

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini masyarakat telah banyak mengalami perubahan seiring perkembangan dan kemajuan zaman di mulai dari perkembangan teknologi, gaya hidup, kebutuhan, dan aturan-aturan yang berlaku. Masyarakat kini memasuki era masyarakat informasi. Salah satu ciri yang menonjol adalah penggunaan media massa sebagai alat utama dalam pelaksanaan komunikasi, (Nuruddin dalam Fajri, 2021). Revolusi teknologi informasi sekarang menyebabkan individu dengan cepat mengetahui berita dan dengan cepat pula mengirimkan berita. Perkembangan teknologi informasi ini berperan untuk memenuhi kebutuhan komunikasi individu. Menurut Juwita dkk (dalam Anggraini, 2019) teknologi informasi dan komunikasi di era globalisasi saat ini semakin hari berkembang dengan pesat, begitu juga dengan perkembangan internet didalam kehidupan kita saat ini. Penggunaan fasilitas teknologi informasi dan komunikasi yang beriringan dengan perkembangan internet yang setiap hari semakin canggih memberikan peluang bagi setiap individu untuk mengakses informasi melalui internet sesuai dengan keinginan.

Menurut Nurfitri dan Mulawarman (dalam Subagja, 2021) internet merupakan salah satu sarana atau media zaman sekarang yang memberikan akses kemudahan bagi siapapun. Internet lahir sebagai bentuk kemajuan dalam bidang perkembangan teknologi dan digitalisasi khususnya dalam hal interaksi, yang

tentunya punya pengaruh besar terhadap kehidupan umat manusia. Internet telah menjadi suatu kebutuhan yang substantif dalam kehidupan manusia. Kemajuan teknologi sekarang ini meningkatkan kemungkinan adanya interaksi langsung manusia melalui jaringan. Hal ini tentunya jadi pengaruh besar diberbagai aspek kehidupan. Bahkan, sekarang banyak bermunculan aplikasi yang mampu mewedahi manusia untuk beraktivitas dalam internet. Suatu hal yang wajar pada saat sekarang ini setiap orang sudah memiliki gawai (*smartphone*), didalamnya juga terpasang aplikasi internet berbasis media sosial, semacam twitter, instagram, telegram, whatsapp, TikTok dan aplikasi media sosial lainnya. Realitas ini semakin memberikan normalisasi bahwa media sosial merupakan suatu cara berinteraksi pada era serba digital seperti sekarang (Subagja, 2021).

Salah satu media sosial yang paling menonjol yang sangat populer dikalangan anak-anak maupun remaja adalah media sosial TikTok. Hasil survei yang dilakukan oleh *Business of Apps* (dalam Siregar, 2021) menyebutkan bahwa pengguna TikTok menghabiskan rata-rata 52 menit setiap hari pada tahun 2019. Pada 31 Oktober 2020, 56 pengguna TikTok remaja berpartisipasi dalam polling cepat. Dua puluh lima dari mereka dapat bermain TikTok selama lebih dari tiga jam, sementara yang lain dapat bermain kurang dari tiga jam. Sehingga dapat dikatakan bahwa pengguna menghabiskan banyak waktu bermain media sosial TikTok. (Nurdin dalam Siregar, 2021). Sedangkan, menurut Ludwianto (dalam Aurelya, 2021) rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia dalam satu hari mencapai 3 jam 26 menit dan berada di urutan kedua tertinggi di wilayah Asia, di

bawah Filipina. Angka tersebut cukup jauh berada di atas rata-rata penggunaan media sosial secara global yang hanya sebanyak 2 jam 24 menit per hari.

Salah satu media sosial yang paling menonjol yang sangat populer di kalangan anak-anak maupun remaja adalah media sosial TikTok. TikTok merupakan aplikasi video musik dan jejaring sosial asal Cina resmi yang meramaikan industri digital di Indonesia. TikTok menjadikan ponsel pengguna sebagai studio berjalan. Media sosial ini menghadirkan *special effects* yang menarik dan mudah digunakan sehingga semua orang bisa menciptakan sebuah video yang keren dengan mudah. TikTok memungkinkan pengguna untuk secara cepat dan mudah membuat video-video pendek yang unik untuk kemudian dibagikan ke teman-teman dan dunia. Memberdayakan pemikiran-pemikiran yang kreatif sebagai bentuk revolusi konten, menjadikan media sosial ini sebagai sebuah wujud tolak ukur baru dalam berkreasi bagi para *online content creators* di seluruh dunia, terutama Indonesia (Rahmawati 2018).

Menurut Przybylski, dkk (2013) media sosial menghadirkan jalur gesekan rendah efisiensi tinggi bagi mereka yang berorientasi pada koneksi berkelanjutan dengan apa yang sedang terjadi. Subagja (2022) menjelaskan media sosial khususnya TikTok dapat memudahkan penggunaannya dalam berkomunikasi, namun hal tersebut juga dapat mengubah kondisi individu itu sendiri seperti kecanduan hingga sampai mengalami kegelisahan saat tidak mengakses media sosial, hal tersebut disebabkan banyaknya hal menarik ketika mengakses media sosial yang membuat remaja merasa dirinya terdistraksi oleh beragam momen keseruan yang dilakukan oleh orang lain di media sosial, hal tersebut juga yang

membuat remaja tidak bisa mengontrol diri untuk memamantau aktivitas maupun momen seru yang ada dimedia sosial. Dalam psikologi, fenomena ketakutan maupun kegelisahan akan ketinggalan momen tersebut disebut dengan "*Fear of Missing Out*".

Menurut Przybylski, dkk (2013), *Fear of Missing Out* (FOMO) yaitu adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya. Selanjutnya, *Fear of Missing Out* menurut Alt (dalam Sujarwo dan Rosada, 2023), adalah fenomena dimana individu merasa takut ketika orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan namun individu tersebut tidak terlibat secara langsung sehingga individu berusaha untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui sosial media.

Menurut Sujarwo dan Rosada (2023), dalam konteks psikologi mengatakan bahwa *Fear of Missing Out* adalah perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki oleh teman pada kelompok teman sebaya, sementara itu ia tidak dapat terlibat di dalamnya. *Fear of Missing Out* adalah salah satu bentuk dari suatu kecemasan yang ditandai dengan adanya keinginan untuk selalu mengetahui apa yang orang lain lakukan.

Menurut Song, dkk (dalam Sinambela, 2021), FOMO dalam konteks media sosial adalah fenomena sosial di mana banyak pengguna *smartphone* yang sering mengecek *smartphone* mereka dan melekat pada aplikasi internal dalam konteks media sosial. Mereka memperoleh nilai atau pengalaman tertentu secara berkelanjutan, namun ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, itu memicu berbagai

reaksi negative, termasuk ketidaknyamanan, kecemasan, kebingungan, kekurangan, depresi, dan lekas marah.

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena yang cukup memprihatinkan, karena keberadaannya membuat individu terdistraksi oleh stimulus-stimulus yang dipaparkan oleh dunia digital saat ini. 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).

Barkley (dalam Fajri, 2021) mengatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengaktivasi secara fleksibel, monitor, mencegah, tekun dan atau mengadaptasi perilaku, perhatian, strategi emosi dan kognisi dalam merespons arahan-arahan dan petunjuk dari dalam, stimulus lingkungan dan timbal balik dari orang lain, dalam rangka mencapai tujuan personal yang relevan.

Menurut Vohs dan Baumeister (dalam Sinambela, 2023) Regulasi diri merujuk pada dilakukannya kontrol terhadap diri sendiri, terutama untuk menjaga diri tetap berada dalam jalur yang sesuai dengan standar yang dikehendaki. Dalam pembentukan regulasi diri, Zimmerman (dalam Pratiwi dan Wahyuni, 2019) mengemukakan bahwa ada tiga faktor, yaitu: Individu, perilaku, dan lingkungan. Orang yang mampu melakukan regulasi diri dengan baik memiliki kondisi psikologis yang stabil dan kontrol diri yang memungkinkan mereka untuk

mengelola persepsi tentang diri mereka dan bagaimana mereka diterima oleh orang lain (Pratiwi dan Wahyuni, 2019).

Zimmerman (dalam Sinambela, 2023) juga menjelaskan seseorang disebut memiliki regulasi diri yang baik jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Seseorang yang memiliki regulasi diri berarti ia dapat mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain serta stimulus-stimulus yang ada di lingkungannya. Wang, Lee, dan Hua (dalam Sianipar dan Kaloeti, 2019) menunjukkan perasaan yang terganggu dan regulasi diri yang kurang memiliki pengaruh positif ketergantungan terhadap FOMO media sosial. Temuan ini diperkuat oleh Huang (dalam Sianipar dan Kaloeti, 2019) yang menyatakan bahwa penyebab orang mengalami penggunaan media sosial jadi berlebihan yaitu karena tidak mampu mengelola waktu luang yang ada, sehingga menimbulkan kebosanan dan memilih untuk menghabiskan waktu luang tersebut dengan mengakses media sosial.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap siswa SMA N 1 Lubuk Alung, didapatkan informasi bahwa siswa mengatakan kalau media sosial TikTok bagi mereka sangat penting, karena di media sosial TikTok mereka dapat mengekspresikan dirinya seperti *memposting* video dan mengikuti tren terbaru yang sedang viral, siswa juga mengakui jika dalam kesehariannya mereka tidak dapat terlepas untuk tidak mengakses TikTok, mereka terus memikirkan dan merasa tidak tenang jika tidak terhubung dengan TikTok, Siswa yang diwawancarai juga menegaskan jika mereka merasa tidak tenang dan gelisah jika tidak dapat mengakses TikTok karena pada media sosial

TikTok mereka bisa mendapatkan berbagai macam informasi terlebih lagi dapat mengikuti *update*-an teman-teman, idola, serta *update*-an akun yang mereka ikuti, siswa tersebut tidak mau tertinggal akan *update*-an dan momen tersebut.

Siswa lainnya yang diwawancarai juga menambahkan kalau mereka takut tidak dapat mengikuti tren yang ada dimedia sosial TikTok, mereka akan berupaya untuk terus terhubung dan selalu mengikuti tren yang sedang viral, terkadang mereka sering mengakses TikTok diwaktu jam belajar dengan tujuan untuk mengikuti *update*-an terbaru dan tidak ingin melewati momen-momen yang ada dimedia sosial TikTok. Siswa tersebut juga sudah terbiasa untuk mengupload maupun menggunakan fitur *live* untuk membagikan keseharian mereka dimedia sosial dengan tujuan mengikuti perkembangan dan tidak mau dibilang ketinggalan jaman. Hal tersebut dikarenakan siswa tidak mampu untuk mengatur serta mengontrol dirinya dalam setiap aktivitas yang dilakukan, siswa yang diwawancarai mengakui bahwa mereka tidak mampu untuk mengukur serta merencanakan apa yang menjadi kebutuhan dalam kehidupannya, para siswa hanya memprioritaskan kepuasan sementara dan tidak memperhitungkan akibat dari apa yang mereka lakukan. Sebagian siswa menerangkan jika mereka tidak dapat memotivasi diri sendiri dalam menggapai tujuannya, sehingga mereka hanya menghabiskan waktu untuk bermain media sosial. Siswa juga kurang mampu untuk mengendalikan keinginan agar terus terhubung dengan media sosial, serta tidak dapat mengontrol pikirannya untuk mengakses media sosial TikTok.

Adapun hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Surya dan Aulina (2020) yang berjudul “*Self-regulation as a predictor of Fear of Missing Out in Emerging Adulthood*”, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecenderungan *Fear of Missing Out* yang muncul pada *Emerging Adulthood* dimana terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan FOMO. Di sisi lain, hasil penelitian yang dilakukan oleh Sintiaawan, Setiyowati dan Zen (2021) yang berjudul “*Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FOMO) Siswa SMA*”, terdapat korelasi negatif signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out*. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri, semakin rendah tingkat FOMO. Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Sianipar dan Kaloeti (2019) yang berjudul “*Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*”, berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan FOMO pada mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah lokasi, waktu, dan sampel penelitian.

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “*Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Siswa SMA N 1 Lubuk Alung pengguna Aplikasi TikTok*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa SMA N 1 Lubuk Alung Pengguna Aplikasi TikTok?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa SMA N 1 Lubuk Alung Pengguna Aplikasi TikTok”.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan informasi dan memperkaya pengetahuan dalam ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Sosial dan Psikologi Pendidikan. Memberi sumbangan bagi bahasan yang menyangkut tentang regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk meningkatkan regulasi

diri saat menggunakan media sosial dan mencegah terjadinya kecemasan berbasis digital yang terwujud dalam perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO)

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan gambaran bagi pihak sekolah tentang pentingnya regulasi diri para siswa terutama pengguna aplikasi TikTok agar pihak sekolah dapat membimbing siswanya untuk memiliki kemampuan regulasi diri yang baik ketika menghadapi situasi *Fear of Missing Out*.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di gunakan bagi penelitian lain yang melakukan penelitian pada bidang yang ada kaitannya dan dapat juga menjadi bahan perbandingan serta referensi bagi semua pihak yang melakukan penelitian selanjutnya.