

## **BAB I**

### **PENGANTAR**

#### **A. Latar Belakang**

Dengan berkembangnya teknologi komunikasi dan internet, kehidupan sehari-hari menjadi lebih gampang, efisien, dan efektif di era globalisasi ini. Berbagai jaringan berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk menjalin komunikasi dengan secara lisan dan visual dengan orang lain disebut sebagai "media sosial". Media sosial, atau program *online* yang memungkinkan pengguna membuat dan berbagi materi dengan orang lain, telah mengambil alih kehidupan modern. Media sosial dapat berfungsi sebagai kunci pada dewasa awal dalam perkembangannya, termasuk pencarian identitas, serta memiliki koneksi sosial (Moreno & Ed, 2013).

Media sosial memang sangat berdampak positif bagi perkembangan komunikasi di Indonesia. Media sosial yang dirancang untuk memfasilitasi komunikasi dan mempererat hubungan antarpribadi, terkadang bisa berdampak negatif. Media sosial yang digunakan setiap hari secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis seseorang, membuatnya lebih rentan terhadap kecemasan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya, terutama di kalangan usia 18-25 tahun, yang berada dalam masa transisi dari remaja ke masa dewasa awal. Penggunaan media sosial berpotensi sebagai sumber stress atau memperkuat evaluasi diri negatif ketika individu menerima umpan balik yang tidak diinginkan dari orang lain atau terlibat dalam perbandingan sosial yang negatif, pada akhirnya akan memengaruhi suasana hati (Nesi & Prinstein, 2015).

Individu juga dapat menjadi terlena dalam menggunakan media sosial. Sebagai contoh, yaitu selalu mengecek media sosial, bahkan di waktu yang tidak tepat, misalnya ketika kelas berlangsung atau saat berkendara. Hal ini dikarenakan pada dasarnya manusia memiliki insting untuk mendapatkan informasi dan menjadi bagian dari suatu kelompok (McGinnis 2020).

Dilansir dari *Very Well Mind*, menggunakan media sosial di *smartphone* terkait dengan sensasi FoMO yang memburuk (halodoc, Agustus 2022). Selaras dengan hal tersebut, artikel dalam Kementerian Keuangan menyebutkan, fenomena FoMO merupakan efek lain dari pemakaian media sosial. *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kecemasan merasa tertinggal jika tidak mengikuti kegiatan tertentu. Keadaan ketakutan dan kecemasan yang disebabkan oleh hilangnya informasi terbaru, seperti berita, *trend*, dan hal-hal lain. Gagasan bahwa individu lain sedang bersuka ria, menikmati keseharian yang lebih baik, atau mengalami pengalaman yang lebih berarti adalah inti dari FoMO. Mayoritas *trend* media sosial, menurut artikel lain pada *Computers and Human Behavior*, menurunkan kepuasan hidup masyarakat (halodoc, Agustus 2022). Gezgin dkk., (2017) mengungkapkan bahwa tingkat *fear of missing out* yang lebih tinggi bagi mereka yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial, terutama individu yang menghabiskan rata-rata 5-7 jam setiap hari.

FoMO adalah salah satu jenis kecemasan sosial yang berkembang akibat mudahnya segala informasi yang diperoleh melalui internet atau media sosial. Fenomena ini hangat dibicarakan pada 2012, setelah James Walter Thompson (JWT) *Intelligence* (2012) menerbitkan laporan penelitian tentang *fear of missing out*. Menurut JWT, *fear of missing out* adalah perasaan takut yang disebabkan karena tidak dapat memperoleh informasi dari teman atau orang lain yang

mengikuti kegiatan yang lebih mengasyikkan daripada diri mereka sendiri. Ini juga merupakan kekhawatiran tentang ketinggalan tren atau gaya baru dalam apa yang terjadi di media sosial.

FoMO didefinisikan oleh keinginan untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain. Individu yang menderita FoMO juga cenderung merasa cemas, marah, dan minder atau superior saat melihat media sosial (JWT *Intelligence*, 2012). Ini karena orang percaya bahwa kehidupan orang lain lebih berharga, bermakna, dan menyenangkan daripada kehidupan mereka sendiri, yang menyebabkan perasaan tidak berharga dan ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka sendiri. FoMO juga dikaitkan dengan perasaan kesepian dan kebosanan dengan kehidupan seseorang saat ini, dan merupakan indikasi tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis seseorang, yang berujung pada perasaan tidak bahagia. FoMO adalah fenomena yang meresahkan karena mengalihkan perhatian orang dari rangsangan yang diberikan oleh dunia digital saat ini (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Salah satu bentuk FoMO yang semakin gencar adalah ketika seseorang merasa terdorong untuk membeli material yang dianggap lebih unggul atau lebih mahal dari yang lain karena tidak ingin kehilangan kesempatan untuk menunjukkan keunggulannya (Abel dkk., 2016). FoMO sekarang lazim di kalangan individu muda, terutama remaja dan dewasa awal (Utami & Aviani, 2021; Przybylski dkk., 2013). Seseorang dengan FoMO sering berada dalam fase dewasa yang sedang berkembang, yang sedang melalui proses transisi dari remaja ke dewasa, sesuai dengan fase perkembangan (Arnett, dalam Kusnadi 2022). Salah satunya yakni mahasiswa yang juga merupakan kelompok pengguna media sosial paling dominan berdasarkan survei TIK tahun 2017.

Mahasiswa rentan terhadap FoMO. Sebagai orang dewasa yang sedang berkembang, mereka sering dilanda ketidakstabilan dan perasaan *in between*, yaitu keseimbangan mengenai perannya sebagai remaja atau dewasa, di tengah menjalankan tugasnya untuk mengeksplorasi identitas diri. Prevalensi FoMO dan akses yang tidak terbatas ke media sosial dapat menyebabkan mahasiswa menggunakannya secara kompulsif atau adiktif daripada mencapai tugas-tugas perkembangannya, yang salah satunya adalah belajar (Bestari & Widayat 2018). Seiring waktu, FoMO memiliki sejumlah efek merugikan pada kinerja akademik maupun non-akademik. FoMO dapat mengakibatkan kesulitan belajar dan penurunan indeks prestasi di lingkungan akademik (Sianipar & Kaloeti, 2019). Sementara dalam kehidupan sehari-hari, menurut studi oleh (Baker dkk., 2016), semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin besar pula gejala fisik dan depresi yang dirasakan seseorang, namun semakin rendah tingkat perhatian akan diri.

Tingginya tingkat FoMO membuat individu harus selalu mengakses sosial media agar tidak tertinggal informasi. Alhasil kehidupan sehari-hari individu akan terhambat. Karena setiap individu hendak beraktivitas, individu akan mengakses sosial media hanya untuk mengecek apakah terdapat informasi terbaru. Padahal masa mahasiswa adalah salah satu masa yang sangat penting sebagai penentu masa depan. Pengalaman sebagai mahasiswa menjadi salah satu faktor untuk mendapatkan pekerjaan. Seperti pengalaman mengikuti aktivitas non akademik, salah satunya adalah berorganisasi.

Individu yang menderita FoMO akan memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah. Karena orang percaya bahwa teman mereka atau orang lain yang mereka lihat di media sosial memiliki pengalaman yang lebih indah daripada yang mereka alami. Jika ini terjadi secara teratur, individu tersebut dapat

mengalami depresi (Baker dkk., 2016). Tingkat FoMO yang tinggi berdampak negatif pada produktivitas mahasiswa, motivasi belajar, motivasi akademik, perasaan emosional, dan intensitas penggunaan gadget di kelas, yang dapat mengganggu pembelajaran (Alt, 2015; Alt, 2016). Sehubungan dengan banyaknya dampak negatif dari FoMO, maka FoMO perlu mendapat perhatian dan menjadi fokus penelitian, terutama pada kelompok mahasiswa.

Przybylski dkk., 2013 menyoroti bahwa FoMO terjadi sebagai akibat dari kurangnya pengaturan diri karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mendasar seseorang dari perspektif *Self-Determination Theory* (SDT) yang berkepanjangan. Adapun ketiga kebutuhan yang dimaksud yakni kebutuhan akan kompetensi, keterikatan, dan otonomi.

Penelitian Sianipar & Kaloeti (2019) serta Zahroh & Sholichah (2022) menemukan bahwa tingkat FoMO pada individu dengan jenis kelamin perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima dan merasa diakui disuatu kelompok serta rentan terhadap stress ketika tidak populer khususnya di media social (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Berdasarkan hasil pengolahan data dan uji statistik, *fear of missing out* berada pada kategori sedang pada mahasiswa Psikologi Universitas X dengan jumlah 56 mahasiswa (37,33%), 46 mahasiswa (30,67%) pada kategori tinggi, dan 48 mahasiswa dalam kategori rendah (32%) (Wibowo & Nurwindasari, 2019). Hal ini disesuaikan dengan temuan survei yang dilakukan oleh JWT *Intelligence* pada tahun 2012 yang menemukan bahwa kelompok usia 18-34 tahun memiliki tingkat FoMO tertinggi jika dibandingkan dengan kelompok usia 13-17, usia 35-47 tahun dan juga usia 48-67 tahun.

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 20 Desember 2022 menggunakan kuesioner dengan memanfaatkan *google form* kepada 22 mahasiswi yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi di Universitas Merdeka Malang, kategori FoMO berada pada kategori sangat tinggi 5%, tinggi 18%, sedang 55%, rendah 14%, dan sangat rendah 10%.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi FoMO, yaitu dimensi kepribadian (Tresnawati, 2017), kondisi demografis, suasana hati (Przybylski dkk., 2013) intensitas penggunaan jejaring sosial (Reagle, 2015), regulasi diri (Sianipar & Kaloeti, 2019), dan tingkat kepuasan kebutuhan dasar psikologis (Deci & Ryan, dalam Przybylski dkk., 2013). Dimensi kepribadian yang lebih rentan terhadap tingkat FoMO yang tinggi, yaitu *extraversion* dan *agreeableness* (Tresnawati, 2017).

Menurut Zimmerman, (dalam Yusra, 2021), regulasi diri adalah suatu proses yang menghasilkan suatu pikiran, suatu perasaan, kemudian mempersiapkan dan melakukan suatu tindakan untuk memperoleh tujuan yang diinginkan. Miller dan Brown (dalam Soerjoatmodjo, 2019) menggambarkan regulasi diri sebagai mengembangkan kesadaran diri dan kemudian menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai perilaku yang diinginkan. Individu dengan regulasi diri yang tinggi dapat menempatkan diri dengan situasi lingkungan yang berubah. Meskipun lingkungan memiliki dampak yang besar pada dirinya, individu dapat mengatur dirinya sendiri sedemikian rupa sehingga individu tidak terpengaruh oleh apa yang dilakukan lingkungan.

Regulasi diri sangat penting bagi semua individu untuk membantu mereka berkembang. Regulasi diri mampu melakukan kontrol yang efektif atas lingkungan dan emosinya (Cervone & Pervin, dalam Alfiana, 2013) Jadi, jika

seseorang ingin maju, ia harus mengatur dirinya sendiri secara efektif untuk memperoleh *goal* yang telah ditetapkan. Individu dengan regulasi diri yang buruk, akan kesulitan untuk mencapai tujuan mereka.

Wang & Arase (2014) menjelaskan bahwa kurangnya regulasi diri dan rasa ketidakpuasan menyebabkan ketergantungan pada media sosial. Regulasi diri digambarkan sebagai bentuk kemampuan individu untuk mengatur tindakannya terhadap tujuan dan impiannya di masa depan. Individu dengan regulasi diri yang baik dapat mengendalikan diri dengan kognisi dan perilakunya sehingga individu dapat mengontrol kecemasan yang dipengaruhi oleh stimulus eksternal. Dimana FoMO merupakan bagian dari stimulus eksternal. Jika mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi, maka mahasiswa tidak akan mudah mengakses media sosial hanya karena cemas tertinggal informasi.

Seseorang dengan regulasi diri mampu mengendalikan kecemasannya yang dipengaruhi oleh orang lain dan rangsangan di lingkungannya (Sianipar & Kaloeti, 2019). Individu dengan regulasi diri yang tinggi dapat mengurangi kecenderungan FoMO. FoMO terjadi karena individu sering menggunakan media sosial. Sehingga, jika individu dapat meregulasi dirinya dari mengakses media sosial, maka kecenderungan FoMO juga menurun. Karena, jika individu dapat meregulasi diri untuk tidak melihat pengalaman atau aktivitas teman maupun orang lain di media sosial, rasa cemas dan takut tertinggal momen pada diri individu akan semakin berkurang.

Jika mahasiswa mampu meningkatkan regulasi dirinya, yaitu salah satunya dengan cara menetapkan tujuan yang ingin dicapai. Seperti, segera lulus, mendapat pekerjaan yang sejalan dengan pendidikan. Maka, mahasiswa tidak akan terdistraksi untuk menggunakan media sosial. Mereka akan lebih

fokus melakukan aktivitas yang dapat menunjang tercapainya tujuan mereka. Pada akhirnya, akan berdampak juga pada menurunnya kecenderungan FoMO. Stimulus-stimulus seperti cemas tertinggal informasi, khawatir orang lain melalui pengalaman yang lebih indah dari individu akan dikalahkan dengan tujuan-tujuan yang sudah ditetapkan oleh individu, dimana hal ini adalah salah satu bentuk dari regulasi diri.

Bandura mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan lingkungannya, memengaruhi perilaku, membentuk dukungan kognitif, dan memberikan konsekuensi atas perilakunya sendiri (Alwisol, dalam Calista & Anganthi 2021). Individu dapat mengatur lingkungannya, yaitu dengan mengurangi untuk menempatkan dirinya pada lingkungan yang mendukung terjadinya FoMO. Mahasiswa lebih baik untuk menempatkan dirinya pada lingkungan yang dapat menunjang tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

Penelitian yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau” oleh Alfanny Maulany Yusra pada tahun 2021, analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) ( $r_{xy} = -0,373$  dengan nilai  $p = .000$  ( $p < .05$ ), yang berarti semakin tinggi tingkat Regulasi Diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO). Sebaliknya, semakin rendah tingkat Regulasi Diri maka semakin tinggi pula tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami mahasiswa tahun terakhir.

Selaras juga dengan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial” oleh Melisa Lusiana Kusnadi pada tahun 2022, yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan *Fear of*

*Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial ( $r = -0,247$ ,  $p = 0,000$ ).

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswi Pengguna Media Sosial di Universitas Merdeka Malang”

## **B. Rumusan Permasalahan**

Berdasarkan hal-hal yang melatarbelakangi penelitian ini, yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada mahasiswi pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang?

## **C. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada mahasiswi pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang.

### **2. Manfaat**

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **a. Secara teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai penambah perbendaharaan dan pengembangan pengetahuan pada bidang psikologi sosial tentang regulasi diri dan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswi pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang.

#### **b. Secara praktis**

1. Bagi mahasiswa

Setelah penelitian ini dilakukan, diharapkan mahasiswa dapat mengerti dampak FoMO dan dapat lebih meregulasi dirinya dalam menggunakan media sosial.

2. Bagi orang tua atau keluarga

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini, orang tua atau keluarga mahasiswa dapat membantu mahasiswa untuk tidak kecenderungan FoMO. Mengingat masa mahasiswa adalah masa yang penting untuk masa depan individu.

3. Bagi Lembaga Pendidikan

Lembaga pendidikan dapat lebih meningkatkan kualitas proses belajar mengajar dan memperketat penggunaan media sosial di lembaga pendidikan.

#### **D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya**

Penelitian yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau” oleh Alfanny Maulany Yusra pada tahun 2021, analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan *fear of missing out* ( $r_{xy} = -0,373$  dengan nilai  $p = .000$  ( $p < ,05$ ), yang berarti semakin tinggi tingkat regulasi diri pada mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri maka semakin tinggi pula tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang dialami mahasiswa tahun terakhir.

Dari penelitian yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial” oleh

Melisa Lusiana Kusnadi pada tahun 2022, mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial ( $r = -0,247$ ,  $p = 0,000$ ). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa pengguna media sosial, maka semakin rendah tingkat FoMO. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin tinggi tingkat FoMO pada mahasiswa pengguna sosial media.

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro” oleh Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti pada tahun 2019, mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada remaja dengan  $p = 0,010 < 0,05$ , menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah level FoMO pada individu.

Terdapat persamaan dan perbedaan penelitian ini dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yang mana perbedaan dan persamaan tersebut dijadikan sebagai bahan acuan oleh penulis tentang penelitian yang akan dilakukan.

Perbedaan antara penelitian ini dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019), Yusra (2021), dan Kusnadi (2022) adalah karakteristik subjek. Dimana dari penelitian Sianipar dan Kaloeti (2019), Yusra (2021) serta Kusnadi (2022) menggunakan subjek mahasiswa perempuan dan laki-laki. Sedangkan pada penelitian ini menekankan pada mahasiswi Universitas Merdeka Malang. Berdasarkan studi pendahuluan, tingkat FoMO pada mahasiswi Universitas Merdeka Malang adalah sedang.

Dari persamaan dan perbedaan tersebut peneliti ingin meneliti tentang pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada mahasiswi pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang, karena dianggap bahwa belum ada penelitian yang meneliti tentang permasalahan tersebut.