

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Internet telah memerankan elemen krusial dari kehidupan manusia yang telah menyebabkan perubahan kebiasaan dan perilaku sehari-hari setiap manusia (King, dkk., 2013). Menurut Global Web Index Q4 2023, tingkat penetrasi internet di Indonesia sebesar 63% (GWI, 2023). Jumlah pengguna internet berdasarkan data riset APJII (2023) sebanyak 215 juta orang dari 275,77 juta orang. Berdasarkan hasil survei di periode tahun 2023 membuktikan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia sebesar 78,19% APJII (2023). Salah satu konten internet yang kerap diakses adalah situs media sosial, yaitu sebesar 87,06% (APJII, 2023). Menurut Abel, Buff, dan Burr (2016) salah satu bentuk komunikasi teknologi yang paling populer adalah media sosial. Nasrullah (2015) mendefinisikan media sosial sebagai media di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual. Situs media sosial menurut Global Web Index (2023), antara lain *WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, Twitter, Facebook Messenger, Telegram Messenger, Pinterest, SnapChat, Discord, LinkedIn* dan *Line*.

Media sosial menyerukan semua kalangan umur untuk melibatkan diri dengan saling berbalas komentar secara terbuka, memberi ulasan, serta memberi informasi dengan pesat dan tidak memiliki batas (Putri, Nurwati, & Budiarti, 2016). Melansir data Indonesia Digital Report-We Are Social (2023) pengguna media

sosial di Indonesia didominasi kelompok usia 18-24 tahun sebesar 32%, kemudian kelompok usia 25-34 tahun menyusul di posisi kedua yaitu sebesar 30.6%. Media sosial adalah perantara *online* yang memfasilitasi komunikasi pengguna-ke-pengguna membentuk ikatan sosial virtual dan berbagi konten, namun melihat media sosial dan melihat betapa menyenangkan kehidupan individu lain dapat menimbulkan kecemasan (Akbar, Aulya, Psari, & Sofia, 2019). Hal ini dikenal sebagai rasa takut merasa “tertinggal”, yang secara umum disebut sebagai *Fear of Missing Out* (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Fear of Missing Out (FoMO) didefinisikan sebagai ketakutan mendalam saat seseorang tertinggal pengalaman yang penting dan memiliki keinginan untuk selalu terkoneksi dengan hal-hal yang dilakukan orang lain (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). *Fear of missing out* merupakan kecemasan yang tidak diinginkan dan disebabkan oleh gagasan bahwa pengalaman individu lain lebih baik daripada pengalaman sendiri. Hal ini dapat berasal dari tekanan sosial akibat paparan media sosial atau perasaan takut tertinggal dari pengalaman kelompok yang lebih menyenangkan (McGinnis, 2020). *Fear of missing out* dimaknai sebagai perasaan gelisah yang berlebihan akan terlewatkan suatu momen yang penting (JWT Intelligence, 2012). Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) mengemukakan aspek-aspek dari *fear of missing out*, yaitu *relatedness* (keterkaitan) dan *self* (kompetensi dan otonomi).

JWT Intelligence (2012) menyatakan bahwa sebanyak 36% milenium dewasa usia 18-36 tahun mengaku sering mengalami *fear of missing out*. Sebesar 46% generasi dewasa menyatakan bahwa ketakutan tersebut diperkuat dengan

penggunaan media sosial (JWT Intelligence, 2012).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan mengenai *fear of missing out* pada 09 Mei 2023 kepada tiga remaja akhir berusia 20 tahun melalui *whatsapp video call* dan *instagram video call* diperoleh informasi subjek pertama berinisial NK merasa sangat khawatir dan sedih jika teman-teman NK bersenang-senang tanpa NK, juga sangat penting bagi NK untuk membagikan detail kegiatan ke media sosial seperti mengunggah *post* untuk menunjukkan apa yang NK dan teman-teman NK lakukan.

Subjek kedua berinisial FF merasa takut jika pengalaman orang lain lebih memuaskan, subjek berpendapat:

“Apalagi kalo temen deket, takut banget kalo mereka punya pengalaman yang lebih keren daripada gue” ucap FF. *“Gue juga lumayan banyak ngabisin waktu sih buat ngeliat trend-trend di TikTok yang lagi viral, yang ngebuat gue kadang ga fokus sama apa yang lagi gue kerjain sekarang”* tambahan.

Subjek ketiga berinisial EL juga merasa khawatir jika teman-teman EL memiliki pengalaman yang lebih memuaskan, subjek berpendapat:

“Iya, sih bener aku khawatir, bukan karena ga suka sama experience temen-temenku, tapi lebih ke aku khawatir aku ga ngapa-ngapain, kaya takut aja ketinggalan temen-temenku, kaya mereka lebih keren, trendy, update tentang hal-hal baru, aku takut aja ketinggalan sama temen-temenku, karena pernah beberapa kali tuh aku lagi ngumpul sama temen-temen, tapi mereka lagi bahas crypto yang lagi hits diomongin di semua medsos tapi aku gatau apa-apa tentang crypto, terus ya jadinya aku diem aja, ngerasa ga diajak, ngerasa bodoh juga dan ngerasa ga up to date deh.”

Dari hasil wawancara didapatkan bahwa ketiga remaja akhir tersebut menggunakan banyak waktu untuk *update* informasi terbaru yang disajikan di media sosial, subjek akan merasa kekhawatiran yang mendalam jika tidak ikut berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan teman-teman ketiga subjek tersebut

baik di kehidupan nyata maupun di media sosial. Ketiga remaja akhir tersebut juga takut jika tidak mengikuti perkembangan zaman. Fenomena seperti *fear of missing out* dapat dihindari apabila seseorang bijak dalam menggunakan platform digital atau *social media* (Rizal & Widianoro, 2022).

Dampak negatif FoMO antara lain, nafsu makan berkurang, perasaan iri yang meningkat terhadap unggahan individu lain yang membuat individu berpikir bahwa kehidupan individu lain menggambarkan lebih baik dan lebih bahagia, serta mempengaruhi jam tidur dan produktivitas individu (Akbar, Aulya, Psari, & Sofia, 2019). Dampak negatif FoMO yang lain ialah ketidakpuasan terhadap kehidupan diri sendiri, menggunakan *handphone* di setiap tempat maupun pada saat berjalan atau mengemudi, tidak dapat seutuhnya hadir bersama di kehidupan nyata, mendapati kesulitan dan gangguan pada tidur, serta melakukan pengabaian terhadap orang lain (Abel, Buff, & Burr, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi FoMO menurut Cho, Kim, & Park (2017), meliputi faktor psikopatologis (*stress*, dan *anxiety*) dan faktor psikologis (*self-esteem* dan *self-control*). Peneliti berfokus pada salah satu faktor menurut Cho, Kim, & Park (2017) yaitu kontrol diri. Hal ini didukung oleh penelitian Elhai, Levine, Dvorak, Hall (2016) yang menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri yang kuat cenderung lebih sedikit mengalami FoMO. Diperkuat oleh penelitian Sun, Sun, Lin, Zhou (2022) bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi dapat berpikir lebih rasional, memiliki kendali yang lebih besar terhadap diri sendiri dalam pengambilan keputusan antarwaktu, lebih cenderung mengambil keputusan dalam jangka panjang, dan berperilaku lebih sehat sehingga terhindar dari infeksi

FoMO.

Self-control atau kontrol diri bermakna kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran dan bertindak secara efektif demi menggapai hasil yang diharapkan (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Ghufron & Risnawati (2012) kontrol diri merupakan kecakapan menyusun, memandu, mengelola, dan menyampaikan arahan pada tindakan yang dapat memberikan hasil yang baik. Kontrol diri menurut Duckworth dan Seligman (2017) yakni kemampuan untuk mengatasi gangguan, menunda pemenuhan keinginan, dan berpegang pada tugas-tugas yang penting bagi pencapaian tujuan jangka panjang. Sarafino dan Smith (2011) mengemukakan aspek-aspek dari kontrol diri, yaitu kontrol kognitif dan kontrol perilaku. Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) aspek kontrol diri, yakni disiplin diri, tindakan non impulsif, kebiasaan sehat, regulasi diri, dan harga diri. Peneliti menggunakan aspek-aspek kontrol diri dari Sarafino dan Smith (2011) dikarenakan teori ini yang paling sesuai untuk diterapkan dalam penelitian ini.

Satici dan Uysal (2015) menyatakan bahwa kontrol diri yang baik dapat mengurangi kecemasan atau kekhawatiran akan pengalaman yang terlewatkan. Penelitian terbaru membuktikan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan *fear of missing out*, yang artinya semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah tingkat *fear of missing out*, sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri, maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial di Univeristas Islam Riau (Kadri, 2022).

Berlandaskan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti

memfokuskan penelitian pada kontrol diri yang mempengaruhi *fear of missing out* pada remaja akhir pengguna media sosial. Berlandaskan uraian tersebut maka problematika yang diajukan pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada remaja akhir pengguna media sosial?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada remaja akhir pengguna media sosial.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan pengetahuan atau wawasan baru mengenai fenomena *fear of missing out* dan kontrol diri pada remaja akhir pengguna media sosial.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini adalah diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk melakukan penelitian tentang kontrol diri dan *fear of missing out* pada remaja akhir pengguna media sosial dan dapat menjadi bahan evaluasi untuk remaja akhir agar lebih bijak ketika menggunakan media sosial.