

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Media sosial merupakan bentuk kemajuan teknologi yang saat ini menjadi fasilitas paling diminati dan populer di dunia maya. Pengaruh signifikan terhadap kehidupan individu di era digital terlihat dari penggunaan media sosial, baik dampak positif maupun negatifnya. Berbagai aspek mempengaruhi aktivitas individu melalui media sosial ini, yang dapat memberikan akses informasi, memperluas pengetahuan, dan meningkatkan kesadaran tentang perkembangan dunia. Tingkat adiksi yang meningkat seiring intensitas penggunaan media sosial secara berlebihan menjadi masalah potensial. Pengguna cenderung terjerat dalam kebutuhan untuk selalu *update* dengan informasi terkini. Media sosial tidak hanya berdampak pada aspek positif, tetapi juga dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan psikologis. Fungsi kognitif dapat menurun, dan hubungan sosial dapat terpengaruh oleh ketergantungan ini. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih baik tentang dampak media sosial perlu ditingkatkan untuk memastikan penggunaannya yang seimbang dan tidak merugikan.

Pada era digital seperti saat ini, media sosial umum digunakan segala usia mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Salah satu media sosial yang digunakan oleh masyarakat Indonesia yaitu TikTok. TikTok adalah sebuah *platform* media sosial yang memungkinkan pengguna untuk membagikan video dan berinteraksi dengan orang lain. Aplikasi ini sangat populer, terutama di kalangan muda. TikTok memiliki berbagai fitur menarik yang dirancang untuk mendorong kreativitas penggunanya. Beberapa fitur tersebut antara lain penggunaan musik, *sticker*, *effect*, *filter*, *voice changer function*, *auto caption*, *live*, *delete comment* dan *hashtag*. Pengguna TikTok dapat mengekspresikan kreativitas mereka dengan membuat konten

menarik dan memanfaatkan fitur siaran langsung serta komentar untuk berinteraksi dengan pengguna lain.

TikTok dinobatkan sebagai aplikasi jejaring sosial paling populer di dunia pada tahun 2023. Berdasarkan hasil survei *We are Social* (2023) media sosial TikTok berada pada tingkat kedua untuk durasi penggunaan dengan rata-rata 29 jam perbulan, menyaingi Instagram dengan rata-rata penggunaan 15 jam 24 menit perbulan dan terdapat 106,51 juta jumlah pengguna TikTok Indonesia terbanyak setelah Amerika Serikat di posisi pertama pada Oktober 2023. Menurut laporan firma riset Statista, jumlah pengguna TikTok di Indonesia tercatat sebanyak 113 juta pada 2023 (Kompas,2023). Melansir dari CNBC Indonesia, pengguna TikTok didominasi oleh individu usia 18-24 tahun atau dewasa awal.

Penggunaan TikTok didominasi oleh individu dewasa awal yang aktif bermedia sosial untuk berbagai macam kepentingan misalnya, memproduksi konten, saling terhubung dengan individu lain, berbisnis bahkan *flexing*. Terdapat individu yang menunjukkan prestasi, penghasilan finansial, relasi, emosi positif maupun negatif di media sosial. Selain itu, mampu membeli rumah, mobil, kerja di perusahaan ternama, kuliah di luar negeri dan lainnya yang semua itu bisa mereka dapatkan di usia muda. Aplikasi TikTok juga memiliki fitur *for you page* atau *fyp* yang menampilkan video-video yang direkomendasikan atau sedang populer di kalangan pengguna. *Fyp* ini memuat video yang dapat langsung dilihat ketika pengguna membuka aplikasi, dan sering kali berisi konten yang banyak mendapat suka dan komentar. Namun, pengguna TikTok juga dapat terpapar konten yang tidak sesuai dengan usia mereka, yang bisa mempengaruhi perilaku dan karakter. Banyak pengguna menghabiskan waktu berjam-jam untuk menonton video dan berinteraksi dengan orang lain di *platform* ini. Fenomena ini tak jarang menimbulkan rasa cemas dan rasa takut tertinggal yang disebut *fear of missing out* atau FoMO.

Manusia menghadapi tantangan akan perubahan yang berbeda dalam setiap rentang kehidupannya, tantangan ini dapat berasal dari diri individu itu sendiri maupun dari faktor eksternal seperti ekspektasi atau harapan tinggi lingkungan. Ketika individu beralih ke masa dewasa, dunia mulai menuntutnya untuk mandiri dan bertanggung jawab bukan seperti remaja yang menggantungkan sebagian besar kehidupan kepada orang tua. Menurut Santrock (2014), periode perkembangan masa dewasa awal bermula dari usia 20 sampai usia 30 tahun. Pada masa ini, individu memiliki tugas untuk membangun kemandirian fisik, emosi maupun finansial, merencanakan karier, membangun keluarga serta relasi romantis atau bahkan mengasuh anak-anak (Intani dan Indati, 2017). Dewasa awal sebagai pengguna TikTok aktif mengalami FoMO terkait dengan waktu yang dihabiskan di media sosial (Baker dkk., 2016). Studi oleh Amelia & Akbar (2023) menunjukkan terdapat peran FoMO sebesar 51,1% pada dewasa awal yang menggunakan media sosial TikTok. Faktanya, pencarian mengenai FoMO di *Google trends* meningkat pada lima tahun terakhir dan mencapai puncaknya pada pertengahan tahun 2023. Hal ini didukung juga dari hasil studi awal bersama individu usia 18-24 menunjukkan hasil 32 dari 32 menggunakan TikTok 3-7 jam/hari. Sebanyak 59% responden merasa gelisah jika menggunakan TikTok terlalu lama dan sebagian besar dari mereka mempertanyakan intensitas penggunaan TikTok kepada diri sendiri, sehingga mereka melakukan prokrastinasi, mengganggu rutinitas sehari-hari dan merasa bersalah telah membuang banyak waktu mereka. Berbagai tujuan dalam penggunaan TikTok diantaranya: mencari lokasi wisata, perawatan tubuh, resep masak dan belanja, rata-rata bertujuan untuk mencari informasi terkini atau apa yang sedang tren dan hiburan.

FoMO adalah istilah yang pertama kali diperkenalkan pada tahun 2004. Sejak tahun 2010, istilah ini telah secara luas digunakan untuk menggambarkan fenomena yang teramati di

berbagai situs jejaring sosial. Salah satu dampak negatif dari penggunaan *smartphone*, terutama dalam konteks media sosial adalah terjadinya FoMO. FoMO didefinisikan sebagai rasa takut yang meluas terhadap kemungkinan orang lain mendapatkan pengalaman berharga. Hal ini ditandai dengan dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain. Gejala FoMO dapat dikenali melalui munculnya perasaan cemas yang menjalar saat seseorang merasa bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan (Przybylski.dkk, 2013). *Fear of missing out* melibatkan kekhawatiran bahwa orang lain sedang mengalami momen-momen yang lebih menyenangkan, sehingga menimbulkan kecemasan akan kemungkinan melewatkan interaksi sosial penting, pengalaman baru, atau peristiwa berkesan. Kondisi ini terkait erat dengan takut akan menyesal dan dapat menyebabkan kegelisahan tentang potensi kehilangan peluang untuk kehidupan yang lebih baik (Gupta & Sharma, 2021).

Regulasi diri yang buruk dapat menyebabkan individu mengalami FoMO. Berdasarkan *Self-determination Theory* (Przybylski.dkk, 2013) yang merupakan teori makro motivasi manusia, memberikan perspektif yang berguna untuk membingkai pemahaman berbasis empiris tentang FoMO. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk secara fleksibel merencanakan, mengarahkan, dan memantau tindakannya dalam menghadapi dinamika lingkungan yang berubah untuk mencapai tujuan (Pichardo dkk.,2014). Miller & Brown (1991) menjelaskan, Regulasi diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur serta mengendalikan pemikiran, emosi, dan tindakan untuk mencapai tujuan pribadi dan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang dihadapi. Menurut Zimmermann (2000) Regulasi diri sebagai proses proaktif individu mengatur dan mengelola pikiran, emosi, perilaku untuk mencapai tujuan. Albert Bandura mengemukakan bahwa regulasi diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik eksternal maupun internal. Faktor eksternal yang memengaruhi regulasi diri mencakup penetapan

standar tertentu untuk mengevaluasi perilaku serta upaya untuk merencanakan strategi yang akan menghasilkan penguatan. Di sisi lain, faktor internal seperti proses observasi diri juga turut berperan dalam regulasi diri (Feist & Feist,2009).

Studi terkini mengungkap selain regulasi diri yang baik, kepuasan kebutuhan menjadi faktor pelindung dari FoMO (Xie.dkk,2018). Deci & Ryan (2000) mengemukakan, pemuasan kebutuhan dasar psikologis merujuk pada tiga aspek utama yang menjadi landasan bagi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Konsep ini menekankan pentingnya memenuhi kebutuhan psikologis dasar yang meliputi kompetensi, keterhubungan, dan otonomi, sebagaimana dijelaskan dalam *Self-determination Theory*. Reeve (2012) berpendapat, kepuasan kebutuhan psikologis yang mendasar merupakan salah satu aspek dari teori determinasi diri, yang mengemukakan bahwa setiap orang memiliki kecenderungan alami untuk berkembang, mencakup motivasi intrinsik, rasa ingin tahu, dan kebutuhan psikologis dasar. Konsep ini menjadi landasan bagi motivasi individu untuk terlibat dalam aktivitas. Efisiensi dalam perkembangan dan fungsi manusia sangat bergantung pada interaksi dengan lingkungan sosial serta kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan psikologis dasar individu secara optimal.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019) pada Mahasiswa tahun pertama menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out*. Sedangkan, penelitian Surya & Aulina (2020) pada dewasa awal menyebutkan bahwa regulasi diri tidak memiliki hubungan dengan *fear of missing out*. Maka tinggi rendahnya regulasi diri seseorang tidak berkontribusi terhadap FoMO. Menurut hasil riset sebelumnya oleh Wanjohi dkk. (2015), mahasiswa yang mampu mengatur diri dengan baik cenderung dapat mengendalikan frekuensi penggunaan media sosial, sehingga mereka dapat menghindari dampak negatif seperti ketergantungan dan perilaku kompulsif terhadap media

sosial. Penemuan ini berbeda dengan temuan Arnet (2013), yang menunjukkan bahwa pada tahap awal kedewasaan, penggunaan media sosial cenderung berlebihan. *Fear of missing out* memiliki kaitan yang signifikan dengan *social media engagement*, *psychological needs*, dan *well-being*. Penelitian telah memperlihatkan bahwa FoMO sebagai mediator yang menjelaskan hubungan antara perbedaan individu dalam kepuasan kebutuhan dan kesejahteraan dengan penggunaan media sosial (Przybylski.dkk, 2013). Studi yang dilakukan oleh Xie dkk. (2018) kepada mahasiswa, menunjukkan bahwa *need satisfaction* berkorelasi negatif dengan FoMO. Penelitian yang dilakukan oleh Jood (2017) menemukan bahwa FoMO berpotensi mengurangi tingkat kepuasan hidup seseorang. Individu yang merasa kurang puas terhadap kebutuhan psikologis seperti kompetensi, otonomi, dan keterhubungan cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi (Surya & Aulina,2020). Sebuah survei terhadap 900 orang di Singapura dan Amerika mengungkapkan sikap terhadap penggunaan media sosial. Hasilnya, 684 mengaku tidak mengecek akun media sosialnya membuat mereka merasa tertinggal. Ini menunjukkan 72% partisipan mengalami FoMO melalui penggunaan media sosial (John Walter Thompson Intelligence, 2012).

Self-determination Theory didasarkan pada regulasi diri yang efektif dan kesehatan psikologis pada kepuasan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu : kompetensi adalah kapasitas untuk bertindak secara efektif terhadap dunia, otonomi adalah kapasitas untuk membuat keputusan sendiri atau inisiatif pribadi, dan keterhubungan adalah kedekatan dengan orang lain (Przybylski.dkk, 2013). Seseorang yang mengalami FoMO sering kali merasa cemas tentang ketinggalan informasi terbaru dan cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan. Kekurangan dalam regulasi diri terhadap penggunaan teknologi dan kurangnya batasan terhadap informasi yang diperoleh dari *platform* media sosial dapat berdampak negatif pada individu

tersebut. Selain itu, kurangnya kepuasan terhadap kebutuhan dasar juga berkorelasi dengan FoMO. Defisit dalam kebutuhan ini bisa menyebabkan beberapa individu menjadi lebih sensitif terhadap FoMO.

Peneliti menduga bahwa regulasi diri dan kepuasan kebutuhan dapat berkontribusi sebagai prediktor *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna TikTok. Selain itu, penting untuk menemukan faktor protektif yang dapat mengurangi FOMO. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, peneliti menganalisis regulasi diri dan kepuasan kebutuhan secara bersamaan. Studi ini memiliki kepentingan yang signifikan karena *fear of missing out* merupakan aspek yang masih memerlukan eksplorasi mendalam dalam bidang Psikologi *Cyber*. Berdasarkan uraian yang dipaparkan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengkaji lebih dalam mengenai “ Pengaruh Regulasi Diri dan Kepuasan Kebutuhan Terhadap *Fear of missing out* Pada Dewasa Awal Pengguna TikTok ”

Rumusan Masalah

1. Apakah regulasi diri berpengaruh terhadap *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna TikTok ?
2. Apakah kepuasan kebutuhan berpengaruh terhadap *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna TikTok ?
3. Apakah regulasi diri dan kepuasan kebutuhan berpengaruh secara simultan terhadap *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna TikTok ?

Tujuan Penelitian

Tujuan Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini yaitu,

1. Mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna TikTok
2. Mengetahui pengaruh kepuasan kebutuhan terhadap *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna TikTok
3. Mengetahui apakah regulasi diri dan kepuasan kebutuhan berpengaruh secara simultan terhadap *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna TikTok.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian dari tujuan penelitian, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut :

Kegunaan Teoretis. Penelitian ini diharapkan menjadi pembelajaran untuk menambah wawasan keilmuan penulis, serta dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi, memperluas pemikiran dan memperkaya hasil penelitian selanjutnya terkait pengaruh regulasi diri dan kepuasan kebutuhan terhadap *fear of missing out*.

Kegunaan Praktis. Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi kepada pengguna media sosial atau masyarakat di era digital agar tetap mengikuti perkembangan teknologi secara sehat melalui peningkatan regulasi diri dan memperhatikan kepuasan kebutuhan sebagai upaya memahami dan mengatasi FoMO dengan mengetahui pengaruh regulasi diri dan kepuasan kebutuhan terhadap *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna TikTok.