

BAB I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi internet tentunya sangat berpengaruh pada bidang komunikasi. Pola interaksi sosial yang awalnya dilakukan secara konvensional kini semakin dipermudah dengan adanya berbagai media komunikasi, salah satunya adalah media sosial. Berdasarkan laporan *We Are Social* yang diterbitkan pada Januari 2022 menunjukkan Indonesia memiliki 191 juta pengguna aktif media sosial dan jumlah tersebut naik menjadi 12,35% dari tahun 2021 yaitu sejumlah 170 juta orang. Selain itu dari hasil survey *We Are Social* pada tahun 2022 menunjukkan rata – rata warganet menghabiskan waktu di media sosial yaitu selama 3 jam 17 menit. Hal tersebut dimungkinkan karena adanya kecepatan dalam mengakses tanpa adanya pengaruh jarak dan waktu yang menjadi kekurangan dalam komunikasi secara konvensional (Hampton, Sessions, & Her, 2011).

Penyedia layanan media sosial membuat lingkungan yang secara online digunakan untuk berkomunikasi dan membangun persahabatan atau untuk mengamati berbagai informasi tentang pemikiran dan tindakan penggunanya (Lenhart, 2015). Selain itu, media sosial menawarkan kemudahan penggunaan dalam berkomunikasi serta dalam menjelajahi banyak informasi baru (Burke, Marlow, & Lento, 2010). Informasi tersebut biasanya berkaitan dengan aktifitas, percakapan dan kegiatan (Przybylski, dkk 2013).

Media sosial pada saat ini bukan hanya digunakan untuk mengakses beragam informasi, namun dapat pula digunakan untuk melihat aktivitas atau momen berharga yang dilakukan oleh orang lain. Walaupun perkembangan media sosial memberikan dampak yang positif seperti mempermudah komunikasi, namun hal tersebut menimbulkan berbagai kekhawatiran tersendiri. Secara psikologis komunikasi melalui media sosial menciptakan sifat kuat yang menimbulkan kekhawatiran mengenai efek yang merugikan pada penggunaannya (Turkl, 2012). Seperti menimbulkan perasaan cemas serta ketakutan apabila tidak terhubung dengan kegiatan orang lain terutama di media sosial yang biasa disebut dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. *Fear of Missing Out (FoMO)* didefinisikan sebagai ketakutan bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga dibandingkan pengalaman yang kita miliki (Przybylski et al., 2013b). FoMO diidentikan sebagai Keinginan untuk tetap terhubung dengan kegiatan orang lain. Bagi

mereka yang takut ketinggalan, partisipasi di media sosial sangatlah menarik, karena hal tersebut dianggap bisa mengurangi biaya pengakuan dan dianggap terlibat secara sosial (Przybylski et al., 2013b). Media sosial memiliki keterkaitan yang erat dengan FoMO yang menyebabkan ketidakbahagiaan. Dalam artikel (Morford, 2010) mengatakan FoMO mungkin merupakan sumber suasana hati yang negatif dan tertekan yang melemahkan perasaan.

Penelitian (Burke et al., 2010) mengatakan motif yang mendasari hal tersebut adalah FoMO menyebabkan berkurangnya suasana hati dan kepuasan sehingga memberikan dorongan untuk terlibat di media sosial (Przybylski et al., 2013b). FoMO terjadi karena penggunaan media sosial yang berlebihan oleh individu, seperti pada saat bangun tidur, berkendara dan saat makan (Przybylski et al., 2013b). Survey yang dilakukan di Singapura dan Amerika pada 900 partisipan menunjukkan sebanyak 684 partisipan atau sebesar 72% mengalami FoMO akibat penggunaan dari media sosial (Christina, Yuniardi, & Prabowo, 2019).

Hasil survey Kementerian Komunikasi dan Informatika (KOMINFO) menunjukkan pengguna sosial media terbanyak berada pada usia 20 – 29 (Komala & Rafiyah, 2021). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa 1 dari dua remaja di Australia mengalami FoMO karena media sosial. Selain itu sebanyak 54% dari penelitian tersebut mengalami FoMO yang cukup tinggi dan membuat mereka takut apabila teman sebaya mereka mendapatkan pengalaman yang jauh lebih berharga (Christina et al., 2019). Berdasarkan penelitian dari *Australian Psychological Society* (APS) menunjukkan sebesar 60% partisipan mengatakan bahwa mereka merasa khawatir jika teman – teman mereka dapat bersenang senang tanpa mereka, dan sebesar 63% mengatakan bahwa mereka merasa terganggu jika melewatkan pertemuan yang telah direncanakan bersama (Christina et al., 2019). Hal tersebut sejalan dengan Fullerton (2017) yang mengatakan bahwa para remaja dan mahasiswa merasa tersingkirkan dari teman – temannya apabila mereka tidak menggunakan media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019). Triani & Ramdhani (2017) mengatakan semakin tinggi kebutuhan akan berelasi, para pengguna media sosial akan mengalami kecenderungan FoMO yang semakin tinggi pula.

Media sosial yang sedang trend di Indonesia adalah aplikasi media sosial TikTok. TikTok merupakan media sosial yang penggunaannya memungkinkan untuk membuat video berdurasi 15 – 60 detik yang disertai berbagai filter, musik dan banyak fitur lainnya (Putri & Adawiyah, 2020). Dikutip dari laman dataindonesia.id berdasarkan survey *We Are Sosial* pada april 2022

menunjukkan pengguna aktif aplikasi media sosial TikTok di Indonesia mencapai 99,1 juta orang dan menduduki peringkat kedua sebagai pengguna terbanyak di dunia. Berdasarkan survey *We Are Sosial* rata – rata pengguna TikTok berusia di atas 18 tahun dan menghabiskan waktu selama 23,1 jam perbulan. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu mengatakan rata – rata responden media sosial TikTok memiliki intensitas yang tinggi dalam penggunaannya, karena mereka merasa takut dan cemas jika ketinggalan sesuatu yang penting di media sosial TikTok (Siregar, 2021).

Peneliti melakukan penggalan data awal kepada 30 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dari hasil survei tersebut didapatkan bahwa responden memiliki keterikatan yang cukup lekat dalam mengakses media sosial TikTok. Responden dapat menyumbangkan waktunya dalam berselancar di media sosial selama dua sampai lima jam perhari di luar. Dari hasil yang diperoleh 20 dari 30 mahasiswa menghabiskan waktu 3 - 4 jam perhari, dan sisanya menghabiskan waktu 1 – 2 jam perhari dalam menggunakan media sosial TikTok. 18 dari 30 mahasiswa mengatakan merasa cemas dan takut apabila tertinggal informasi dari media sosial TikTok. 13 dari 30 mahasiswa mengatakan ada yang kurang apabila tidak mengakses media sosial TikTok. Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengatakan terdapat peran yang signifikan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial Tiktok pada dewasa awal (Amelia, 2022).

Perasaan cemas dan khawatir apabila tertinggal informasi jika tidak mengakses media sosial, seperti media sosial TikTok tentunya sangat menghambat aktivitas sehari – hari. Penelitian sebelumnya menyebut FoMO sebagai situasi yang sangat memprihatinkan, karena dampaknya adalah stimulus langsung dari maraknya penggunaan ponsel dan media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019). Agar terhindar dari situasi tersebut diperlukan adanya regulasi diri yang baik. Karena, menurut Wang, Lee, & Hua (2015) gangguan emosional serta rendahnya regulasi diri memiliki pengaruh yang positif pada kecanduan media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019). Regulasi diri sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk secara fleksibel merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilakunya ketika menghadapi situasi yang tidak pasti dan berubah untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (Pichardo, dkk,2014).

Menurut Young & Abreu, (2017) regulasi diri adalah kunci mendasar untuk memahami kebiasaan menggunakan media sosial dengan cara yang kurang terkontrol. Regulasi diri yang

baik juga merupakan kunci penggunaan media sosial yang tidak terkendali (Yusra, 2021). Seperti yang dikatakan oleh Wanjohi & Mwebi (2015) bahwa regulasi diri yang baik pada mahasiswa akan membuat mereka lebih mengontrol penggunaan media sosial serta terhindar dari berbagai akibat negatif seperti pemakaian yang kompulsif, adiktif dan keterikatan pada media sosial. Penggunaan media sosial yang kompulsif dapat menjadi salah satu penyebab FoMO pada individu (Reagle, 2015). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan yang signifikan dan negatif antara regulasi diri dan FoMO yang berarti semakin rendah regulasi diri seseorang maka tingkat FoMO yang dialami akan semakin tinggi dan begitu pula sebaliknya (Sianipar & Kaloeti, 2019). Dari berbagai uraian peneliti peneliti ingin mengetahui regulasi diri sebagai prediktor FoMO pada Media Sosial TikTok.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna media sosial TikTok?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna media sosial TikTok.

Kegunaan Penelitian

Terdapat kegunaan teoritis dan kegunaan praktisi dalam penelitian ini.

Kegunaan Teoritis

Adapun kegunaan dari penelitian ini yang pertama untuk pengembangan ilmu psikologi di bidang psikologi sosial. Selanjutnya penelitian ini dapat menambah wawasan serta informasi mengenai pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada media sosial TikTok.

Kegunaan Praktisi

Penelitian sebagai salah satu referensi bagi suatu instansi dan diharapkan temuan dalam penelitian ini dapat menjadi solusi bagi praktisi psikologi sosial.