

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Perkembangan teknologi digital turut mendorong pesatnya pertumbuhan media sosial sebagai salah satu platform yang paling banyak dimanfaatkan masyarakat, khususnya remaja, dalam menjalin komunikasi dan memperoleh informasi. Berdasarkan hasil survei APJII (2025), sebagian besar pengguna internet di Indonesia berusia 13-28 tahun dengan tingkat penetrasi mencapai 87,80%, dan media sosial menjadi alasan utama masyarakat mengakses internet dengan persentase tertinggi sebesar 24,80% dibandingkan alasan lainnya. Media sosial dapat diartikan sebagai wadah interaktif yang memungkinkan pengguna untuk memproduksi, menyebarkan, serta bertukar informasi dan berbagai bentuk konten melalui jaringan digital (Amir et. al, 2024)

Dominasi remaja dalam penggunaan media sosial tidak terlepas dari fakta bahwa remaja tumbuh di dunia digital yang sangat berbeda dari dunia tempat orang tua mereka tumbuh (Palfrey & Gasser, 2008). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun, yang merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini, remaja berada dalam tahap pencarian identitas, yaitu ketika individu berusaha memahami diri dan perannya dalam lingkungan sosial (Hurlock, 1980). Kondisi ini menyebabkan remaja, sebagai kelompok pengguna internet terbesar yang sering kali belum optimal dalam mengontrol perilakunya, menjadi lebih rentan terhadap

pengaruh sosial dan cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan tanpa mempertimbangkan dampaknya (Ekasari & Dharmawan, 2012).

Media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti dukungan sosial dan akses informasi (Widowati, 2022). Di samping dampak positifnya, penggunaan media sosial juga dapat memberikan dampak negatif pada remaja. Peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan April 2026 melalui penyebaran survei secara daring menggunakan *Google Form* kepada remaja usia 10-19 tahun dari beberapa wilayah di Indonesia. Hasil survei menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada responden mencapai lebih dari 4 jam per hari, dengan 68,8% responden memiliki akun media sosial lebih dari satu. Sebanyak 75% responden mengaku bahwa penggunaan media sosial membuat mereka sulit fokus pada kegiatan lain, seperti belajar, sejalan dengan temuan Purboningsih et al., (2023) bahwa remaja Indonesia melaporkan media sosial dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan proses belajar mereka. Salah satunya adalah munculnya rasa khawatir akan tertinggal berbagai informasi, peristiwa, atau aktivitas yang dianggap penting (Mandas & Silfiah, 2022).

Kondisi tersebut dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO), istilah yang pertama kali dipopulerkan oleh Patrick J. McGinnis pada tahun 2004, yang diartikan sebagai kecemasan yang dipicu oleh persepsi, sering diperparah melalui media sosial, bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan (McGinnis, 2020). Selain itu Sette et al. (2019) menjelaskan bahwa FoMO merupakan respons psikologis yang muncul ketika individu merasa berpotensi kehilangan informasi, pengalaman, atau aktivitas bernilai yang sedang dialami oleh

orang lain, yang tersusun atas empat aspek utama, yaitu *anxiety*, *need to belong*, *addiction*, dan *need for popularity*.

FoMO mendorong remaja untuk tetap terhubung dengan media sosial, yang tercermin dari meningkatnya frekuensi pemantauan aktivitas daring serta bertambahnya durasi penggunaan platform (Servidio et al., 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan tingginya tingkat FoMO pada remaja, khususnya di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Zein dan Abdillah (2025) terhadap remaja di Jakarta Timur menunjukkan bahwa sebanyak 56,3% responden berada pada kategori FoMO tinggi. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Sutinah dan Hanifah, (2025) terhadap siswa di Pringsewu yang menunjukkan bahwa 15,7% responden mengalami FoMO dengan kategori tinggi. Penelitian lain terhadap siswa SMA juga menunjukkan bahwa sebanyak 11,06% responden berada pada kategori FoMO tinggi (Wahyuningtyas et al., 2025).

Remaja diharapkan tidak mengalami FoMO yang tinggi karena kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis dan sosial. Secara ideal, remaja mampu menggunakan media sosial secara seimbang tanpa bergantung pada kebutuhan untuk terus terhubung, karena penggunaan media sosial yang sehat berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup individu (Tanrikulu & Mouratidis, 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FoMO yang tinggi dapat menimbulkan konsekuensi negatif, seperti kecemasan, stres sosial, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, hingga menurunnya kinerja akademik dan produktivitas (Permatasari, 2024). Sianipar dan Kaloeti, (2019) menemukan bahwa dampak FoMO tidak hanya terlihat pada perilaku penggunaan

media sosial, tetapi juga dapat mengganggu konsentrasi dan fokus belajar sehingga berkontribusi terhadap penurunan prestasi akademik. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi juga cenderung mengalami permasalahan psikologis dan fisik yang lebih besar, termasuk gejala depresi serta keluhan fisik akibat tekanan psikologis yang dialami (Baker et al, 2016). FoMO juga dapat menurunkan kepuasan hidup akibat kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, serta menimbulkan kelelahan, stres, gangguan tidur, dan berbagai keluhan fisik (Milyavskaya et al., 2018). Tidak hanya itu, FoMO juga dapat memunculkan masalah psikologis seperti kesepian, citra diri negatif, perasaan terasing, dan kecemburuan sosial (Wati et al., 2022). Dengan demikian, tingginya tingkat FoMO pada remaja menjadi isu yang perlu mendapat perhatian karena berpotensi menghambat kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup individu, sehingga diperlukan pemahaman mengenai faktor-faktor yang dapat membantu menekan kecenderungan FoMO pada remaja.

Munculnya *fear of missing out* (FoMO) dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam maupun luar diri individu. Nurhasanah (2024), menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial, tekanan sosial dalam lingkungan yang kompetitif, karakteristik kepribadian, serta kemudahan akses terhadap teknologi merupakan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap berkembangnya FoMO. Di antara berbagai faktor tersebut, regulasi diri menjadi salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam menjelaskan kecenderungan individu mengalami FoMO. Di antara berbagai faktor yang memengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO), regulasi diri menjadi salah satu faktor

yang penting untuk diperhatikan karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya saat menggunakan media sosial. Kondisi ini semakin relevan pada remaja yang berada dalam fase perkembangan dengan kebutuhan sosial yang tinggi serta paparan media sosial yang intens. Remaja dengan regulasi diri yang kuat cenderung mampu menahan dorongan berlebihan untuk selalu terhubung dan membandingkan diri dengan orang lain (Cahyati & Suhadianto, 2025). Dengan demikian, regulasi diri dipandang sebagai faktor yang berperan penting dalam menentukan bagaimana individu merespons berbagai stimulus sosial di media sosial sehingga dapat memengaruhi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami.

Regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan dan menyesuaikan perilaku sesuai dengan tujuan, standar, atau nilai yang dianggap penting (Baumeister & Vohs, 2007). Selain itu, menurut Gavora et al., (2015), *self-regulation* merupakan kemampuan individu untuk mengembangkan, melaksanakan, dan mempertahankan perilaku yang telah direncanakan secara fleksibel guna mencapai tujuan tertentu. Proses ini melibatkan empat aspek utama, yaitu *impulsive control*, *goal orientation*, *self direction*, dan *decision making*.

Sianipar dan Kaloeti, (2019) menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri turut memengaruhi munculnya FoMO pada individu. Dalam konteks penggunaan media sosial, kemampuan ini berfungsi sebagai mekanisme kontrol yang membantu individu mengelola dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial di dunia digital. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri dapat menyebabkan individu lebih sulit mengendalikan penggunaan media sosial secara adaptif, sehingga meningkatkan

risiko ketergantungan terhadap media sosial (Sahranc, 2021). Niswa, Dewi, dan Indrawati, (2025) menemukan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan individu mengalami sindrom FoMO. Kemampuan regulasi diri memungkinkan individu untuk mengendalikan perhatian, mengatur perilaku, serta mempertahankan fokus pada tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, remaja yang memiliki tujuan pribadi yang jelas cenderung lebih mampu memprioritaskan aktivitas yang mendukung pencapaian tujuan tersebut dan tidak mudah terdistraksi oleh berbagai informasi maupun aktivitas di media sosial. Kondisi ini pada akhirnya dapat menurunkan kecenderungan untuk terus memantau kehidupan orang lain dan mengurangi risiko munculnya FoMO

Hasil penelitian mengenai hubungan regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) masih menunjukkan temuan yang beragam. Wati et al., (2022) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan FoMO pada remaja, yang menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah. Sebaliknya, Utami dan Aviani (2021) melaporkan bahwa regulasi diri tidak berhubungan secara signifikan dengan FoMO. Ketidakkonsistenan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi diri dan FoMO masih memerlukan kajian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji kembali hubungan antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna memberikan bukti empiris tambahan mengenai hubungan antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO), khususnya pada remaja pengguna media sosial. Selain itu,

penelitian ini diharapkan dapat membantu menjelaskan perbedaan hasil yang ditemukan pada penelitian-penelitian sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan di penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran kemampuan regulasi diri dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial.

### **2. Manfaat**

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

#### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan perkembangan terkait perilaku penggunaan media sosial, khususnya dalam memahami hubungan antara kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kemampuan regulasi diri pada remaja. Selain

itu, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian lanjutan dalam memperkaya pemahaman mengenai peran regulasi diri sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif media sosial.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi remaja, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya regulasi diri terhadap tekanan sosial digital.
- 2) Bagi orang tua dan pendidik, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk memberikan bimbingan yang efektif dalam membantu remaja menyeimbangkan aktivitas daring dan kehidupan nyata.
- 3) Penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi bagi praktisi psikologi dalam merancang program intervensi untuk meningkatkan regulasi diri dan mengurangi dampak negatif FoMO.