

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia sendiri memiliki beberapa tahapan dalam dunia pendidikan, yaitu taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi. Pendidikan merupakan hal yang sangat berperan penting dalam kehidupan manusia. Salah satu kegiatan pendidikan yang dimaksud adalah bersekolah, setiap individu yang bersekolah harus melewati beberapa tingkatan agar dapat mencapai kelulusan (dalam Farah, dkk, 2019). Tujuan pendidikan adalah untuk mengajar manusia untuk meningkatkan kualitas dalam diri individu menjadi lebih mandiri, kreatif, jujur, percaya diri, dan memanusiakan manusia dalam segala bentuk keadaan dalam kehidupan (dalam Dewi dan Nugraheni, 2024).

Siswa SMA berada pada kategori usia remaja, yaitu remaja awal adalah remaja usia 13-17 tahun dan masa remaja akhir usia 17-18 tahun, rentang usia ini, remaja menempuh Pendidikan SMA. Ketika masa remaja perkembangan akan terjadi pada remaja dimana remaja mulai mengalami berbagai rintangan baru atau tugas perkembangan baru, yaitu perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Ketika berada dimasa remaja akan mengalami perubahan perubahan, ada empat perubahan yang terjadi yaitu meningginya emosi, yang pada tingkat perubahan fisik dan psikologi yang terjadi, yang mana awal priode dan akhir masa remaja, kedua perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, ketiga adalah perubahan minat dan pola perilaku maka pemikiran akan

berubah, keempat remaja menginginkan kebebasan, meragukan kemampuan diri dalam mengatasi masalah (dalam Sangadah dan Widyarto, 2023).

Remaja khususnya siswa SMA kerap kali sedang dalam masa pencarian jati diri, mulai tertarik kedalam dunia sosial yang lebih luas, banyak siswa SMA yang memiliki media sosial dan selalu rutin mengunggah serta ikut tren yang sedang berlangsung di media sosial. Remaja tidak ingin ketinggalan tren yang berlangsung, para siswa cenderung selalu mengunggah konten agar *tetap up to date* dan tidak ketinggalan zaman (dalam Sachiyati dkk, 2023).

Data dari *We are social Hootsuite* yang dikutip oleh katadata.id menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet pada tahun 2021 Indonesia naik 73,7% dari populasi Indonesia yang 274,9 juta atau menembus 202,6 pengguna. Selama setahun terakhir, terjadi penambahan 27 juta pengguna. Waktu digunakan untuk mengakses internet juga meningkat dari 7 jam 59 menit menjadi 8 jam 52 menit. Penggunaan untuk chat (96,3%), jejaring sosial (96,3%) shopping (78 layanan keuangan (39,2%) entertainment (86,2%) dan lainnya (Berapa Pengguna Media Sosial Di Indonesia, 2021). Tingginya keinginan untuk selalu terhubung dapat melihat aktivitas kehidupan orang lain secara online di media sosial yang digunakan oleh mahasiswa dalam waktu lebih dari 5 jam dalam sehari melalui hasil survei. Memunculkan kecemasan dalam diri individu ketika membandingkan dirinya dengan pengalaman orang lain yang dianggap lebih berharga dibandingkan dengan dirinya atau yang disebut dengan *fear of missing out* (Christina & Prabowo dalam Natasha, 2022).

Fear of missing out yang terjadi di kalangan remaja sekarang ini banyak remaja yang bergantung dengan media sosial. Remaja sering merasa perlu untuk terus mengikuti perkembangan terbaru di media sosial dan secara rutin memperbarui serta memeriksa akun sosial mereka untuk tidak tertinggal informasi. Perilaku FoMO pada remaja memiliki dampak yang signifikan. Mereka bisa mengalami perasaan cemas, kekhawatiran, dan menjadi hiperaktif dalam memantau aktivitas media sosial mereka. Selain itu, minat mereka terhadap aktivitas dunia nyata dan interaksi sosial dengan teman-teman juga dapat mengalami penurunan. Selain itu, tingkat produktivitas dan konsentrasi mereka juga dapat menurun karena dorongan terus-menerus untuk memeriksa media sosial (Fronika dalam Purwanto, 2024).

Fear of Missing Out atau FoMO adalah perasaan tidak nyaman atau merasa kehilangan sebagai akibat dari mengetahui aktivitas yang dilakukan orang lain, dan merasa bahwa aktivitas tersebut lebih menyenangkan, lebih berharga daripada aktivitasnya. Keinginan seseorang untuk selalu terhubung dan mengikuti aktivitas orang lain yang diposting di media sosial, dan kecenderungan untuk selalu membandingkan kehidupannya dengan orang lain (Christina & Prabowo dalam Natasha dkk, 2022). Tingginya keinginan untuk selalu terhubung dapat melihat aktivitas kehidupan orang lain secara online di media sosial yang digunakan oleh siswa dalam waktu lebih dari 6 jam dalam sehari melalui hasil survei. Memunculkan kecemasan dalam diri individu ketika membandingkan dirinya dengan pengalaman orang lain yang dianggap lebih berharga

dibandingkan dengan pengalaman dirinya atau yang disebut dengan *fear of missing out* (dalam Natasha dkk, 2022).

Menurut Christina (dalam Wati dkk, 2022), FoMO merupakan keperluan seseorang untuk selalu terhubung mengenai aktivitas orang lain. Perilaku ini terjadi karena didahului oleh dorongan tertentu sehingga muncul sebagai suatu tindakan. FoMO dapat menyebabkan stres, rasa kehilangan dan rasa terkucilkan karena tidak diberitahu mengenai informasi penting tentang individu maupun kelompok lain. Abel dkk (dalam Sintiawan dkk, 2021) Mendefinisikan *fear of missing out* sebagai perasaan tidak nyaman yang dialami individu dan terkadang semua yang dirasakan adalah perasaan tertinggal saat rekan-rekannya melakukan sesuatu, mengetahui sesuatu atau memiliki sesuatu lebih baik. Perasaan takut tertinggal tersebut mendorong individu untuk terus *up to date* memantau kegiatan terbaru orang lain dimedia sosial. Individu akan merasa khawatir ketika melihat orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya dan apabila teman-temannya memiliki pengalaman, pengetahuan dan benda kepemilikan yang lebih baik dibanding apa yang ia miliki.

Menurut Przybylski dkk (dalam Rahmawati dan Halimah, 2021) aspek dari *Fear of missing out* yang pertama *relatedness* yang menitik beratkan pada seberapa tinggi harapan subjek untuk dimengerti, dihargai, dan diperhatikan oleh orang lain. Aspek *fear of missing out* yang kedua adalah *self* (yang berhubungan dengan *competence dan autonomy*) menekan pada seberapa tinggi individu dapat memberikan nilai pada diri sendiri untuk memutuskan hidupnya sendiri, bebas untuk dapat mengikuti prinsip sendiri, mengontrol dan menilai tingkah lakunya.

Menurut JWT *intelligence* (dalam Sinambela, 2023) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *fear of missing out* (FOMO) yaitu keterbukaan informasi di media sosial, tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *relatedness*, tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self* (diri sendiri), *social one-upmanship*, peristiwa yang di sebarakan melalui fitur *hashtag*, kondisi *deprivasi relative*, Banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi.

Tingginya tingkat penggunaan media sosial salah satu penyebab rendahnya regulasi diri yang di miliki individu tersebut (Sianipar dalam Natasha dkk, 2022). Hidup dengan derasnya arus informasi membuat individu perlu menyusun strategi dalam menghadapi dan menghindari stimulus yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Kemampuan untuk menyusun strategi dalam menetapkan perilaku secara terus-menerus dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan disebut regulasi diri (Bandura dkk dalam Sianipar dan kaloeti, 2019).

Menurut Ghufron & Risnawita (dalam Farah dkk, 2019) Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikut sertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif yang dimana ketiganya itu merupakan aspek regulasi diri yang diaplikasikan dalam belajar. Siswa yang dikatakan melakukan regulasi diri dalam belajar menurut Pintrich yaitu siswa yang menetapkan tujuan dan merencanakan kegiatannya, melakukan monitor dan kontrol terhadap aspek kognitif, motivasi serta tingkah lakunya dalam mencapai tujuan tersebut.

Zimmerman (dalam Handayani dan Aviani, 2023) juga mendefinisikan regulasi diri sebagai suatu proses yang didalamnya terdapat pikiran, perasaan, bentuk tindakan, perencanaan serta bagaimana individu tersebut mengadaptasikan hal tersebut secara berulang ulang untuk memperoleh tujuan yang diharapkan. Aspek dari regulasi diri adanya standar dan tujuan, monitoring, evaluasi diri dan konsekuensi sehingga regulasi diri memiliki kaitan bahwa, individu yang gagal dalam meregulasi dirinya akan lebih mempercepat terjadinya peningkatan FoMo pada individu.

Aspek dari regulasi diri menurut Zimmerman (dalam Rizki dan Ummayah, 2021) ada tiga aspek dari regulasi diri yaitu metakognitif, motivasi, perilaku. Menurut Zimmemar (dalam Pratiwi dan wahyuni, 2019) regulasi diri memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang adapun itu adalah individu, perilaku, lingkungan dari semua faktor itu akan membuat seseorang memiliki regulasi diri yang baik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah di lakukan pada guru wakil kesiswaan di SMA 9 Padang pada tanggal 23 november 2023, di peroleh informasi bahwa banyak siswa yang mengalami kecanduan media sosial yang terkadang mengakibatkan hilangnya konsentrasi siswa saat belajar waktu istirahat banyak terbuang untuk memainkan sosial medianya, siswa sering cemas ketinggalan informasi dan tidak di perhatikan orang dilingkungan sekitarnya, mereka tertarik dengan hal-hal yang *update*.

Selanjutnya wawancara yang juga di lakukan pada hari yang sama kepada siswa kelas X SMA 9 Padang siswa menyatakan bahwa mereka memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap media sosial yang mana mereka selalu ingin tau aktivitas kehidupan orang lain, mereka juga takut orang lain memiliki kegiatan atau pengalaman yang lebih menarik dari dirinya, kemudian mereka sering mencari tau dan penasaran dengan status dan postingan yang orang lain lakukan, hampir rata-rata dari siswa tersebut mengakses media sosial lebih dari 5 jam perharinya bahkan bisa lebih. Munculnya kecemasan yg berlebihan apabila ketinggalan informasi tentang kehidupan orang lain dan suka membandingkan pengalaman dirinya dengan pengalaman orang lain dan menganggap pengalaman orang lain lebih berharga dibandingkan dengan pengalaman dirinya, ada salah satu siswa kelas X SMA Padang menyatakan bahwa mereka selalu ingin di mengerti oleh orang dan terhubung dengan aktivitas orang lain dan apabila tidak terhubung dengan aktifitas orang di sekitarnya maka ia akan merasa ketinggalan.

Diantara siswa juga mengatakan ketika ada momen yang paling berharga atau layak untuk di bagikan kepada orang lain mereka akan membagikan ke media sosial seperti di bagikan ke dalam *instatory* dalam bentuk unggahan foto atau video, mereka mengatakan membagikan momen tersebut sebagai rasa ingin di hargai dan di perhatikan orang lain dengan cara memperlihatkan kebahagiaan mereka dan membagikan cerita yang dialami hal ini disebabkan karena mereka merasa teman-temannya yang lain selalu *up to date* di media sosial dan jika mereka tidak ikut maka mereka akan merasa ketinggalan dari teman-temannya

sehingga nantinya timbul perasaan yang tidak menyenangkan seperti sedih, gelisah jika mereka tidak melakukan hal yang sama seperti temannya.

Hal tersebut dikarenakan siswa tidak mampu untuk mengatur serta mengontrol dirinya dalam setiap aktivitas yang dilakukan, mereka mengakui bahwa mereka tidak mampu untuk mengukur serta merencanakan apa yang menjadi kebutuhan dalam kehidupannya. Mereka hanya memprioritaskan kepuasan sementara dan tidak memperhitungkan akibat dari apa yang mereka lakukan. Serta mereka tidak dapat memotivasi diri sendiri dalam menggapai tujuannya.

Penelitian yang berhubungan dengan Regulasi diri dengan *Fear of missing out*, sebelumnya pernah di teliti oleh Maza & Aprianty, (2022) dengan judul Hubungan kontrol diri dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial. Selanjutnya penelitian yang di lakukan oleh Natasha dkk, (2022) dengan judul Hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa. Hal yang membedakan dengan penelitian sebelumnya ialah sampel dan objek dari penelitian ini karna belum ada penelitian sebelumnya yang membahas tentang hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada siswa karna penelitian sebelumnya membahas hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa, Penelitian ini berguna untuk membuktikan bahwa siswa membutuhkan regulasi diri yang baik agar terhindar dari distraksi penggunaan media sosial di lingkungan mereka.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of missing out* pada siswa kelas X SMA 9 Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* pada siswa kelas X SMA 9 Padang ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari pemaparan yang telah disampaikan pada latar belakang dan rumusan masalah, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *fear Of Missing Out* pada siswa X SMA 9 Padang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat secara teoritis dan praktis melalui penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan mampu untuk dapat memberikan sumbangan baik pengetahuan, ide, dan saran bagi perkembangan dan wawasan ilmu psikologi bagi semua kalangan yang membutuhkan terkhususnya bidang psikologi sosial dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Sedangkan secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

a. Bagi siswa

Diharapkan kepada siswa pengguna media sosial untuk dapat memiliki regulasi diri yang baik dalam menggunakan media sosial, sehingga meminimalisir terjadinya *fear of missing out*.

b. Bagi Sekolah

Disarankan bagi sekolah untuk memberikan informasi kepada siswa untuk tetap menjaga regulasi dirinya dengan baik dengan cara mengontrol perilaku dan durasi dalam menggunakan *smartphone* dan media sosial yang dimiliki, mengadakan kegiatan yang positif seperti memberikan sesi diskusi kelas atau sosialisasi tentang topik bahaya FoMo dengan cara mengajak siswa untuk melakukan aktifitas santai atau ke tempat yang dapat meredakan ketergantungan siswa pada media sosial, melakukan wisata edukasi sebagai ajang melepas penat dari kegiatan belajar mengajar di sekolah agar tidak mengalami gejala *fear of missing out*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya, khususnya yang akan meneliti regulasi diri dengan *fear of missing out* dan diharapkan juga agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan faktor lain terkait *fear of missing out*.