

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Saat ini, penggunaan internet luar biasa banyaknya. Internet merupakan salah satu konsumsi masyarakat sehari-hari. Hal ini dibuktikan dengan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2020) menunjukkan lebih dari 196 juta orang Indonesia menggunakan internet pada tahun 2020, jumlah tersebut menunjukkan sebesar 73,7% populasi penduduk Indonesia mengakses internet. Data tersebut menunjukkan pertumbuhan penggunaan internet sebanyak 8,9% dari tahun 2019. Pada survei yang sama menunjukkan sebanyak 51,5% pengguna internet menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Data *Napoleoncat* (2021) menunjukkan usia terbanyak pengguna media sosial *instagram* merupakan individu berusia 18-24 tahun.

Usia 18-24 ini dikategorikan dalam fase perkembangan *emerging adult*, hal tersebut didukung dengan pernyataan Arnett (2004) bahwa usia perkembangan *emerging adult* dari 18-25 tahun. *Emerging adult* merupakan transisi antara remaja akhir menuju dewasa awal yang ditandai ditandai kebebasan yang lebih dari kontrol orang tua dan lebih mampu mengeksplorasi secara mandiri. Salah satu ciri yang ditunjukkan pada *emerging adult* adalah tuntutan untuk dapat berkembang dalam hubungan interpersonal, afektif, dan kognitif. Ketika individu mengalami kendala dalam berproses dalam hubungan interpersonal, *emerging adult* memilih menggunakan media sosial yang lebih dikarenakan media sosial mampu memperluas dan menguatkan koneksi sosial mereka (Smahel, Brown, & Blinka, 2012).

Pemaparan sebelumnya menunjukkan bahwa *emerging adult* merupakan pengguna media sosial terbanyak sehingga hal ini perlu menjadi perhatian. Hal tersebut dikarenakan media sosial mampu membentuk ulang cara individu berinteraksi yang dapat dilihat dari dua sisi. Sisi pertama, media sosial mampu mengembangkan dan mempertahankan hubungan sosial dan terus memiliki hubungan berkelanjutan diluar hambatan waktu dan lokasi. Di sisi lain, media sosial juga memiliki dampak negatif yang salah satunya adalah fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) pada pengguna media sosial (Alutaybi, Al-Thani, McAlaney, & Ali, 2020). *Fear of Missing Out* pada *emerging adult* adalah perasaan cemas karena ingin terus terhubung dengan orang lain melalui media sosial akibat mempersepsikan hidup orang lain lebih menyenangkan dan menarik pada individu berusia 18-25 tahun. *Fear of Missing Out* ini perlu dikaji lebih mendalam karena memiliki beberapa dampak negative diantaranya adalah berkurangnya *psychological well-being* (Savitri, 2019), meningkatnya perasaan negative, kelelahan, stress, dan gangguan tidur (Milyavskaya, Saffran, Hope, & Koestner, 2018).

Peneliti juga melakukan wawancara pada tiga subjek secara langsung pada tanggal 17-18 Maret 2022 yang termasuk dalam golongan *emerging adult* untuk memperdalam fenomena *Fear of Missing Out*. Subjek pertama berinisial AL berusia 24 tahun yang saat ini bekerja sebagai sales selama 3 tahun. Subjek AL mengaku ia merasa rendah diri dan merasa tertinggal dari teman-temannya. Ia merasa teman atau sahabatnya memiliki pencapaian dan kesuksesan yang dilihatnya melalui media sosial. Disisi lain AL merasa pekerjaannya saat ini tidak sesuai dengan apa yang dipelajarinya semasa kuliah. Hal ini membuatnya terus cemas karena merasa tertinggal dan membandingkan diri dengan rekan-rekannya.

Subjek kedua berinisial YE, usia 18 tahun, dan memiliki kesibukan sebagai mahasiswa. Subjek YE merasa tertinggal dari teman-temannya terutama terkait hal-hal yang temannya miliki seperti gaya busana ataupun gaya hidup yang dilihatkan melalui media sosial. Hal inilah yang membuat subjek YE merasa tidak percaya diri dalam lingkup pergaulan dan berusaha *fit in* dalam lingkungannya dengan menyesuaikan dengan gaya hidup teman-temannya. Subjek YE menunjukkan emosi negatif seperti khawatir apabila ia tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tren dan juga hal-hal yang dilakukan oleh teman pergaulannya.

Subjek ketiga memiliki inisial ME, usia 22 tahun, dan memiliki kesibukan kuliah sambil bekerja. Saat ini subjek ME sedang berusaha menyelesaikan skripsinya. Seringkali, ia merasa rendah diri dengan pencapaian teman-temannya yang diperlihatkan di media sosial yang sudah berhasil seminar proposal sedangkan ia belum. Subjek ME juga mengaku ketika melihat teman-temannya pergi sendiri tanpa mengajaknya melalui media sosial, subjek ME menjadi bertanya-tanya kesalahan yang dimilikinya dan merasa takut dan sedih karena tidak diajak.

Hasil wawancara pada ketiga subjek menunjukkan permasalahan subjek mengalami *Fear of Missing Out* meskipun dalam konteks yang berbeda-beda. FoMO atau *Fear of Missing Out* dideskripsikan sebagai fenomena yang terjadi dan sudah diamati dalam media sosial. FoMO sendiri meliputi dua proses yaitu persepsi tertinggal dari orang lain yang diikuti dengan perilaku kompulsif untuk mempertahankan koneksi sosial (Gupta & Sharma, 2021). Hal tersebut terlihat dari subjek AL yang merasa tertinggal kesuksesannya dibandingkan teman lainnya, Subjek YE merasa perlu memaksakan tren gaya hidup lingkungannya untuk bisa

*fit* dalam pergaulan, dan juga subjek ME yang merasa tertinggal perkembangan skripsinya dan merasa dijauhi ketika tidak diajak pergi oleh temannya. Hal tersebut membuat ketiga subjek merasakan emosi negatif seperti khawatir, cemas, dan ketakutan karena tertinggal dengan rekan lainnya, membandingkan diri dengan orang lain, dan berusaha untuk terus terlibat dengan pengalaman teman lainnya.

*Fear of Missing Out* menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) merupakan ketakutan yang meluas karena orang lain mungkin memiliki pengalaman yang berharga yang tidak dimiliki individu. FoMO sendiri dicirikan dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. FoMO dapat diidentifikasi sebagai sifat intrapersonal yang membuat individu berusaha untuk terus mengikuti hal-hal yang orang lain lakukan melalui media sosial (Franchina, Abeele, Rooji, Coco, & Marez, 2018). Dampak yang diakibatkan dari *Fear of Missing Out* sendiri adalah rendahnya kesejahteraan psikologis (Savitri, 2019), masalah penggunaan media sosial dan perilaku *phubbing* (Franchina, Abeele, Rooji, Coco, & Marez, 2018).

Penelitian yang dilakukan Surya dan Aulina (2020) menunjukkan adanya keterkaitan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out*. Transparansi yang muncul dalam media sosial membuat individu merasa mudah melihat dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu mengontrol penggunaan teknologi dan menggunakannya sebagai sarana belajar dan penyesuaian diri. Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menjelaskan kaitan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* didasarkan pada *self-determination theory* yang dikembangkan Ryan dan Deci (2000). Teori tersebut menyebutkan bahwa regulasi diri yang efektif didasarkan pada pemenuhan kepuasan kebutuhan psikologis yang

meliputi kompetensi, kemandirian, dan hubungan dengan orang lain. Rendahnya kepuasan akan kebutuhan psikologis berkaitan dengan *Fear of Missing Out*. Hal tersebut disebabkan individu menggunakan media sosial untuk menjadi dekat dengan orang lain, alat untuk mengembangkan kompetensi sosial, dan kesempatan untuk memperdalam hubungan.

Regulasi diri sendiri menurut Ghufron dan Risnawita (2017) adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk mampu mengatur diri dalam berperilaku yang melibatkan kemampuan perilaku aktif, motivasi, dan metakognisi. Freund dan Hennecke (2015) menyebutkan bahwa regulasi diri merujuk pada sejauh mana individu mampu mempengaruhi, memodifikasi, dan mengatur perilakunya sendiri (meliputi pemikiran dan perasaan) didasarkan pada tujuan dan standar.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out*. Sianipar dan Kaloeti (2019) dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out*. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out*, begitu pula sebaliknya. Penelitian yang dilakukan Marwan (2021) yang menunjukkan peran regulasi diri dalam memediasi pengaruh penggunaan media sosial dengan *Fear of Missing Out*. Disisi lain, peneliti juga menemukan adanya keberagaman hasil yang ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan Sintiawan, Setiyowati, dan Zen (2021), menunjukkan tidak adanya hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah peneliti paparkan, peneliti menemukan adanya masalah *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*. Dalam penelitian ini, peneliti meneliti *Fear of Missing Out* ditinjau dari regulasi diri melihat banyaknya penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara kedua

variabel (Marwan, 2021; Sianipar & Kaloeti, 2019; Surya & Aulina, 2020) namun juga adanya keberagaman hasil yang menunjukkan hasil sebaliknya (Sintiawan, Setiyowati, & Zen, 2021) sehingga membuat peneliti ingin mengkonfirmasi temuan dua variabel tersebut melalui penelitian ini. Selain itu, pada *emerging adult* seharusnya sudah memiliki kedewasaan dan pengaturan dalam diri dari segi kognitif maupun afektif untuk terhindar dalam perilaku yang berdampak negative. Kebaruan dalam penelitian ini ada pada subjek yang berfokus pada *emerging adult* yang berdomisili di Kota Semarang. Maka dari itu, pertanyaan pada penelitian ini adalah “apakah ada hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*?”

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*.

## **1.3. Manfaat Penelitian**

### **1.3.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini membawa dan memberikan sumbangsih dalam menambah wawasan di bidang ilmu psikologi klinis dan perkembangan dengan memberikan gambaran dinamika hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*.

### **1.3.2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini memberikan manfaat pada *emerging adult* yang sedang dalam masa perkembangan dan praktisi di bidang perkembangan dengan memberikan gambaran hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*.