

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Internet ialah sebuah teknologi yang menjadikan kebutuhan serta gaya hidup manusia secara global, termasuk di Indonesia. Dengan meningkatnya era digital, total pengguna sosial media terus naik secara signifikan sebagai hasil dari berbagai aplikasi dan fitur yang tersedia.

Menurut Darmansyah dkk (mufrida & santosa, 2024) Pada tahun 2014, jumlah pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 221.563, dan pada tahun 2024, dirilis oleh (APJII), total pemakai media sosial di Indonesia saat ini sebesar 221.563, serta pada tahun 2024, meningkat dari 278.696.200 pada tahun 2023. Perbandingan saluran internet di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 64,8%, selanjutnya melonjak menjadi 73,7% pada tahun 2020, 77,01% pada tahun 2022, dan 78,19% pada tahun 2023. Menurut APJII, tingkat penetrasi internet di Indonesia akan mencapai naik 1,4% pada triwulan pertama APJII (2024). Dengan 16,4 juta jiwa, Provinsi Jawa Barat memiliki jumlah pengguna media sosial yang paling banyak dibandingkan dengan wilayah lain di Indonesia, menurut data wilayah pengguna media sosial.

Dengan munculnya banyak aplikasi, TikTok adalah salah satu platform yang paling populer dan banyak digunakan karena memungkinkan penggunanya untuk mengekspresikan diri mereka dengan berbagai tren yang diikuti oleh banyak orang. Pengguna TikTok dapat mengupload konten dengan bebas. Oktorika (Guk dkk, 2024) dengan demikian ada ketakutan akan ketinggalan informasi atau tren karena banyaknya konten kreator yang mengikuti tren.

TikTok adalah salah satu aplikasi media sosial yang paling populer di Indonesia dan bahkan di seluruh dunia. TikTok menjadi media sosial yang sangat populer di Indonesia karena banyaknya fitur yang menarik. Pada tahun 2023, pengguna TikTok di Indonesia sebanyak 99,1 juta orang,

menjadikan Indonesia sebagai negara dengan pengguna TikTok terbesar kedua di dunia (Guk dkk, 2024).

internet sekarang sangat mudah diakses melalui telepon dan perangkat seluler. Media sosial adalah bagian penting dari kehidupan sosial setiap orang dan memengaruhi banyak aspek kehidupan mereka, seperti cara mereka berinteraksi dan berkomunikasi. Sebab sosial media menjadikan jenis komunikasi yang digunakan melalui internet dan teknologi digital. Dengan jumlah pengguna media sosial yang signifikan di Indonesia, ini memiliki kemampuan untuk berdampak pada kehidupan seseorang dalam berbagai cara, baik positif maupun negatif. Salah satu dampak yang merugikan yang mungkin dialami oleh pengguna media sosial adalah melihat aktivitas menyenangkan yang dilakukan teman-temannya membuat mereka cemas dan tidak bisa berhenti memperhatikannya.

Media sosial menjadi bagian penting dari kemajuan teknologi ini. Media sosial menurut (Rahayuningsih & Sumaryanti, 2022), merupakan platform online yang memungkinkan masyarakat berbagi informasi, membangun hubungan sosial, dan berpartisipasi dalam pembuatan konten. Menurut data Hootsuite (*We Are Social*), 61,8% (30,7%) penduduk Indonesia yang mayoritas berumur 18-24 tahun merupakan pengguna aktif media sosial (Rahayuningsih, T., & Sumaryanti, 2022). Selain itu menurut (Wijaya & Subroto, 2025) usia ini juga dikenal sebagai masa peralihan menuju masa dewasa awal.

Menurut Santrock (Tuahuns & Salim, 2023) istilah “masa dewasa awal” mengacu pada fase pertukaran yang awalnya masa remaja ke masa dewasa. Santrock (Tuahuns & Salim, 2023) menyatakan bahwa usia dewasa awal kurang lebih 18-25 tahun. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Menampilkan ciri-ciri pertumbuhan yang stabil. Masa dewasa awal merupakan masa penting dalam kehidupan, ditandai dengan perubahan dan transisi dalam pendidikan, karir, hubungan, dan pembentukan identitas diri. Menurut data APJII (2016), 89,70% penggunaanya adalah mahasiswa Putri dkk (Tuahuns & Salim, 2023). Mereka adalah generasi penerus bangsa yang

berada dalam masa dewasa awal, dan sudah seharusnya mampu menjalani berbagai tugas perkembangan.

Menurut (Oktorika dkk, 2023) Transisi dari masa remaja hingga dewasa membutuhkan kemandirian finansial, kebebasan mengambil keputusan, dan realisme yang lebih besar. Namun nyatanya pada masa perkembangan teknologi inilah banyak pelajar yang hidup di dunia maya, dan kebanyakan dari mereka selalu mengupdate Instagram Stories, mengikuti tren remake dance TikTok, dan memposting foto atau status di tempat-tempat populer. Kecanduan media sosial memungkinkan pelajar memiliki dua dunia sekaligus. Dalam lingkungan sosial, interaksi hanya terjadi di smartphone masing-masing, melupakan kehidupan sosial yang sebenarnya. Tanpa disadari, mereka selalu harus menyiarkan aksinya secara online dan takut tertinggal di media sosial, sehingga membuat mereka mengalami rasa takut ketinggalan (Oktorika dkk, 2023).

Seperti disebutkan di atas, hal ini dapat mengakibatkan konsekuensi buruk, seperti ketakutan akan ketinggalan atau fenomena FOMO. Fenomena (FoMO) yaitu perasaan cemas dan takut saat merasa ditinggalkan atau melihat teman mengalami hal yang lebih menyenangkan dari biasanya Putri dkk (Meiveara dkk, 2024). FOMO sendiri ditandai dengan rasa cemas ataupun khawatir yang terus-menerus, kehilangan sesuatu karena perbuatan orang lain, serta dengan apa yang orang lain bandingkan pada diri sendiri (Meiveara dkk, 2024). JWT Intelligence (2012) menyebutkan sebanyak 40% pengguna sosial media di seluruh dunia khawatir akan ketinggalan. Menurut (Meiveara dkk, 2024) yang aktif di bidang media sosial meyakini lebih dari 65% penduduk Indonesia terkena FoMO, artinya sekitar 50 juta masyarakat Indonesia akan merasa risih jika tidak mengetahui tren dan informasi terkini.

Berdasarkan hal tersebut, Menurut (Tiara & Abdillah, 2024) seseorang yang terkena "*Fear of Missing Out*" (*FoMO*) yakni individu yang mengaplikasikan sosial media secara berlebihan tidak mengenal waktu. Dalam penelitian (Tiara & Abdillah, 2024) Disebutkan juga bahwa *FOMO*

yakni kecemasan yang muncul ketika individu membuka media sosial. Kekhawatiran ini muncul ketika individu tidak bisa membuka atau menggunakan media sosial sehingga menghalangi mereka untuk mengupdate atau melihat aktivitas orang lain di media sosial.

Salah satu alasan orang merasakan *FOMO* adalah karena bersyukur, seperti dikutip penulis McGinnis (2020) dalam bukunya yang berjudul *FOMO*, yang menjelaskan bahwa *FOMO* terjadi karena orang menghabiskan waktu dan tenaga untuk mimpinya. Keinginan untuk memiliki atau menerima sesuatu daripada mensyukuri apa yang sudah dimiliki. Perihal ini selaras dengan risetnya Basiroen dan Hapsari (2018) yakni menunjukkan cara efisien guna menangani serta mengurangi FOMO ialah dengan mengutamakan konsep kebersyukur sebab merupakan bagian penting dalam kesejahteraan individu. Syukur diartikan sebagai perilaku menyadari bahwa hal-hal baik terjadi dalam hidup (Seligman dkk, 2005).

Syukur adalah bagian dari 24 konsep kekuatan dan 6 moralitas pada psikologi positif. Syukur didefinisikan sebagai sikap pengakuan dan apresiasi atas hal-hal baik yang telah terjadi (Seligman dkk, 2005). Syukur juga diartikan sebagai perasaan terima kasih, bahagia, dan apresiasi pada semua yang sudah diterima terhadap hidup baik dari Tuhan, manusia, makhluk hidup lain, atau alam semesta, sehingga membentuk individu termotivasi untuk melakukan apa yang telah diterimanya. (Listiandini dkk, 2015).

Diinternet tidak sekedar berbagi berita terkini, namun juga memaparkan satu sama lain atas gaya hidup yang semakin materialistik, sehingga diperlukan rasa syukur untuk meredam rasa rendah diri saat memandang orang lain (Hanifah dkk, 2024). Ketika orang-orang dengan tingkat rasa syukur yang rendah melihat pesan-pesan yang sedang tren di media sosial, Mereka condong menyamakan pribadi mereka dengan orang lain serta mencoba memperoleh serta mengikuti *life style* tersebut, dan apabila mereka enggan mendapatkannya, maka individu tersebut akan merasa takut tertinggal, menjadi ditinggalkan oleh orang lain, atau takut

dikucilkan dari interaksi teman sebaya Rosyida & Romadhani (Hanifah dkk, 2024).

Dalam (Hanifah dkk, 2024) Orang yang bersyukur cenderung lebih menghargai dan merasakan kegembiraan pada kegembiraan yang sederhana, menemukan kebahagiaan subjektif berdasarkan kegembiraan tersebut, merasa cukup dengan hidupnya, dan bahagia dengan segala sesuatu yang diterimanya dalam hidup. Orang dengan rasa syukur yang tinggi merasa puas dengan kehidupannya dan mudah mengapresiasi berbagai hal dalam hidupnya, agar individu tidak perlu terus-menerus mengikuti tren yang ada di media sosial, Bono dkk (Hanifah dkk, 2024).

Menurut (Watipah, Y. S., & Yusra, 2024) Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat mempengaruhi pengendalian diri. Pengendalian diri merupakan kemampuan mengontrol, membangun serta mengarahkan diri menurut kemauan mandiri supaya bisa diterima dengan nilai-nilai sosial. Pengendalian diri dapat dijelaskan ketika seseorang mampu mengatasi sesuatu yang buruk dan ia mampu mengendalikan dirinya sendiri Averill (Watipah, Y. S., & Yusra, 2024) . Oleh karena itu, pengendalian diri dapat disederhanakan dengan adanya kondisi dimana Individu mampu mengontrol dirinya saat masalah buruk menimpa dirinya. Kontrol diri yang rendah dapat menimbulkan perilaku adiktif dimana Orang perlu terus memperoleh informasi serta menganggap harus akan selalu terhubung dengan kehidupan individu lain, namun hal ini menimbulkan rasa takut ketinggalan, yang mungkin menyebabkan ketakutan dan kekhawatiran. Khawatir kehilangan informasi maupun pengalaman yang tampaknya penting, Vaughn & Mack (Watipah, Y. S., & Yusra, 2024).

Kontrol diri berperan penting dalam mengelola ketakutan pengguna media sosial akan ketinggalan. Maka dari itu, kontrol diri tentunya dapat membantu mengendalikan perilaku pribadi saat menggunakan Internet. Individu dengan tingkat kontrol diri tinggi dapat Mengarahkan beserta mengendalikan perilaku diinternet dengan lebih efektif begitupun sebaliknya, orang dengan tingkat kontrol diri rendah dapat membantu.

Cenderung tampil negatif (Faradilla, 2020). Dengan kata lain, orang dengan pengendalian diri yang kuat.

Pre-eliminari study dilakukan di Universitas Islam “45” Bekasi kepada 5 mahasiswa, pada tanggal 07-08 Desember 2024. Penelitian ini penting karena dapat memberikan wawasan yang mendalam terkait faktor yang mempengaruhi rasa takut ketinggalan pada mahasiswa pengguna media sosial, khususnya dalam konteks kebersyukuran dan kontrol diri. Pengambilan Data dalam studi ini memakai teknik wawancara Berlandaskan perolehan wawancara, lima dari lima mahasiswa tersebut mengikuti tren di media sosial.

Pada aspek pertama *intensity* 5 dari 5 mahasiswa mengatakan merasa bersyukur ketika tidak ada masalah yang besar, seperti saat tugas selesai Namun, rasa syukur itu tidak selalu muncul. Kadang-kadang, merasa bahwa segala hal terasa biasa saja atau bahkan kurang, meskipun berusaha untuk tetap berpikir positif. Pada aspek kedua *Frequency*, 5 dari 5 mahasiswa mengatakan sering bersyukur atas hal-hal kecil akan tetapi sering kali lupa menyadarinya. subjek percaya rasa syukur bisa mempengaruhi, tetapi sering terjebak pada pemikiran negatif, sehingga sulit untuk merasa bersyukur terhadap orang lain atau situasi sekitar. Pada aspek ketiga *span*, 5 dari 5 mahasiswa merasa bersyukur saat tidak berada di bawah tekanan, namun saat sibuk, rasa syukur jarang muncul. Meskipun kadang membuatnya lebih tenang, perasaan cemas atau kekurangan sering menghalangi, sehingga tidak berdampak signifikan dalam hidupnya. Pada aspek terakhir *density* mendapatkan hasil bahwa 5 dari 5 mahasiswa merasa lebih positif saat bersyukur, namun sering merasa pesimis dan merasa tidak cukup atas apa yang dimiliki saat banyak masalah ataupun tertekan.

Wawancara lebih lanjut terkait kontrol diri, dari aspek kontrol perilaku 5 dari 5 mahasiswa mengatakan Penulis kadang merasa terdesak untuk mengikuti tren di media sosial, namun berusaha mengingat bahwa tidak semuanya nyata. Meski demikian, ia tetap terpengaruh, merasa cemas, iri. Pada aspek kedua kontrol kognitif mendapatkan hasil 5 dari 5 mahasiswa

mengatakan hampir setiap harinya memeriksa media sosial, subjek biasanya melakukannya karena teman-teman atau orang lain membahasnya, sehingga ia penasaran dan ingin tetap update. Pada aspek terakhir yaitu kontrol pengambilan Keputusan mendapatkan hasil bahwa subjek berusaha tidak terlalu memikirkan perbandingan dengan orang lain dan meyakinkan diri bahwa setiap orang punya perjalanan hidup masing-masing, akan tetapi subjek tetap merasa cemas dan subjek sering merasa tertinggal saat teman-temannya mencapai hal besar sementara dirinya merasa belum ada progres dalam hidupnya.

Wawancara lebih lanjut terkait *fear of missing out*, dari aspek pertama yaitu *relatedness* mendapatkan hasil bahwa Ketika subjek tidak ikut dalam suatu kegiatan subjek merasa kecewa, ditinggalkan, dan tidak dihargai ketika merasa tidak diikutsertakan. Subjek sering merasa iri karena hidupnya tidak se-seru orang lain. Pada aspek terakhir yaitu *self* mendapatkan hasil 5 dari 5 mahasiswa mengatakan Kerap membandingkan diri sendiri dengan individu lain di media sosial dan merasa kurang sukses. Ia juga sering merasa tertekan karena takut ketinggalan informasi, meski berusaha untuk tidak terlalu memikirkannya dan subjek sering mengikuti tren di media sosial, terutama jika itu viral atau banyak dibahas.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh (Hanifah dkk, 2024). Mempelajari peran *self-compassion* dan kebersyukuran dalam FoMO online di kalangan mahasiswa Lampung. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang relevan antara *self-compassion* dan kebersyukuran dengan FoMO. Semakin tinggi *self-compassion* dan kebersyukuran maka semakin rendah *cyberphobia*-nya, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, dengan menumbuhkan rasa welas asih, siswa dapat terbantu untuk mengurangi kecenderungan membandingkan situasi individu dengan orang lain yang ada di media sosial, rasa syukur bisa berfungsi menjadi strategi intervensi yang efisien guna menurunkan pengaruh buruk fisik dan mental dari "*FOMO*". Hal ini karena rasa syukur mendorong individu untuk lebih fokus pada aspek positif kehidupan dan mengurangi perasaan kekurangan yang

sering muncul dari perbandingan sosial di media sosial. Ketika seseorang mampu lebih bersyukur atas apa yang dimilikinya, ia akan lebih mampu menerima keadaannya tanpa merasa stres atau cemas atas apa yang mungkin telah hilang. Oleh karena itu, menumbuhkan rasa syukur dapat membantu mengurangi kecenderungan merasa cemas atau terisolasi akibat seringnya membandingkan diri di media sosial

Menurut penelitian terdahulu oleh (mufarida & santosa, 2024), penelitian ini menguji hubungan *self control* dengan *Fear of Missing Out* pada pengguna media sosial Generasi Z TikTok dengan melibatkan 160 responden. Hasil penelitian menyatakan ditemukan hubungan negatif antara kedua variabel dalam penelitian ini. Oleh karena itu, makin tinggi pengendalian diri maka makin rendah rasa takut ketinggalan. ini dibuktikan dengan signifikansi dan nilai r yang telah dianalisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kuatnya hubungan pengendalian diri dengan rasa takut ketinggalan berada pada kelompok sedang.

Berdasarkan penelitian-penelitian diatas, peneliti dapat menyimpulkan cukup banyak penelitian yang dilakukan dengan topik *Fear of Missing Out*. Setelah dilakukan identifikasi, peneliti menemukan banyak Perbedaan penelitian sebelumnya dan sekarang. Perbedaan tersebut tercermin pada karakteristik responden, perbedaan variabel, dan tempat penelitian dilakukan. Dengan apa yang telah disebutkan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebersyukuran dengan Kontrol Diri dan *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi pengguna Tiktok”. Dilakukannya penelitian ini penting sebab tingginya tingkat *FoMO* pada seseorang, khususnya mahasiswa, dapat menimbulkan dampak negatif. Oleh karena itu, penting dilakukannya penelitian agar mengetahui sejauhmana tingkat *FoMO* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi dan dapat mengatasi permasalahan tersebut sejak dini.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan pembahasan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan antara kebersyukuran dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna tiktok di Universitas Islam 45 Bekasi?
2. bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna tiktok di Universitas Islam 45 Bekasi?
3. Bagaimana pengaruh kebersyukuran dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna tiktok di Universitas Islam 45 Bekasi?

C. Tujuan

Dengan mempertimbangkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Islam 45 Bekasi?
2. Mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Islam 45 Bekasi?
3. Mengetahui bagaimana pengaruh kebersyukuran dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Islam 45 Bekasi?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan ilmu psikologi khususnya mengenai kebersyukuran, kontrol diri, dan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk mahasiswa universitas islam 45 bekasi Penelitian ini diharapkan bisa membantu mahasiswa menangani kesenjangan yang

mereka hadapi dalam *fear of missing out* dan meminimalkan pengaruh dari kesenjangan tersebut.

- b. Untuk peneliti lainnya, diharapkan penelitian ini mampu memberikan referensi tambahan guna penelitian selanjutnya perihal isu-isu terkait seperti *Fear of Missing Out (FoMO)*, kebersyukuran dan kontrol diri.