakup terbentuknya jaringan global yang kompleks, di mana informasi, kebijakan, dan budaya dapat dengan mudah berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya. Globalisasi membuka pintu bagi pertumbuhan ekonomi, pertukaran budaya, dan inovasi lintas batas (dalam Munir, 2019).

Sejalan dengan pertumbuhan teknologi, digitalisasi telah menjadi salah satu pendorong utama globalisasi. Digitalisasi merujuk pada konversi informasi

menjadi format digital, yang memfasilitasi penyimpanan, pengolahan, dan pengiriman informasi melalui teknologi digital. Transformasi digital ini, pada gilirannya, mendukung integrasi global dengan mempermudah akses terhadap informasi dan menghilangkan hambatan dalam berkomunikasi (dalam Simanjuntak, 2022).

Korelasi antara digitalisasi dan globalisasi dapat dilihat dalam sebab dan akibatnya. Pertumbuhan teknologi digital, seperti internet dan komunikasi seluler, telah membuka akses ke pasar global bagi banyak perusahaan dan individu. Ini, pada gilirannya, meningkatkan persaingan dan memacu inovasi di tingkat global. Dalam konteks ini, tidak ada yang bisa mengendalikan perubahan digitalisasi yang terjadi, yang merupakan hasil dari revolusi industri keempat yang juga dikenal sebagai industri 4.0 (Asir, 2021). Perkembangan teknologi yang cukup pesat dapat memberikan manfaat bagi kemajuan peradaban umat manusia sekaligus dapat mempengaruhi cara hidup individu.

Dewasa ini, penggunaan internet menjadi semakin luas tidak hanya sekadar berfungsi untuk mencari berita namun juga telah dilengkapi dengan berbagai media sosial sebagai media hiburan dan komunikasi. Hal ini sejalan dengan Kircaburun (2016) yang dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa media sosial adalah *platform* yang paling sering digunakan sebagai alat komunikasi. Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa terdapat dua kelompok usia dengan jumlah penetrasi internet tertinggi, yaitu kelompok usia 13 - 18 tahun dengan persentase sebesar 99,16% dan kelompok usia 19 - 34 tahun dengan

persentase sebesar 98,64%. Artinya, hampir seluruh individu dari kelompok usia tersebut aktif menggunakan internet.

Generasi Z, yang umumnya merujuk kepada individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga pertengahan 2000-an, adalah kelompok yang saat ini berusia sekitar 11 hingga 27 tahun (Suciani, 2022). Terkenal sebagai digital natives, Generasi Z tumbuh dalam era digital yang kaya akan media sosial dan teknologi. Fenomena ini menciptakan landasan yang kuat bagi penelitian tentang FoMO (*Fear of Missing Out*), sebuah konsep psikologis yang menggambarkan ketakutan seseorang akan ketinggalan informasi atau pengalaman yang dimiliki oleh orang lain. Pemilihan Generasi Z sebagai subjek penelitian FoMO (*Fear of Missing Out*) mungkin didasari oleh pemahaman bahwa lingkungan digital yang mereka tumbuhinya memainkan peran kunci dalam membentuk dan memperkuat tingkat FoMO (*Fear of Missing Out*) mereka.

Selain itu, keterbatasan teori dan penelitian sebelumnya tentang FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Generasi Z menjadi alasan penting dalam pemilihan subjek ini (Utami, 2023). Meskipun telah ada banyak penelitian tentang FoMO (*Fear of Missing Out*), khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda, penelitian yang secara khusus memfokuskan pada Generasi Z masih terbatas. Hal ini menciptakan sebuah gap pengetahuan yang perlu diisi, terutama mengingat peran yang semakin dominan dari media sosial dalam kehidupan sehari-hari generasi ini. Dengan memilih Generasi Z sebagai subjek penelitian, peneliti dapat mengeksplorasi bagaimana fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) manifestasi dalam kelompok usia yang memiliki interaksi yang kuat dengan teknologi digital.

Walau belum ada penelitian pendahulu yang secara khusus membahas tingkat FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Generasi Z, namun karakteristik dan pengalaman unik generasi ini membuat menjadi subjek yang menarik untuk diteliti terkait dengan FoMO (*Fear of Missing Out*). Kemajuan teknologi, kecenderungan untuk terhubung secara *online*, dan eksposur yang tinggi terhadap media sosial dapat semua berkontribusi pada intensitas dan keparahan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Generasi Z. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang bagaimana FoMO memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka menjadi sangat penting. Penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang perilaku dan pola pikir Generasi Z dalam konteks FoMO (*Fear of Missing Out*), sehingga dapat membantu dalam pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi dampak negatif dari FoMO (*Fear of Missing Out*) pada kesejahteraan mereka.

Sebagaimana Stillman dan Stillman (2017) mendefinisikan generasi Z sebagai sekumpulan individu yang lahir pada tahun 1995 hingga 2012. Oleh karena itu, mengacu pada hasil survei APJII (2022) dapat disimpulkan bahwa generasi Z memiliki tingkat penggunaan internet tertinggi dibanding generasi dan kelompok usia lain. Generasi Z lahir dan hidup pada era informasi terbuka dari internet. Sehingga, masa generasi ini seringkali ditandai oleh peningkatan pemanfaatan serta pemahaman yang mendalam terhadap komunikasi, media, dan teknologi digital (Naldo & Satria, 2018).

Namun, penggunaan media sosial dengan frekuensi tinggi memiliki risiko yang meningkat terhadap kecemasan, terutama ketika mereka merasa terasing dari

sebuah lingkungan sosial tertentu dan kehilangan momen-momen penting bersama teman-teman mereka (Wegmann, Oberst, Stodt, & Brand, 2017). Perasaan cemas dan terganggu yang dirasakan individu sebagai dorongan untuk semakin meningkatkan penggunaan media sosial disebut sebagai *fear of missing out* (Abel, Buff, & Burr, 2016).

FoMO (*Fear of Missing Out*) pada dasarnya sudah ada sejak dahulu jauh sebelum kemunculan sosial media. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Dr. Dan Herman (1996) yang dilakukan melalui pengamatan terhadap perbincangan suatu kelompok tentang pengalaman individu lain yang kemudian dianggap mirip dengan kondisi kecemasan dan ketakutan akan kehilangan kesempatan dan kesenangan yang bisa didapatkan. Kemudian, perkembangan teknologi melahirkan media sosial yang justru memperparah kondisi cemas dan takut tersebut karena melalui media sosial individu dapat menyaksikan kehidupan dan pengalaman individu lain (Mandas & Silfiah, 2022).

Fear of missing out yang terjadi di media sosial saat ini menjadi fenomena yang hadir di tengah dominasi kaum *millennials* dan generasi Z. Merasa takut akan kehilangan suatu momen tertentu seringkali disebut dengan *fear of missing out* (FoMO) yang berarti penggerak motivasi yang didasarkan ancaman terhadap kebutuhan dasar manusia sehingga memiliki kebebasan, otonomi, dan kompetensi (Neumann, 2020). Takut ketinggalan ini tergolong dalam gangguan kecemasan sosial yang selalu ada terhadap perubahan digital di masa sekarang. Abel, Buff & Burr (2016) juga berpendapat bahwa individu yang memiliki kecenderungan

terhadap *fear of missing out* sering mengalami berbagai gejala diantaranya sulit untuk tidak menggunakan smartphone, merasa gelisah dan cemas jika tidak bermain media sosial, berkomunikasi dengan teman di dunia maya lebih menyenangkan dibandingkan dengan *teman* di dunia nyata, selalu ingin menampilkan dirinya dengan cara membagikan setiap kegiatannya dalam bentuk foto maupun video dan akan merasa gelisah jika sedikit orang yang melihat postingannya.

Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) disusun oleh peneliti menggunakan aspek-aspek dari teori Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) yaitu, *relatedness* atau kemampuan dalam terikat kepada individu lain, dan *self* yang artinya tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan dirinya sendiri, hal ini berhubungan dengan *competence* dan *autonomy*.

Adapun indikator yang menjelaskan tentang *fear of missing out* yang telah dirangkum dari tulisan Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) sebagai berikut: ketakutan diartikan sebagai reaksi emosional yang muncul ketika seseorang merasa terancam oleh suatu situasi, kejadian, atau percakapan dengan orang lain. Ini melibatkan kekhawatiran atau perasaan yang muncul saat seseorang menyadari bahwa orang lain sedang mengalami hal-hal menyenangkan tanpa kehadirannya, kecemasan ini terkait dengan respons individu terhadap situasi yang tidak menguntungkan saat mereka terlibat dalam suatu peristiwa, pengalaman, atau obrolan dengan orang lain.

Adapun hasil penelitian terdahulu dilakukan oleh Natasha (2022) mengenai “Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru” penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan yang positif antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa di Pekanbaru artinya ketika orang mampu meregulasikan diri ia tidak serta merta akan bisa mengendalikan ketakutan akan kehilangan informasi di media sosial” kemudian penelitian yang telah dilakukan oleh Se’u (2022) mengenai “Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang” penelitian tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FoMO pada remaja pengguna media sosial di Kota Kupang. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sinambela (2023) menunjukkan bahwa penggunaan Instagram pada Generasi Z memiliki tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi dan regulasi diri yang rendah.

Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat gap penelitian bahwa dengan adanya perbedaan hasil penelitian oleh beberapa peneliti mengenai regulasi diri dengan *Fear of Missing out*. Maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Regulasi Diri dengan *Fear of Missing out* (FoMO) untuk dapat melihat bagaimana hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing out* (FoMO) pada sampel yang akan diteliti.

Untuk memperkuat penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara kepada lima mahasiswa. Tiga diantara lima mengatakan bahwa subjek sering merasa tidak dapat lepas dari bermain handphone dan selalu

ingin mengetahui aktivitas yang sedang dilakukan oleh teman – teman nya di media sosial. Selain itu, responden juga mengatakan jika sedang tidak bermain handphone kemudian terdapat informasi baru yang terlambat individu ketahui maka akan menimbulkan rasa tidak nyaman dan merasa tertinggal. Salah satu subjek mengatakan dapat mengakses sosial media lebih dari lima jam perhari hanya untuk mendapatkan informasi terkini dan akan merasa gelisah jika tidak mengakses sosial media. Sedangkan pada subjek lain, individu akan merasa sedih dan kecewa jika melihat teman – temannya bermain atau pergi tanpa dirinya.

Dari hasil wawancara ini didapatkan bahwa mahasiswa terindikasi lebih sering mengakses media sosial dalam jangka waktu yang lama, jika subjek tidak bermain media sosial akan menimbulkan rasa bosan dan jenuh. Keempat subjek ini lebih banyak menggunakan aplikasi *Whatsapp* sebagai media komunikasi serta menggunakan aplikasi *Instagram* dan *Tiktok* untuk mencari hiburan. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa membutuhkan media sosial sebagai alat untuk berkomunikasi dengan orang lain dan untuk mendapatkan informasi yang sedang *trend* atau hanya sebagai hiburan agar tidak merasa bosan. Tidak hanya itu, subjek juga akan merasa cemburu jika melihat teman – temannya melakukan aktivitas yang menyenangkan tanpa dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiadi (2020) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan FoMO berisiko mengalami masalah identitas diri, kesepian, terbangunnya citra diri yang tidak baik, merasa diri tidak mampu dari orang lain (Setiadi, 2020). Tingginya taraf FoMO pada individu dapat

menghadirkan emosi negatif seperti kebosanan dan kesepian (Burke, Marlow, & Lento, 2010) serta rendahnya tingkat kesejahteraan dan kepuasan hidup (Jood, 2017). Hal tersebut dikarenakan FoMO dapat meningkatkan perasaan terpisah (*disconnected*) yang menghadirkan kecemasan (Wallace, 2014).

Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) menjelaskan bahwa FoMO terjadi ketika individu merasa khawatir saat tidak dapat bergabung dalam kegiatan yang dilakukan oleh orang lain, khawatir ketika orang lain memiliki kegiatan yang lebih menyenangkan dari dirinya, lebih sering mencari tahu apa yang sedang dilakukan teman – teman nya di media sosial, dan sering *update* untuk memberitahu apa yang dilakukan individu ke media sosial. Oleh karena itu, di era gempuran perkembangan teknologi yang berisiko menghadirkan kecemasan, generasi Z memerlukan kemampuan untuk mengatur diri atau meregulasi diri sehingga terhindar dari kecemasan akan ketertinggalan.

Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan kampus perlu memiliki kemampuan regulasi diri yang efektif dalam proses belajar guna mencapai hasil akademis yang memuaskan, seperti yang diungkapkan oleh Pintrich (2003). Hal ini melibatkan penetapan tujuan, perencanaan kegiatan, pengawasan dan pengendalian terhadap aspek kognitif, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tersebut. Selain itu, Zimmerman (2012) menjelaskan bahwa individu yang memiliki regulasi diri dapat mengendalikan pikiran dan tindakan mereka sendiri, tidak tergantung pada kendali orang lain atau lingkungan. Kemampuan regulasi diri yang baik memungkinkan seseorang untuk merencanakan masa depan mereka dengan jelas, menjadikannya penting untuk mengembangkan keterampilan regulasi diri saat

menyelesaikan setiap tugas yang memerlukan pemahaman diri dan keterkaitannya dengan situasi di luar (Taylor, 2009).

Pintrich (2004) menyatakan bahwa regulasi diri terdiri dari empat aspek, yaitu kontrol kognitif dan regulasi kognitif, yang melibatkan aktivitas metakognitif dan kognitif, regulasi motivasi yang mencakup pengaturan berbagai keyakinan motivasi, regulasi perilaku yang melibatkan usaha individu untuk mengelola perilaku mereka sendiri, serta regulasi terhadap konteks yang melibatkan pengendalian terhadap situasi saat belajar di dalam kelas. Menurut Gavora, Jakesova, & Kalenda (2015), regulasi diri terdiri dari empat aspek yang mencakup: (1) kontrol impuls, yaitu kemampuan untuk menahan dorongan, godaan, dan impuls yang dapat mengganggu pencapaian tujuan perilaku serta kemampuan untuk tidak terlalu terganggu oleh gangguan eksternal; (2) fokus pada tujuan yang merupakan kemampuan untuk tetap terfokus pada tujuan yang telah ditetapkan untuk mencapai hasil yang diinginkan oleh individu; (3) refleksi diri sebagai kemampuan untuk belajar dari kesalahan dan mendalami pemahaman atas tindakan yang dilakukan; (4) pengambilan keputusan sebagai proses pertimbangan terhadap kemungkinan hasil atau tindakan sebelum membuat keputusan, serta kemampuan untuk menemukan berbagai solusi dalam mengatasi masalah dan belajar dari pengalaman yang dihadapi.

Ketidakmampuan individu untuk mengatur atau mengontrol diri mereka memiliki konsekuensi terkait penggunaan media sosial, yang berhubungan erat dengan kemampuan regulasi diri seseorang. Van Deursen dan rekan-rekannya (2015) menjelaskan bahwa regulasi diri bisa menjadi faktor perlindungan yang

penting dalam mencegah masalah yang terkait dengan penggunaan media sosial. Mereka juga menggambarkan bahwa individu muda cenderung memiliki tingkat regulasi diri yang lebih rendah. Ini disebabkan oleh fakta bahwa individu dengan regulasi diri yang kuat cenderung lebih mampu mengendalikan aktivitas di media sosial dan mencapai tujuan hidupnya secara positif, termasuk dalam interaksi media sosial. Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang lemah cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol perilaku mereka di media sosial. Regulasi diri juga terkait dengan rasa takut kehilangan momen penting, sebagaimana ditemukan dalam studi Sianipar & Kaloeti (2019), yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan "*fear of missing out*" (ketakutan kehilangan momen penting). Artinya, individu dengan tingkat regulasi diri yang rendah cenderung mengalami tingkat ketakutan yang lebih tinggi terhadap kehilangan momen penting, begitu pula sebaliknya.

Fenomena *fear of missing out* saat ini dapat dengan mudah ditemukan dalam kehidupan sehari-hari di berbagai *platform* media sosial, ditambah fakta yang didapatkan penulis berdasarkan studi awal membuktikan bahwa generasi Z berisiko tinggi mengalami *fear of missing out*. Hal ini disebabkan sejak lahir generasi Z memang sudah akrab dengan internet dan segala atributnya. Selain itu, banyaknya kegiatan dan tuntutan pada generasi Z menjadikan regulasi diri sangat diperlukan oleh generasi Z untuk terhindar dari distraksi media sosial dan kecemasan akan ketertinggalan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan harapan dapat memberikan kontribusi informasi terkait hal ini dengan melakukan

penelitian berjudul *“Hubungan antara Regulasi diri dengan Fear of Missing Out pada Generasi Z”*.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji dan mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada generasi Z.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Dari segi teori, diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai regulasi diri dan tingkat kecemasan terkait *fear of missing out* pada generasi Z. Selain itu, peneliti berharap bahwa kajian ini akan menjadi sumber informasi yang bermanfaat serta dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi sosial khususnya terkait regulasi diri dan *fear of missing out* pada generasi Z. Selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan landasan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang yang sama..

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan serta informasi kepada pembaca khususnya generasi Z akan pentingnya regulasi diri. Selain itu, melalui taraf *Fear of Missing Out* (FoMO) yang digambarkan dalam penelitian ini, generasi Z dapat lebih bijak dalam memanfaatkan dan menggunakan ponsel genggam serta media sosial.