BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dalam era digital saat ini, platform digital telah bertransformasi menjadi wadah esensial bagi kalangan remaja guna menjalin komunikasi, menambah relasi, hingga membentuk identitas personal. Statistik menunjukkan bahwa tingkat partisipasi aktif remaja di platform tersebut menembus angka 90% (Dewi, 2021). Ekspansi teknologi dan internet juga mendesak peran media konvensional seperti radio, televisi, dan koran menjadikan media sosial sebagai rujukan utama masyarakat dalam mengakses ragam informasi terkini secara instan (Sutinah et al., 2025).

Individu yang memasuki rentang usia 18 hingga 25 tahun tengah melewati fase peralihan penting menuju tahap kedewasaan. Pada masa remaja akhir ini, mereka diharapkan mencapai kematangan terkait pencarian identitas, kemandirian, dan penjelajahan ranah emosional serta sosial (Papalia & Martorell, 2021). Tuntutan untuk mengambil keputusan secara independen, termasuk dalam urusan percintaan, mulai menguat. Walaupun menjalin hubungan asmara kerap dianggap sebagai salah satu tugas perkembangan, faktanya tidak seluruh remaja mengambil langkah tersebut. Mereka yang memutuskan untuk tetap *single* sering kali harus menghadapi dinamika psikologis tersendiri dalam mencari afeksi (Dewi, 2021). Di sisi lain, individu yang berstatus *single* merujuk pada individu yang belum memiliki pasangan atau belum menikah, yang pada masa dewasa awal seringkali dihadapkan

pada tekanan sosial dan perbandingan dengan individu yang telah memiliki pasangan (Selan et al., 2020).

Guna menyiasati kebutuhan afeksi dan koneksi, platform media sosial kerap dijadikan alternatif utama oleh para remaja untuk memantau rutinitas orang lain (Beyens et al., 2016). Sayangnya, kebiasaan mengamati lini masa secara pasif ini justru memicu hasrat untuk melakukan komparasi sosial secara terus-menerus (Burnell et al., 2019). Melalui proses membanding-bandingkan inilah, muncul benih-benih kecemasan dan rasa khawatir bahwa dirinya tertinggal dari berbagai momen berharga, yang pada puncaknya melahirkan fenomena *Fear of Missing Out* atau FoMO (Reer et al., 2019).

FoMO berakar pada *self-determination theory* yang menekankan kebutuhan dasar untuk terhubung dengan orang lain *(relatedness)*. Media sosial memperkuat kebutuhan ini dengan terus menampilkan pengalaman yang berpotensi terlewat. *FoMO* tidak sekadar rasa tidak nyaman, tetapi berdampak pada kesejahteraan psikologis, di mana tingkat yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, depresi, dan menurunnya kepuasan hidup (Przybylski et al., 2013). *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan fenomena psikologis berupa perasaan takut kehilangan pengalaman atau momen berharga yang dialami orang lain, sehingga menimbulkan dorongan kuat bagi individu untuk terus mengetahui apa yang dilakukan lingkungannya melalui media sosial (Azizah & Baharuddin, 2020).

Fear of Missing Out (FoMO) terdiri atas tiga aspek, yaitu pengalaman yang terlewatkan (*missed experience*), yaitu perasaan khawatir ketika individu merasa melewatkan pengalaman, aktivitas, atau momen yang dianggap penting dan

menyenangkan oleh orang lain. Aspek kedua adalah dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain *(compulsion),* yaitu kecenderungan individu untuk terus memantau aktivitas orang lain agar tidak tertinggal informasi maupun pengalaman sosial yang sedang berlangsung. Aspek ketiga adalah perbandingan dengan teman *(comparison with friends*), yaitu kecenderungan individu membandingkan kehidupan, pengalaman, maupun aktivitas yang dimiliki dengan teman atau orang lain melalui interaksi sosial maupun media sosial. Pada remaja akhir, ketiga aspek tersebut menjadi semakin kuat karena individu berada pada fase pencarian identitas dan pengakuan sosial sehingga lebih rentan mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* (Przybylski et al., 2013).

Fenomena *FoMO* sudah banyak diteliti baik di tingkat nasional maupun internasional. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dari 343 subjek remaja, terdapat 36 orang (10,5%) (Azizah & Baharuddin, 2020). Data tersebut menggambarkan bahwa meskipun persentase remaja dengan *FoMO* tinggi tidak mendominasi, namun gejala *FoMO* tetap signifikan karena memengaruhi kualitas keseharian individu. Hasil survei internasional juga mendukung temuan ini, melaporkan bahwa 65% remaja pernah mengalami *FoMO*, dan sekitar 40% di antaranya mengaku sering mengalaminya (JWTIntelligence, 2012). Hasil penelitian terkini juga mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)* cenderung menghabiskan waktu yang relatif lama dalam menggunakan media sosial, dengan durasi penggunaan berkisar antara 4 hingga 18 jam setiap harinya. (Rasmita et al., 2024). Temuan tersebut

menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan FoMO pada remaja.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja akhir yang berstatus single, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 remaja akhir berusia 18–25 tahun yang merupakan pengguna aktif media sosial, seperti *Instagram, TikTok, dan WhatsApp*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan intensitas yang berbeda-beda.

Berdasarkan aspek *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013), sebanyak 7 dari 10 responden menunjukkan kecenderungan pada aspek pengalaman yang terlewatkan *(missed experience),* yaitu munculnya rasa khawatir ketika merasa melewatkan aktivitas atau momen penting yang dialami orang lain. Salah satu informan mengungkapkan, *"Kalau teman-teman lagi kumpul terus aku nggak ikut, rasanya penasaran dan takut ketinggalan cerita."* Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kekhawatiran ketika tidak ikut terlibat dalam aktivitas sosial yang dialami orang lain.

Selanjutnya, sebanyak 8 dari 10 responden menunjukkan kecenderungan pada aspek dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain *(compulsion),* yaitu adanya keinginan untuk terus memantau aktivitas sosial melalui media sosial agar tidak tertinggal informasi maupun pengalaman yang sedang berlangsung. Salah satu informan menyatakan, *"Aku sering buka Instagram atau TikTok berkali-kali walaupun sebenarnya nggak ada keperluan, soalnya takut ada informasi atau story*

yang kelewatan." Pernyataan tersebut menunjukkan adanya dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial.

Selain itu, sebanyak 6 dari 10 responden menunjukkan kecenderungan pada aspek perbandingan dengan teman (*comparison with friends),* yaitu kecenderungan membandingkan kehidupan, pencapaian, maupun hubungan romantis yang dimiliki dengan orang lain melalui media sosial. Salah satu informan mengungkapkan, *"Kalau lihat teman sudah punya pasangan atau lagi liburan, kadang jadi ngebandingin sama diri sendiri dan merasa kurang."* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa media sosial dapat memunculkan kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan sosial dengan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)* yang tercermin melalui ketiga aspek, yaitu pengalaman yang terlewatkan *(missed experience),* dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain (compulsion), dan perbandingan dengan teman *(comparison with friends).* Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa remaja akhir yang berstatus *single* memiliki kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out (FoMO),* sehingga mendukung pentingnya penelitian mengenai hubungan antara Kontrol Diri dengan kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja akhir yang berstatus *single*.

Remaja dengan *FoMO* sering mengalami kecemasan ketika tidak mengetahui aktivitas terbaru di lingkungan sosialnya, sehingga terdorong untuk terus terhubung melalui media sosial (Rahmania et al., 2023). Pada kenyataannya, masih banyak remaja yang belum memiliki kemampuan Kontrol Diri secara

optimal, sehingga kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus mengakses media sosial. Kondisi tersebut mendorong penggunaan media sosial secara berlebihan yang pada akhirnya dapat meningkatkan kelelahan emosional serta memunculkan rasa takut tertinggal *(Fear of Missing Out)* (Sinaulan et al., 2025; Wahyunindya, 2021). Padahal, pada tahap perkembangannya, remaja seharusnya sudah mencapai kematangan emosi dan memiliki regulasi kontrol diri yang memadai, sehingga mampu mengelola penggunaan media sosial secara sehat, proporsional, serta tidak berlebihan (Khuluqiyah & Satwika, 2024; Yusri, 2017). Kondsi ini menunjukkan adanya kesenjangan yang jelas antara kenyataan dan harapan sehingga fenomena *FoMO* kaitannya dengan Kontrol Diri menjadi penting untuk diteliti lebih lanjut.

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kenyataan dan harapan, sehingga fenomena *FoMO* menjadi penting untuk diteliti lebih lanjut. Penelitian ini diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam faktor-faktor yang memengaruhi munculnya *FoMO*, khususnya pada remaja akhir yang berstatus *single* sebagai kelompok yang aktif menggunakan media sosial (Sutinah et al., 2025).

Lebih lanjut, *FoMO* diketahui memiliki berbagai dampak negatif dalam kehidupan remaja. Individu dengan tingkat *FoMO* tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah, mudah merasa cemas, serta rentan mengalami tekanan psikologis (Azizah & Baharuddin, 2020). Selain itu, *FoMO* juga dapat memicu stres dan perilaku penggunaan media sosial secara kompulsif, yang berdampak pada menurunnya fokus akademik karena individu lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas di media sosial (Andi Cahyadi et al., 2021).

Dalam memahami fenomena tersebut, *Fear of Missing Out* (*FoMO*) tidak terjadi secara tunggal, melainkan dipicu oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Berdasarkan literatur, *FoMO* utamanya muncul akibat kurangnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar individu, seperti minimnya otonomi dan rasa keterhubungan sosial (Przybylski et al., 2013).Selain itu, usia juga sangat memengaruhi, di mana remaja tercatat jauh lebih rentan mengalami *FoMO* dibandingkan kelompok usia lainnya (Oberst et al., 2017). Faktor selanjutnya meliputi tingginya intensitas penggunaan media sosial yang memberi ruang untuk membandingkan diri secara terus-menerus, serta kurangnya kualitas relasi sosial di dunia nyata. Setelah berbagai faktor tersebut, terdapat satu faktor internal yang pada akhirnya menjadi penentu krusial dalam menekan angka *FoMO*, yaitu kontrol diri (Sutinah et al., 2025). Individu dengan Kontrol Diri yang rendah cenderung kesulitan menahan kompulsi untuk terus memantau aktivitas orang lain, sehingga ia menjadi jauh lebih rentan terserang *FoMO* dibandingkan mereka yang mampu mengendalikan dorongannya secara bijak.

Pemilihan Kontrol Diri sebagai variabel bebas didasarkan pada perannya dalam mengatur perilaku individu, khususnya terkait penggunaan media sosial. Individu dengan tingkat Kontrol Diri yang baik umumnya mampu mengendalikan keinginan untuk terus terhubung dengan media sosial, mengelola waktu secara lebih efektif, serta mengatur respons emosinya. Sebaliknya, rendahnya Kontrol Diri dapat menyebabkan individu lebih mudah bersikap impulsif, sehingga penggunaan media sosial menjadi lebih sulit dikendalikan. (Sutinah et al., 2025).

Kontrol Diri mengacu pada kapasitas individu untuk mengelola perilakunya secara terarah sehingga tindakan yang diambil sejalan dengan tujuan jangka panjang dan memenuhi standar yang diharapkan (Tangney et al., 2018). Kemampuan ini mencakup pengendalian dorongan, emosi, serta tindakan agar tidak bersifat impulsif dan tetap selaras dengan norma sosial. Selain itu, Kontrol Diri berperan dalam mengarahkan perilaku menuju konsekuensi yang lebih positif dalam kehidupan (Khuluqiyah & Satwika, 2024). Dengan demikian, Kontrol Diri menjadi landasan penting bagi individu dalam menghadapi berbagai tekanan internal maupun eksternal.

Untuk memahami Kontrol Diri secara lebih mendalam, terdapat beberapa aspek utama yang membentuknya (Tangney et al., 2018). Berdasarkan uraian tersebut, Kontrol Diri terdiri atas lima aspek utama, yaitu disiplin diri, tindakan yang tidak impulsif, kebiasaan sehat, etos kerja, dan keandalan. Kelima aspek tersebut mencerminkan kemampuan individu dalam menerapkan kontrol diri pada berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam perkembangan remaja, Kontrol Diri menjadi aspek penting karena fase ini ditandai oleh fluktuasi emosi serta meningkatnya dorongan sosial. Remaja dengan Kontrol Diri cenderung lebih mampu mengendalikan impuls dan menyesuaikan diri dengan norma sosial (Tangney et al., 2018). Sebaliknya, kurangnya Kontrol Diri membuat remaja lebih rentan melakukan perilaku yang tidak sesuai norma (Rofi'atul Hidayah, 2020).

Dalam konteks penggunaan media sosial, Kontrol Diri berfungsi sebagai kemampuan yang membantu individu mengelola durasi maupun intensitas

penggunaannya. Individu yang memiliki Kontrol Diri tinggi cenderung mampu menahan keinginan untuk terus terhubung dengan media sosial serta lebih efektif dalam mengendalikan perasaan takut tertinggal dari aktivitas sosial yang dilakukan orang lain (Chika & Fahmawati, 2024). Sebaliknya, keterbatasan dalam Kontrol Diri dapat membuat individu lebih mudah terdorong untuk terus memantau aktivitas orang lain di media sosial, yang kemudian dapat memunculkan kecemasan dan rasa takut tertinggal (Aziziyah et al., 2024).

Kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO*) pada remaja akhir tidak terlepas dari kemampuan Kontrol Diri yang dimiliki individu. Kontrol Diri berperan dalam membantu individu mengendalikan dorongan untuk terus mengakses media sosial, sehingga kecenderungan melakukan perbandingan sosial dengan orang lain dapat berkurang serta perasaan cemas akibat takut tertinggal menjadi lebih terkendali. (Najib & Rahmawati, n.d.-a). Di sisi lain, Kontrol Diri berperan sebagai mekanisme pengendalian internal yang memungkinkan individu menggunakan media sosial secara lebih terarah dan proporsional. Kemampuan tersebut membantu individu mengurangi kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* (Najib & Rahmawati, n.d.-b).

Berbagai hasil penelitian mendukung bahwa Kontrol Diri memiliki hubungan yang bersifat negatif dengan *FoMO*. Individu yang memiliki tingkat Kontrol Diri lebih baik cenderung menunjukkan kecenderungan *FoMO* yang lebih rendah serta risiko adiksi media sosial yang lebih kecil (Khuluqiyah & Satwika, 2024). Selain itu, individu dengan Kontrol Diri yang baik cenderung tidak mudah mengikuti tren di media sosial karena mampu mengendalikan impuls dan rasa ingin

tahu yang berlebihan, sehingga berfungsi sebagai faktor protektif terhadap *FoMO* (Febri Yadi, 2024).

Berdasarkan uraian di atas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: "Apakah terdapat hubungan antara Kontrol Diri dengan kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja akhir yang *single?"*

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Kontrol Diri dengan kecenderungan *Fear of Missing Out* (*FoMO*) pada remaja akhir yang berstatus *single.*

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara kemampuan pengendalian diri dan fenomena psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai faktor-faktor internal yang berpengaruh terhadap munculnya kecenderungan *FoMO* pada remaja akhir yang *single.*

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh praktisi psikologi, konselor, serta pendidik sebagai dasar dalam menyusun strategi atau program yang mendukung penguatan kemampuan Kontrol Diri. Di samping itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan kepada remaja mengenai pentingnya menggunakan media sosial secara lebih bijak agar tercipta perilaku digital yang sehat, seimbang, dan bertanggung jawab.