

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kemajuan teknologi yang cepat telah membuat media sosial menjadi bagian penting dari kehidupan masyarakat modern. Berbagai kalangan, mulai dari remaja, dewasa, hingga pelaku bisnis dan pemerintah, aktif memanfaatkan media sosial sebagai sarana komunikasi dan informasi. Data survei APJII tahun 2023 menunjukkan bahwa penetrasi internet di Indonesia terus meningkat, dengan jumlah pengguna mencapai 215 juta orang. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar populasi Indonesia telah terhubung dengan dunia digital melalui internet."

Teknologi yang sangat berkembang yaitu media sosial atau teknologi komunikasi dari internet. Mayfield (2009) menyatakan, media sosial merupakan alat yang mudah digunakan untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan bergabung. Media sosial memudahkan seseorang untuk saling terhubung dengan orang-orang yang tidak ada didekatnya. Selain itu, media sosial digunakan untuk memberikan dan menerima informasi, melihat berita-berita terkini, menawarkan produk layanan, sebagai hiburan, media penjualan, serta *platform* untuk menuangkan kreativitas atau mengembangkan diri.

Mahardika, Ma'una, Islamiyah, dan Nurjanah (2021) menjelaskan bahwa salah satu aplikasi sosial media yang sedang berkembang sangat pesat

dan hampir seluruh masyarakat menggunakannya yaitu aplikasi TikTok. Aplikasi Tiktok diluncurkan oleh Zhang Yiming pada tahun 2016 dengan perkembangan yang sangat baik karena menurut survey Tiktok adalah aplikasi yang paling banyak digunakan sepanjang tahun dengan pengunduhan lebih dari 100 juta lewat Google Play Store dan App Store.



Gambar 1. 1 Pengguna TikTok Di Dunia

Sumber : databoks.katadata.co.id

Berdasarkan gambar diatas dapat dikatakan bahwa Indonesia menjadi negara peringkat kedua dengan jumlah pengguna TikTok paling banyak dalam ukuran dunia yaitu mencapai sekitar 113 juta. Jumlah tersebut hanya berselisih sedikit dengan negara Amerika Serikat sebagai peringkat pertama pengguna Tik Tok terbanyak di dunia.

Kesuksesan aplikasi Tiktok ini dimanfaatkan untuk media hiburan dan menghilangkan rasa bosan penggunanya. Tiktok dapat digunakan untuk mencari berbagai informasi yang sangat lengkap. Hal ini ditambahkan oleh Omar dan Dequan (2020) bahwa aplikasi Tiktok merupakan aplikasi dimana semua penggunanya dapat membuat dan berbagi video dengan bermacam variasi.

Media sosial yang digunakan oleh seseorang akan menyebabkan individu ingin mengetahui banyak informasi yang sedang ramai dibicarakan atau sedang *trend*. Hal tersebut dapat menyebabkan penggunanya menjadi lupa waktu dalam bermain media sosial karena tidak ingin tertinggal oleh informasi yang *up to date* (Li & Chen, 2014).

Menurut Yusra dan Napitupulu (2022), seseorang lebih suka berhubungan di media sosial karena mereka tertarik dengan postingan yang diunggah orang lain dan ingin terlihat lebih baik dengan membagikan aktivitasnya. Namun, jika postingannya memiliki *viewers* lebih sedikit daripada orang lain, ini dapat membuatnya merasa depresi dan menurutnya orang lain mempunyai pengalaman yang lebih baik.

Survey yang dilakukan oleh APJII menyatakan bahwa pengguna media sosial yang mempunyai intensitas tinggi dalam menggunakannya diduduki oleh kelompok individu dengan latar belakang pendidikan yang tinggi yang artinya bahwa seseorang yang memiliki pendidikan tinggi, semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosial (APJII, 2015).

Mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun sedang banyak mengalami permasalahan atau tekanan dengan tugas kuliah, tugas akhir dan lingkungan yang kurang baik. hal ini membuat mahasiswa lebih sering mengakses media sosial (Yusra & Napitupulu, 2022).

Setiadi dan Agus (2020) menjelaskan bahwa jika dalam menggunakan jejaring sosial berlebihan akan memiliki dampak yang merugikan, terutama pada kalangan mahasiswa yang memiliki banyak aktivitas akademik sehingga hal ini menyebabkan stressor yang dapat mengganggu kegiatan produktivitasnya. Mahasiswa menggunakan jejaring sosial untuk menenangkan diri, tetapi jika digunakan terlalu sering, akan berdampak negatif dan ditandai tidak ingin lepas dengan aktivitas orang lain.

Penelitian Hartinah, Sriati dan Kosasih (2019) menyatakan bahwa sebagian besar (72,1%) dari 240 mahasiswa mengalami gejala kecanduan gejala media sosial sedang. Dampak yang dimunculkan dapat menyebabkan mahasiswa mempunyai permasalahan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan seperti kehilangan konsentrasi saat sedang berkuliah karena teralihkan oleh media sosial, terlambat masuk kelas dan meninggalkan tugas kuliah.

Ictwatch (Wibowo dan Nurwindasari, 2019) melakukan survey yang menunjukkan bahwa seseorang dapat menghabiskan waktunya dalam 9 jam perhari hanya untuk menggunakan internet dan waktu yang banyak digunakan untuk membuka dan mengakses sosial media.

Media sosial yang dimainkan secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai efek negatif, termasuk timbulnya *fear of missing out* (FoMo) (Sujarwo & Rosada, 2023). Media informasi memudahkan setiap orang dalam hal berkomunikasi, petualangan, mengasah pengetahuan, mengembangkan minat dan bakat serta berbagai hal lainnya. Mudahnya mengakses informasi membuat seseorang ingin selalu terus menghabiskan waktunya untuk membuka dan menggunakan media sosial, karena seseorang yang menggunakan media sosial TikTok tidak ingin ketinggalan atau ingin terus mengikuti aktivitas-aktivitas yang ada media sosial.

Abel, Buff dan Burr (2016) menjelaskan jika individu yang dapat dikatakan mempunyai gejala FoMo yaitu individu tersebut merasakan bahwa dirinya tidak ingin lepas dari handphonenya dan adanya rasa gelisah jika tidak mengikuti informasi yang ada di media sosial.

Menurut Sujarwo dan Rosada (2023) dalam pembahasan psikologi, takut ketinggalan sesuatu didefinisikan sebagai perasaan berupa kecemasan, ketakutan, dan rasa gelisah yang dirasakan oleh seseorang ketika mereka tidak ikut dalam pengalaman yang dilakukan oleh orang lain. Perasaan ini dapat diamati ketika seseorang mempunyai rasa ingin terus mengikuti apa yang dikerjakan oleh orang lain.

Sangadah dan Widyarto (2023) menyatakan bahwa dampak yang dapat disebabkan oleh FoMo adalah rasa kehilangan dan cemas karena tidak dapat ikut serta dalam aktivitas penting yang dikerjakan oleh orang lain. Sehingga,

penggunaan sosial media dapat meningkat sebagai akibatnya. Penjelasan lain juga ditambahkan dalam penelitian Setiadi dan Agus (2020) tentang dampak penggunaan media sosial berlebihan yaitu akan menyebabkan gangguan kesehatan mental khususnya pada kalangan mahasiswa karena banyaknya aktivitas dan waktu santai yang tidak banyak akan menimbulkan stressor yang dapat mengganggu rutinitas. Selain itu, juga akan menyebabkan tingkat kepercayaan diri rendah dan gangguan depresi.

Penggunaan media sosial terpengaruh dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup tingkat kontrol diri, kepuasan dalam penggunaan, serta sikap individu terhadap media sosial. Sementara itu, faktor eksternal seperti pengaruh orang tua juga turut berperan dalam membentuk perilaku penggunaan media sosial. Kontrol diri yang rendah adalah faktor terbesar yang mempengaruhi pengguna media sosial yang berlebihan (Li, Li & Newman, 2013).

Penelitian Putri dan Halimah (2019) tentang ketakutan kehilangan sesuatu menunjukkan hubungan positif antara kecanduan media sosial dan ketakutan kehilangan sesuatu pada siswa yang menggunakan Instagram di Universitas Islam Bandung. Hasil menunjukkan bahwa semakin besar ketakutan kehilangan sesuatu, semakin banyak kecanduan media sosial yang dimiliki siswa. Keunggulan aplikasi Tiktok yang sering berkembang membuat penggunaannya juga semakin meningkat dari berbagai usia. Hal inilah membuat pengguna Tik Tok selalu ingin terus menggunakan aplikasi Tik Tok untuk

keperluan mereka, entah itu mulai dari hiburan, bisnis, membuat konten, mengakses berita atau kejadian-kejadian lama dan baru karena dari aplikasi TikTok kita dapat mengakses apapun.

Wulandari (2020) menyatakan jika faktor yang bisa mengakibatkan *fear of missing out* ialah adanya dorongan untuk mendapatkan informasi. Informasi tersebut didapatkan dari media sosial, hal ini membuat seseorang memiliki keinginan akan terus mengikuti perkembangan informasi yang ada di media sosial. Jika hal ini berlebihan akan menyebabkan dampak yang tidak baik untuk pengguna media sosial tersebut, maka dari itu diperlukan kontrol diri yang baik untuk mengendalikan penggunaan media sosial.

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang guna mengatur atau mengendalikan perilaku, kecenderungan mencari perhatian, berperilaku untuk menyenangkan orang lain dan menutupi perasaannya. Pengendalian diri berhubungan dengan cara seseorang mengendalikan emosinya dan dorongan yang ada pada dirinya. Kontrol diri memberikan ukuran bagi individu untuk merespon sesuatu dapat dicapai dan hal-hal yang tidak dicapainya (Gufron & Risnawita, 2010).

Seseorang dengan kontrol diri yang tinggi biasanya lebih selektif dalam memilih perilaku yang sesuai dengan konteks sosial. Terdapat tiga aspek kontrol diri, salah satunya ialah kontrol kognitif. Jika seseorang memiliki kontrol kognitif yang baik, mereka kemungkinan juga mempunyai kontrol diri yang baik (Pratiwi & Pusvitasari, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, Dwikurnaningsih, dan Setyorini (2019) menunjukkan jika semakin tinggi tingkat kecanduan internet pada remaja, semakin rendah tingkat kontrol diri mereka. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial yang dimainkan secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kemampuan individu untuk mengendalikan impuls dan perilaku. Hal ini sejalan dengan pemahaman jika media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, sehingga penting untuk memperhatikan dampaknya terhadap berbagai aspek perkembangan individu, termasuk kontrol diri.

Seperti yang diteliti oleh Widiana, Retnowati, dan Hidayat (2004), seseorang yang mempunyai kontrol diri yang baik akan mampu memanfaatkan media sosial secara optimal. Mereka dapat menggunakan media sosial sebagai alat yang produktif tanpa terjebak dalam penggunaan yang berlebihan. Kemampuan untuk mengatur dan membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial adalah salah satu ciri khas individu dengan kontrol diri yang baik. Menurut Pratiwi dan Pusvitasari (2022) menyatakan bahwa kontrol diri yaitu kemampuan seseorang mengenai kecakapan dalam memahami suatu keadaan baik dalam diri maupun lingkungan dan mampu mengendalikan perilaku sesuai dengan situasi yang harus ditampilkan ke dunia luar.

Berbagai penelitian semakin memperkuat temuan tentang korelasi antara kontrol diri dan *fear of missing out* pada pengguna media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Sujarwo dan Rosada (2023) di SMA Bina

Warga 2 Palembang menunjukkan adanya korelasi signifikan antara kemampuan individu dalam mengendalikan diri dengan kecenderungan mengalami *fear of missing out*. Hasil ini sama dengan temuan Maza dan Aprianty (2022) yang juga memperlihatkan adanya hubungan erat antara kedua variabel tersebut. Hasil ini mengindikasikan bahwa seseorang dengan kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi kecemasan akibat *fear of missing out*.

Berdasarkan masalah yang sudah diuraikan, penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hipotesis mengenai korelasi antara tingkat kontrol diri dengan tingkat *fear of missing out* pada pengguna media sosial TikTok. Fitur yang terdapat di aplikasi TikTok membuat penggunanya selalu ketagihan dan ada rasa tidak ingin tertinggal oleh *trend* yang berada di dunia maya. Pengguna Tik Tok akan terus mengikuti informasi yang ada media sosial dan selalu mengupdate *trend* apa yang sedang *viral*. Oleh karena itu, hal tersebut akan menyebabkan ada rasa takut apabila pengguna TikTok tidak ikut serta dalam pengalaman yang ada di media sosial atau melewatkan suatu aktivitas penting yang ada di TikTok seperti membuat video yang sedang *viral*, mengupdate berita, membeli barang yang sedang banyak *direview*, mencoba hal-hal yang sedang dibicarakan dan lain sebagainya.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris korelasi antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial Tik Tok.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya, khususnya dalam bidang psikologi yang berkaitan dengan *fear of missing out* (FoMo). Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah terkait dengan pemahaman mengenai *fear of missing out*.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Pengguna TikTok

- 1) Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kontrol diri dalam penggunaan TikTok.
- 2) Membantu pengguna TikTok untuk mengembangkan kontrol diri
- 3) Mencegah efek buruk dari penggunaan media sosial TikTok.

b) Bagi Peneliti

- 1) Meningkatkan pemahaman tentang kontrol diri dan *fear of missing out*.
- 2) Menambah pengetahuan tentang dampak penggunaan media sosial TikTok.

D. Keaslian Penelitian

1. Penelitian Pratiwi dan Fazriani (2020) menganalisis hubungan antara *fear of missing out* (FoMo) dan kecanduan media sosial pada populasi remaja. Melalui pendekatan *cross-sectional*, peneliti mengumpulkan data dari 168 siswa SMA N 14 Tangerang yang dipilih secara acak menggunakan teknik

random sampling. Analisis data yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *fear of missing out* dengan tingkat kecanduan media sosial pada remaja.

2. Sianipar dan Kaloeti (2020) dalam penelitiannya menganalisis hubungan antara kemampuan regulasi diri dengan tingkat *fear of missing out* (FoMo) pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan melibatkan 191 mahasiswa sebagai sampel, penelitian ini menggunakan skala Likert yang dimodifikasi dari Triani dan Ramdhani (2017) untuk mengukur kedua variabel tersebut. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara regulasi diri dan FoMo, yang berarti semakin tinggi tingkat regulasi diri seseorang, semakin rendah pula tingkat FoMo yang dialaminya
3. Setiadi dan Agus (2020) dalam penelitiannya menguji hubungan antara durasi penggunaan jejaring sosial dan tingkat *fear of missing out* (FoMo) pada mahasiswa kedokteran di Jakarta dengan melibatkan 150 mahasiswa berusia 19-21 tahun, mayoritas perempuan. Penelitian ini menemukan bahwa semakin lama seseorang menggunakan jejaring sosial, semakin tinggi pula kemungkinan mereka mengalami perasaan takut ketinggalan informasi atau pengalaman menarik yang sedang terjadi di media sosial
4. Penelitian Nailis Sangadah (2023) menganalisis hubungan antara perasaan kesepian dan *fear of missing out* (FoMo) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung. Melibatkan 55 siswa sebagai sampel, penelitian ini

menemukan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan seseorang, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami perasaan takut ketinggalan informasi atau pengalaman menarik yang sedang terjadi di lingkungan sosialnya.

5. Paramithasari dan Dewi (2013) dalam penelitiannya menganalisis hubungan antara kemampuan kontrol diri dan kecenderungan untuk mengungkapkan informasi pribadi di media sosial pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. Menggunakan skala kontrol diri dan skala pengungkapan diri, penelitian ini menemukan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, semakin rendah pula kecenderungannya untuk membagikan informasi pribadi di jejaring sosial
6. Nurhanifa, Widianti, dan Yamin (2020) dalam penelitiannya menganalisis kemampuan kontrol diri remaja dalam konteks penggunaan media sosial. Melibatkan 286 remaja sebagai sampel, penelitian ini menggunakan skala kontrol diri yang dikembangkan berdasarkan teori Averill. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat kontrol diri yang berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa mereka belum sepenuhnya mampu mengoptimalkan kemampuan mereka dalam mengendalikan diri saat berinteraksi dengan media sosial.

a) Keaslian Topik

Terdapat variasi yang signifikan dalam pemilihan variabel dependen pada penelitian-penelitian terdahulu. Sebagai contoh, Paramithasari dan Dewi (2013) menggunakan pengungkapan diri sebagai variabel dependen, sementara penelitian ini memilih *fear of missing out* (FoMO). Akibatnya, tidak semua penelitian sebelumnya menyelidiki hubungan antara kontrol diri sebagai variabel independen dengan FoMO sebagai variabel dependen

b) Keaslian Teori

Teori penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Teori ini menggunakan teori *fear of missing out* dari Przybylski. Sedangkan, untuk teori kontrol diri menggunakan teori dari Averill.

c) Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini yaitu menggunakan skala *fear of missing out* turunan dari aspek Przybylski dan skala kontrol diri dari Averill. Sedangkan, penelitian sebelumnya menggunakan skala FoMo dari Triani dan Ramndhani (Sianipar & Kaloeti, 2019).

d) Keaslian Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan oleh peneliti yaitu mahasiswa aktif yang menggunakan media sosial TikTok berusia 18-25 tahun.

Analisis terhadap penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan ini merupakan sebuah karya penelitian

yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Sehingga, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi, Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi berbagai pihak.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA