

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 Ambarita, 2017). 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 (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.

Perkembangan teknologi dari waktu ke waktu semakin maju dan berkembang. Hal ini ditandai dengan bermunculnya media sosial yang semakin beragam. Terdapat beberapa platform media sosial yang aktif digunakan oleh masyarakat. Platform tersebut terbagi dalam dua kategori media sosial, yaitu media jejaring sosial dan *messenger/chat application*. Platform inti Facebook

masih mendominasi lanskap sosial global, dengan total pengguna naik 15 persen tahun ke tahun mencapai hampir 2,17 miliar pada awal 2018. Diikuti Youtube pada posisi kedua yang mencapai 1,50 miliar pengguna. Posisi ketiga yaitu WhatsApp dan Facebook Messenger yang keduanya tumbuh dua kali lebih cepat daripada platform inti Facebook, dengan jumlah orang yang menggunakan setiap aplikasi messenger hingga 30 persen tahun ke tahun (Kemp dalam Syabani & Sofia, 2019).

Pengguna internet di Indonesia terus mengalami peningkatan. Menurut APJII (Asosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia) (dalam Angesti & Oriza, 2018) pengguna internet meningkat setiap tahun. APJII melaporkan bahwa dari 256,2 juta penduduk di Indonesia, yang menggunakan internet sebanyak 132,7 juta jiwa dan pada tahun 2017 orang yang menggunakan internet di negara Indonesia mencapai 147,26 juta orang (54.68%), berdasarkan jumlah populasi masyarakat Indonesia yang berjumlah 262 juta orang. Hal ini membuktikan bahwa masyarakat Indonesia lebih dari setengahnya terhubung dengan internet pada kesehariannya. Selain itu, APJII (Utami & Aviani, 2021) juga mensurvei orang-orang yang menggunakan internet tertinggi berada pada usia 19 hingga 34 tahun (49,52%). Sedangkan layanan internet yang banyak diakses oleh mereka yaitu media sosial (87,13%).

Menurut APJII (Putri et al., 2019) pengguna media sosial semakin berkembang, mulai dari dewasa, mewabah ke orang tua, hingga ke anak-anak, kebanyakan penggunanya adalah remaja. Pada masa remaja diterima dan terkoneksi dengan teman seumuran termasuk hal yang paling penting (Desjarlais

& Willoughby (Utami & Aviani, 2021). Sehingga, remaja tersebut sangat tertarik mengakses media sosial. Dengan menggunakan media sosial, akan membuat seseorang lebih banyak tahu mengenai informasi terbaru (*up to date*) dengan pesat daripada situs yang lain. Semakin banyak media sosial yang seseorang miliki maka semakin banyak pula waktu yang dihabiskan untuk mengaksesnya Li & Chen dalam (Wulandari, 2020).

Oleh karena itu, jika keinginan remaja mendapatkan berita terbaru pada media sosial tidak terwujud dapat memunculkan perasaan takut dan khawatir saat jauh dari media sosial akibat ketinggalan berita atau tidak update. Situasi ini disebut sebagai *Fear of Missing Out* atau FoMO yaitu suatu kecemasan dialami seseorang ketika terlambat atau bahkan tidak mengetahui aktivitas orang lain di media sosial, sehingga membuat mereka akan selalu terhubung dengan dunia maya (Przybylski dkk dalam Utami & Aviani, 2021).

Fear of missing out adalah rasa takut pada individu yang muncul karena tertinggal informasi, gosip, atau tren yang berkembang di lingkungan sosial individu tersebut, lalu timbul rasa takut akan penolakan dari lingkungan sosialnya, selain itu media sosial yang menyediakan kemudahan dalam berkomunikasi jarak jauh telah melahirkan suatu permasalahan baru yang membuat individu takut bila dirinya tidak mendapat pengalaman menyenangkan yang sama dengan oranglain (Przybylski dkk dalam Shodiq et al., 2020).

Menurut Fake (Ambarita, 2017) FoMO adalah dorongan kuat untuk individu berperilaku dan berpikir betapa pentingnya perangkat media sosial dan penggunaannya. Wortham (Ambarita, 2017) mengatakan bahwa FoMO merupakan

kegelisahan yang berasal dari alat saluran komunikasi yang mendukung individu memperoleh pengetahuan tentang kehidupan teman, keluarga, atau bahkan orang asing.

Fear of Missing Out sering dikaitkan dengan penggunaan *smartphone* yang bermasalah, depresi, dan kecemasan Elhai dkk (Syabani & Sofia, 2019). Telah ditemukan juga bahwa *Fear of Missing Out* memiliki keterkaitan dengan *mood* yang negatif atau perasaan depresi. Ketakutan tertinggal informasi merupakan salah satu ciri dari *Fear of Missing Out* (FoMO). Dari rasa takut akan tertinggal informasi ataupun merasa kurang *up to date*. Seseorang yang memiliki *Fear of Missing Out* (FoMO) tinggi akan merasa cemas, khawatir berlebihan, dan menganggap bahwa orang lain sedang melakukan kegiatan yang sangat menyenangkan Przybylski dkk (Syabani & Sofia, 2019).

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 (Sianipar et al., 2019).

Menurut Przybylski dkk (Julianingsih, 2019) *fear of missing out* (FoMO) adalah sebuah bentuk ketakutan akan kehilangan momen berharga karena tidak dapat terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia

maya. Menurut Esther & Henk (Elfiadi, 2015) istilah regulasi diri sering kali mengacu pada penggunaan suatu kontrol diri oleh diri sendiri yang mengakibatkan perubahan pada seseorang dengan melibatkan perasaan, berpikir atau perilaku dalam diri yang diperintahkan dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Barkley (Ardina & Wulan, 2016) 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.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 3 Maret 2020 dengan 10 orang siswa kelas XI SMA Adabiah 1 Padang, didapatkan informasi bahwa diantara siswa mengatakan media sosial merupakan hal yang sangat penting bagi mereka karena mereka bebas mengepresikan diri nya seperti posting foto di *Instagram*, *Facebook*, nonton *Youtube*, chatngan di *Whatsapp*, upload video *instastory* serta sebagai media untuk mendapatkan informasi penting lainnya. Diantaranya juga mengatakan jika mereka tidak dapat mengakses atau menggunakan media sosial sebagian mereka merasa cemas dan mereka merasa terasingkan walaupun sebenarnya mereka mempunyai teman dan berada pada lingkungan yang ramai.

Siswa lainnya mangatakan penggunaan media sosial adalah untuk mendapatkan informasi baik secara langsung maupun tidak langsung seperti media sosial *instagram*, karena di *instagram* mereka bisa mendapatkan informasi yang

lengkap seperti informasi berita publik, *style*, dan masih banyak informasi yang lain yang bisa mereka dapatkan untuk bisa mengetahui apa yang dilakukan oleh idola mereka selain itu sebagai transfer dalam *fashion* baik itu dari pakaian, benda-benda yang digunakan idola nya seperti handphone, jam tangan dan lain-lain.

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 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.

Selanjutnya ada diantara siswa mengatakan mereka tidak mampu mengendalikan diri terhadap rasa ingin tahu mengenai berita terbaru tentang idolanya sehingga dalam jam belajar pun mereka sering membuka media sosial dan jika dalam sehari mereka tidak mengakses media sosial maka akan timbul pikiran yang tidak tenang di dalam dirinya karena merasa ketinggalan informasi. Siswa lainnya mengatakan hampir tidak bisa mengatur kegiatannya setiap hari bermain *smartphone* untuk membuka media sosial mereka baik saat belajar di dalam ruang kelas maupun di luar ruang kelas tanpa memperhatikan keadaan yang

seharusnya dan tanpa ada perencanaan untuk belajar. Diantara mereka mengatakan kurang bisa mengelola waktu saat bermain *smartphone* dan berdialog dengan teman atau hanya sekedar menulis perasaan yang sedang dirasakannya pada saat itu di sebuah media sosial, banyak hal lain yang terjadi di dalam lingkungan sekolah yang sering kali didapati siswa yang sedang aktif menggunakan media sosial sering kurang memperdulikan keadaan teman sekitarnya akibat terlalu fokus dengan membalas dan melihat kegiatan tayangan yang ada di dunia maya dan kadang mereka tidak memiliki perencanaan untuk belajar setelah asyik bermain *smartphone*.

Penelitian sebelumnya tentang regulasi diri dengan *pear of missing out* pernah dilakukan oleh Putri Dianda Utami dan Yolivia Irna (Utami & Aviani, 2021) yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna Instagram”. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh oleh Nicho Sianipar dan Dian Veronika (Sianipar et al., 2019) yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”. Serta penelitian yang dilakukan oleh Ristia Angestidan Imelda Dian Ika Oriza (Ristia & Oriza, 2018) yang berjudul “Peran *Fear Of Missing Out* (FoMO) Sebagai Mediator Antara Kepribadian Dan Penggunaan Internet Bermasalah”.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Siswa Adabiah 1 Padang?.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa Adabiah 1 Padang.

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 dan Konseling. 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

Membantu pihak sekolah terutama guru-guru dan BK dengan informasi tentang regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) siswa SMA Adabiah 1 Padang agar dapat membantu dalam proses pemberian layanan bimbingan dan konseling bagi siswa yang didapati memiliki tingkat penggunaan media sosial yang sangat tinggi

c. Bagi Penelitian 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.