BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan, salah satunya interaksi sosial masyarakat. Salah satu bentuk nyata dari perkembangan tersebut adalah hadirnya media sosial yang saat ini menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025) menunjukkan bahwa pengguna internet Indonesia mencapai 235 juta jiwa dari total populasi 287 juta jiwa (BPS Indonesia, 2026), dengan pengguna media sosial mencapai 180 juta pengguna (62,9% dari total populasi). Kelompok usia remaja merupakan pengguna media sosial yang paling dominan, sebanyak 89% remaja Indonesia diketahui menghabiskan waktu sekitar 4-5 jam setiap harinya untuk mengakses media sosial (APJII, 2024).

UIN IMAM BONJOL PADANG

Media sosial menawarkan berbagai manfaat positif bagi remaja, seperti memperluas jaringan sosial, memperoleh informasi secara cepat, menyalurkan kreativitas, serta membangun identitas sosial melalui validasi dari teman sebaya dalam bentuk *like*, komentar, dan jumlah *followers*. Di sisi lain, media sosial yang digunakan secara berlebihan juga menimbulkan fenomena psikologis yang perlu mendapat perhatian, salah satunya ialah *Fear Of Missing Out* (FOMO).

Menurut Przybylski et al. (2013), FOMO merujuk pada kondisi ketika seseorang merasa khawatir akan tertinggal dari pengalaman berharaga yang sedang dialami oleh orang lain, yang dipicu oleh konten tentang aktivitas, keberhasilan,

atau kebahagiaan yang ditampilkan di media sosial. Fenomena ini berakar dari kebutuhan psikologis dasar individu untuk menjalin koneksi sosial, yang sejalan dengan kerangka *Self-Determination Theory* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2017). Ketika kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterkaitan (*relatedness*) tidak terpenuhi, maka seseorang lebih mudah mengalami FOMO (Maknun et al., 2023).

Pada masa remaja, intensitas FOMO cenderung lebih tinggi mengingat tahap perkembangan ini yang ditunjukkan melalui peningkatan kebutuhan akan pengakuan sosial serta upaya menemukan jati diri yang sangat dominan. Remaja sering merasa perlu untuk tetap terhubung dengan media sosial untuk tidak tertinggal informasi atau merasa dikucilkan oleh teman-temannya (Rahma et al., 2023). Kondisi ini dapat memengaruhi stabilitas emosional mereka dan menghambat kemampuan regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara tepat (Gross, 2014). Kemampuan ini sangat penting bagi remaja untuk menghadapi tekanan dan stres secara efektif (Nurajizah et al., 2023). Penelitian Nasution & Muhammad (2025) menunjukkan bahwa FOMO memiliki dampak terhadap regulasi emosi. Namun, mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan antara FOMO dan regulasi emosi masih memerlukan kajian lebih mendalam.

Secara teoritis, hubungan antara FOMO dan regulasi emosi dapat dijelaskan melalui beberapa jalur. Pertama, FOMO mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) secara terus-menerus dengan kehidupan

UIN IMAM BONJOL PADANG

orang lain yang ditampilkan di media sosial (Festinger, 1954). Perbandingan sosial yang intensif ini memicu munculnya emosi negatif seperti kecemasan, iri, dan perasaan rendah diri (Yusra & Napitupulu, 2022). Kedua, emosi negatif yang muncul akibat FOMO menuntut individu untuk mengelolanya, namun ketika intensitas emosi terlalu tinggi atau individu tidak memiliki strategi regulasi yang memadai, maka akan timbul kesulitan dalam meregulasi emosi. Ketiga, berdasarkan *Process Model of Emotion Regulation* (Gross, 2014), paparan terus-menerus terhadap konten media sosial yang memicu FOMO dapat menghambat proses regulasi emosi pada tahap seleksi situasi, modifikasi situasi, dan pengalihan perhatian. Selain itu, teori gross secara spesifik membedakan dua strategi regulasi emosi yang diukur dalam penelitian ini, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression.*

Fenomena FOMO dan dampaknya terhadap regulasi emosi remaja juga terlihat di Balai Gadang. Balai Gadang merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, yang memiliki tingkat kepadatan penduduk tinggi dengan akses internet yang tergolong baik. Wilayah ini didominasi oleh permukiman padat dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja, baik untuk keperluan pendidikan maupun hiburan. Berdasarkan data Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kota Padang (2025), jumlah remaja usia 12-20 tahun di kelurahan ini mencapai 3.353 jiwa. Pemilihan Balai Gadang sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangaan bahwa wilayah tersebut merupakan wilayah dengan tingkat urbanisasi dan akses digital yang berkembang pesat, sehingga fenomena FOMO di kalangan remajanya menjadi relevan untuk diteliti.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti, MHA (17 tahun) mengungkapkan:

"Aku kan suka main medsos kak, apalagi tiktok dan ig. Nah, kemaren aku ketinggalan informasi tentang balap motor, jadinya aku ngerasa kecewa dan gak enak hatinya gara-gara ngerasa aku ketinggalan info sedangkan teman yang lain gak ketinggalan infonya."

Pernyataan tersebut mengindikasikan adanya pengalaman yang relevan dengan karakteristik FOMO, berupa perasaan kecewa dan ketidaknyamanan emosional akibat merasa tertinggal secara sosial. Hal serupa juga disampaikan oleh Z (14 tahun):

"Aku tuh hampir tiap hari buka IG Kak. Soalnya disitu kan teman-teman pada aktif banget. Kadang mereka upload story lagi nongkrong bareng, makan di tempat baru, atau nonton konser. Nah, waktu itu aku gak diajak, terus pas liat mereka upload rame-rame, rasanya kayak dicuekin aja gitu. Aku langsung kesal, sedih juga, kayak ngerasa gak dianggap. Padahal mungkin mereka gak maksud ninggalin aku, tapi tetap aja rasanya gak enak banget di hati. Kadang aku jadi overthinking, mikir 'apa aku yang gak disukai?' atau 'mereka udah gak mau temenan lagi ya?'. Tapi abis itu aku sadar kalau terus mikir gitu malah bikin aku tambah stres. Jadi biasanya aku coba tenangin diri, kayak dengar musik atau matiin notif biar gak kepancing buka IG terus. Kadang berhasil sih, tapi gak selalu, tergantung mood juga."

Pernyataan Z menunjukkan karakteristik FOMO yang cukup kuat, terutama ketika melihat teman-temannya berkumpul tanpa dirinya. la merasakan emosi negatif seperti sedih, kecewa, dan perasaan ditinggalkan, yang mengindikasikan reaksi emosional akibat tekanan sosial di media sosial. Namun, Z juga memperlihatkan adanya upaya regulasi emosi yang adaptif meskipun terkadang masih merasa sulit untuk benar-benar lepas dari perasaan tersebut.

UNIVERSITAS BOSOWA PALOPO

Untuk memperkuat data awal, peneliti tidak hanya melakukan wawancara saja, melainkan juga menambahkan data survei melalui pengisian angket oleh 30 orang remaja di Balai Gadang, sebagai berikut.

Tabel 1.1

Hasil Survei FOMO dan Regulasi Emosi Pada Remaja

No.	Pertanyaan	SS	S	N	TS	STS	Total
1.	Saya merasa takut ketinggalan informasi atau kegiatan yang teman-teman saya bagikan di media sosial.	-	29 Orang 87,9%	-	4 Orang 12,1 %	-	100%
2.	Saya sering merasa harus membuka media sosial agar tetap tahu apa yang sedang terjadi.	3 Orang 9,1%	28 Orang 84,8%	1 Orang 3%	1 Orang 3%	-	100%
3.	Saya merasa gelisah ketika lama tidak membuka media sosial.	-	29 Orang 87,9%	-	4 Orang 12,1%	-	100%
4.	Saat melihat teman saya memposting kegiatan seru tanpa saya, saya merasa tidak enak atau iri.	1 Orang 3%	21 Orang 63,6%	3 Orang 9,1%	8 Orang 24,2%	-	100%
5.	Saya sering membandingkan diri saya dengan apa yang diposting orang lain di media sosial.	1 Orang 3%	17 Orang 51,5%	3 Orang 9,1%	12 Orang 36,4%	-	100%
6.	Saya dapat mengendalikan emosi ketika melihat postingan yang membuat saya kesal atau tersinggung.	1 Orang 3%	10 Orang 30,3%	8 Orang 24,2%	14 Orang 42,4%	-	100%
7.	Ketika merasa cemas atau sedih karena media sosial, saya	1 Orang 3%	4 Orang 12,1%	8 Orang 24,2%	20 Orang 60,6%	-	100%

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG

	dapat menenangkan diri.						
8.	Saya berusaha berpikir terlebih dahulu sebelum memposting atau mengomentari sesuatu ketika sedang emosi.	-	8 Orang 24,2%	7 Orang 21,2%	18 Orang 54,5%	-	100%
9.	Saya dapat mengalihkan pikiran ke hal lain ketika media sosial membuat suasana hati saya memburuk.	-	3 Orang 9,1%	8 Orang 24,2%	22 Orang 63,6%	-	100%
10.	Saya sadar kapan harus berhenti menggunakan media sosial ketika perasaan saya mulai tidak stabil.	1 Orang 3%	6 Orang 18,2%	6 Orang 18,2%	20 Orang 60,6%	-	100%
	Rata-rata	2,7%	47,3%	13,3%	36,7%	-	100%

Berdasarkan tabel 1.1 di atas dapat dilihat bahwa kebanyakan responden memberikan jawaban setuju sebesar 47,3%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memang mengalami kecenderungan FOMO serta tantangan dalam mengatur emosi ketika menggunakan media sosial. Persentase "Tidak Setuju" yang juga cukup tinggi, yaitu 36,7%, menggambarkan bahwa meskipun banyak remaja merasakan dampak FOMO, ada juga kelompok yang tidak terlalu terpengaruh dan mampu menjaga stabilitas emosinya dengan baik.

Sementara itu, jawaban "Netral" sebesar 13,3% menunjukkan adanya responden yang berada di situasi tengah–kadang merasakan FOMO, kadang tidak, tergantung konteks atau situasi tertentu. Adapun persentase "Sangat Setuju" yang hanya 2,7% menandakan bahwa hanya sedikit remaja yang mengalami gejala FOMO atau gangguan regulasi emosi secara signifikan. Secara keseluruhan, data

UIN IMAM BONJOL PADANG

ini menunjukkan bahwa fenomena FOMO memang cukup nyata dialami oleh remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang, namun kebanyakan masih berada di level sedang serta tidak mengarah pada kondisi emosional yang ekstrem.

Meskipun FOMO telah diteliti secara ekstensif di berbagai negara dan wilayah di Indonesia, penelitian yang secara spesifik membahas pengaruh FOMO terhadap regulasi emosi pada remaja pengguna aktif media sosial di Kota Padang, khususnya di Balai Gadang, masih terbatas. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji FOMO dalam konteks yang berbeda, seperti hubungan FOMO dengan konsep diri (Maknun et al., 2023) atau gambaran umum FOMO pada remaja (Fazria, 2024), namun belum banyak yang secara spesifik meneliti pengaruh FOMO terhadap regulasi emosi pada remaja di konteks lokal Balai Gadang. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyediakan data empiris yang relevan dengan konteks lokal, sekaligus memberikan kontribusi pada pengembangan teori regulasi emosi dengan melihat bagaimana FOMO sebagai bentuk tekanan sosial dan psikologis dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengatur dan mengelola emosinya.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memandang bahwa penelitian tentang pengaruh *Fear Of Missing Out* (FOMO) terhadap kemampuan regulasi emosi terhadap remaja yang aktif dalam penggunaan media sosial di Balai Gadang layak untuk diteliti. Oleh karena itu, peneliti mengusulkan sebuah penelitian dengan judul: "Pengaruh *Fear Of Missing Out* (FOMO) terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial di Balai Gadang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh *Fear Of Missing Out* (FOMO) terhadap regulasi emosi pada remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang akan diteliti, maka batasan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1) Apakah tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang?
2) Apakah tingkat Regulasi Emosi pada remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang?
3) Seberapa besar pengaruh *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian ini dilakukakan yaitu:

1. Untuk mengetahui kategori *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang.
2. Untuk mengetahui kategori regulasi emosi pada remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang.

UIN IMAM BONJOL PADANG

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ilmu psikologi.

b. Penelitian ini juga diharapkan membantu membantu memberikan kontribusi dalam teori regulasi emosi, dengan melihat bagaimana FOMO sebagai bentuk tekanan sosial dan psikologis dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengatur dan mengelola emosinya.

c. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja mengenai seberapa pengaruhnya FOMO terhadap regulasi emosi yang kurang mereka sadari selama menggunakan media sosial. Dengan memahami bagaimana FOMO berdampak pada regulasi emosinya, remaja bisa belajar cara mengelola emosi dengan lebih baik dan belajar bagaimana menggunakan sosial media dengan lebih bijak.

b. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi untuk para orang tua dalam memahami pola perilaku dan emosi anak remajanya yang aktif menggunakan media sosial. Orang tua bisa lebih peka terhadap tanda-

UIN IMAM BONJOL PADANG

tanda FOMO dan membantu anak dalam membangun regulasi emosi yang sehat.

c. Bagi Sekolah dan Tenaga Pendidik

Penelitian ini bisa digunakan oleh pihak sekolah dan tenaga pendidik sebagai referensi untk merancang program edukatif yang menargetkan peningkatan kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam menghadapi tantangan dari penggunaan media sosial.

d. Bagi Masyarakat

Dari hasil penelitian ini, diharapkan masyarakat serta instansi pemerintah dapat merancang program yang mendukung kesehatan mental remaja, seperti peneglolaan emosi, kampanye literasi digital dan lain-lain yang mendukung remaja untuk tidak terlibat FOMO.

F. Sistematika Penelitian

BAB I : Pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan teori, yang terdiri dari teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, hubungan antara variabel, kerangka konseptual, dan hipotesa penelitian.

BAB III : Metodologi penelitian, yang terdiri dari penjelasan mengenai jenis penelitian yang digunakan, identifikasi variabel-variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, karakteristik subjek penelitian, dan metode pengumpulan data penelitian.

UIN IMAM BONJOL PADANG

BAB IV : Hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan dari hasil penelitian.

BAB V : Kesimpulan dan Saran

UIN IMAM BONJOL
PADANG