

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dinamika teknologi, informasi, dan komunikasi di zaman modern sudah banyak mengalami perubahan interaksi sosial dalam masyarakat secara keseluruhan. Akses internet yang besar memberikan keleluasaan bagi setiap individu untuk menyerap informasi secara instan, menjalin jejaring sosial lintas wilayah hingga keberbagai negara, dan melalui berbagai sarana digital. Pergeseran berbasis digital ini menyentuh beranekaragam kehidupan, yang pada gilirannya mengubah tradisi manusia dalam mengirim pesan satu sama lain, beraktivitas, menuntut ilmu, hingga mengakses sarana rekreasi, dan lainnya. Harapan nyata dari teknologi ini terlihat dari perluasannya media sosial yang kini berubah sebagai hal penting dalam aktivitas keseharian. Peran media sosial kini telah semakin meluas. Melalui media ini masyarakat dapat membagikan narasi personal, memperkuat hubungan, dan membangun dukungan positif sosial dari komunitas mereka. Tingginya keterlibatan publik di dalam virtual ini menjadi tolak ukur bahwa masyarakat masa kini memiliki tingkat ketergantungan yang besar terhadap digital.

Banyaknya individu yang memanfaatkan media sosial menunjukkan grafik yang melonjak tajam selama beberapa periode terakhir. Menjelaskan bahwa publikasi statistik memperkirakan akun yang aktif di media sosial di wilayah Indonesia telah menyentuh angka 143 juta, yang berperan keterwakilan sekitar 50,2% dari keseluruhan jumlah penduduk di dalam negeri (Kemp, 2024). Data ini menegaskan status media sosial sebagai objek yang menyatu dengan dinamika sosiologis masyarakat Indonesia. Percepatan pertumbuhan demografi digital ini turut disebabkan oleh penguasaan jaringan internet yang semakin meluas, kepemilikan ponsel pintar yang semakin banyak, serta pemerataan bangunan prasarana digital di berbagai daerah di Indonesia.

Di tengah ketatnya persaingan digital saat ini, Aplikasi TikTok muncul sebagai salah satu platform dengan pertumbuhan yang paling agresif. Aplikasi ini

mengandalkan formulasi video berdurasi pendek yang memfasilitasi penggunaanya untuk memproduksi, mendistribusikan, sekaligus mengonsumsi materi audiovisual secara bersamaan. Efek popularitas TikTok tidak hanya ada di kancah internasional, melainkan juga berpengaruh sangat kuat di pasar domestik Indonesia. Berdasarkan data yang dihimpun dalam Digital 2024 Indonesia, basis pengguna TikTok yang telah memasuki usia dewasa (18 tahun ke atas) di tanah air tercatat telah menembus angka kira-kira 126,8 juta jiwa (Kemp, 2024). Besarnya representasi angka ini membuktikan bahwa TikTok memegang peranan dalam memengaruhi kehidupan sosial masyarakat. Karakteristik inilah yang menempatkan aplikasi TikTok sebagai salah satu jejaring sosial dengan pengumpulan durasi pemakaian harian tertinggi di berbagai rentang usia khususnya Generasi Z.

Berdasarkan laporan Digital 2024 Indonesia yang dirilis oleh We Are Social dan Meltwater, pengguna media sosial di Indonesia didominasi oleh kelompok usia produktif antara 16 hingga 34 tahun dengan persentase mencapai sekitar 70%. Kluster demografi ini merupakan representasi utama dari Generasi Z dan kelompok pemuda yang menjadi penggerak utama digital nasional (Kemp, 2024). Formasi data ini memperjelas kedudukan Generasi Z sebagai penggerak sekaligus audiens utama TikTok yang sangat aktif dalam mencari informasi maupun menjalin hubungan di media sosial. Kebanyakan pengguna TikTok yang begitu besar pada kelompok ini memperjelas peran penting media sosial tersebut dalam membentuk visual kehidupan harian mereka.

Kontrol diri merupakan kapasitas individu yang memegang peran penting dalam membentuk dinamika perilaku keseharian. Berdasarkan perspektif psikologi sosial, seseorang yang mempunyai kemampuan regulasi diri akan lebih mampu dalam mengelola ukuran pemanfaatan media sosial dengan baik. Individu ini tidak mudah bingung oleh identifikasi sosial maupun kepentingan untuk selalu mengetahui informasi mengenai trend terkini atau terbaru. Subjek dengan tingkat kendali diri yang hebat cenderung melakukan pengelompokan dampak jangka panjang dari setiap tindakan sebelum mengambil suatu pilihan. Kebijakan ini mempermudah individu dalam menyusun skala prioritas serta mengurangi

aktivitas virtual yang tidak mendatangkan keuntungan. Personal yang memiliki kekurangan kontrol diri memperlihatkan kerentanan yang lebih tinggi terhadap serangan kecemasan saat mengalami keterbatasan akses ke jejaring sosial. Maka dari itu, kontrol diri memiliki korelasi linear yang kuat dengan dorongan kekuatan sindrom FOMO.

Pendalaman ilmiah terdahulu secara konsisten mengkonfirmasi adanya keterkaitan susunan antara pandangan mengendalikan diri dengan kecenderungan FOMO. Studi yang dipublikasikan oleh Kovan (2024), mengidentifikasi bahwa kontrol diri memegang posisi strategis sebagai variabel mediator yang menghubungkan antara peningkatan FOMO dengan fenomena kecanduan media sosial. Rekaman data tersebut membuktikan bahwa subjek yang memiliki kontrol diri yang kokoh menunjukkan tanda yang lebih rendah dalam mengambil resiko dari FOMO. Telaah ini memberitahu bahwa tata kelola dorongan internal merupakan instrumen penting dalam mengintervensi pemanfaatan media sosial yang menimbulkan dampak buruk (Kovan 2024). Dengan demikian, riset yang memfokuskan analisis pada pengaruh kontrol diri terhadap FOMO secara spesifik pada kelompok pengguna TikTok dari ranah Generasi Z di wilayah Kabupaten Bangkalan masih tergolong langka. Padahal, Bangkalan representatif sebagai area yang mencatatkan terobosan internet dan perluasan media sosial yang sangat dinamis di kalangan pemuda.

Evaluasi akademik berdampingan dilakukan oleh Wibowo et al., (2025) turut membenarkan bahwa kontrol diri memiliki arah hubungan negatif dengan sindrom FOMO serta nomophobia di kalangan sivitas akademik tingkat mahasiswa. Kelompok individu yang berkarakteristik dengan kontrol diri rendah terbukti memperoleh kecemasan yang lebih besar ketika berada dalam kondisi terpisah dari ponsel digital atau platform virtual. Fenomena ini menjelaskan bahwa kapasitas seseorang dalam mengadaptasi dorongan untuk terus terhubung dengan perangkat teknologi menjadi fondasi yang penting dalam kehidupan modern. Mahasiswa dengan kelemahan diri menunjukkan perilaku untuk memantau media sosial secara berulang dan mengekspresikan rasa tidak nyaman saat koneksi internet terputus. Di sisi lain, individu dengan manajemen diri yang

mapan mampu mengatur durasi pengoperasian perangkat elektronik secara lebih seimbang dan berpusat pada fungsi dan ini menolong subjek dalam menekan tingkat kepatuhan terhadap media sosial sekaligus meredam stres. Hasil ini memperkuat penelitian teoritis bahwa kontrol diri merupakan determinan psikologis yang sangat penting dalam sistem digital individu (Wibowo et al., 2025).

Kajian ilmiah yang dikerjakan oleh Putri (2024) memperlihatkan bahwa susunan kontrol diri dan FOMO memberikan dampak bersamaan terhadap kecanduan media sosial pada Generasi Z. Paparan studi tersebut mengurai bahwa minimnya kapasitas pengendalian diri menjadi salah satu pemicu utama yang mempercepat individu terperangkap dalam situasi FOMO dan konsumsi media sosial di luar batas kewajaran. Subjek yang mengalami hambatan dalam menguasai dorongan internalnya cenderung terstimulasi untuk terus menerus memantau informasi dan aktivitas yang terus beredar di ruang digital. Pola perilaku tersebut memicu lonjakan ritme pemakaian platform digital secara berulang, yang pada fase stabil berganti menjadi sindrom ketergantungan yang kecanduan. Generasi Z, sebagai objek penduduk yang tumbuh secara menyatu dengan perkembangan digital, memegang beban risiko yang jauh lebih rentan untuk mengalami masalah psikologis tersebut.

Realitas psikologis tersebut menuntut kepemilikan kontrol diri sebagai salah satu instrumen mental yang rumit bagi individu untuk mengarahkan percepatan inovasi teknologi digital yang semakin cepat. Hal ini menjelaskan bahwa, interaksi antara pengendalian diri dan pengekspresian FOMO membawa dampak yang penting dalam membangun penyesuaian perilaku siber di kalangan pemuda (Putri, 2024).

Kondisi teoretis mengenai keterkaitan antara aspek kendali diri dengan fenomena FOMO dalam konteks penggunaan TikTok juga dipaparkan oleh Al Mufarida dan Santosa (2024). Hasil dari analisis tersebut mengkonfirmasi korelasi negatif yang bersifat signifikan antara kemampuan kontrol diri dengan FOMO pada kelompok Generasi Z yang mengoperasikan TikTok. Melalui landasan ini, penguatan kapasitas ketentuan umum pada diri individu akan diikuti oleh

pengurangan kecenderungan kecemasan sosial akibat FOMO. Sebaliknya, personal yang dicirikan oleh lemahnya kontrol diri memperlihatkan kerentanan yang lebih besar untuk diatasi kegelisahannya apabila terputus dari suatu informasi terbaru yang modern di dalam aplikasi TikTok. Karakteristik TikTok yang memberikan konten secara cepat memang berpotensi memicu kecanduan bagi pengguna untuk terus mengaitkan diri dengan platform tersebut. Kesimpulan ilmiah ini memperkuat penelitian bahwa ketahanan kontrol diri memegang fungsi mendasar dalam mentindaklanjuti serta meminimalkan tekanan psikologis akibat pemanfaatan media sosial secara negatif (Al Mufarida dan Santosa, 2024).

Pendapat yang dijelaskan oleh Fadhilah dan Meilani (2025) membuktikan bahwa hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian teman sebaya memiliki pengaruh nyata terhadap tingkat FOMO pada pengguna TikTok. Penjelasan riset tersebut memberikan penegasan bahwa penentu internal maupun eksternal memiliki kontribusi yang sama-sama bermakna dalam kemunculan sindrom FOMO. Besaran internal menjelaskan personal dalam menata perubahan emosional dan pola perilaku mandiri dengan perubahan eksternal dengan motivasi lingkungan sosiologis khususnya dorongan sosial budaya dari lingkaran pertemanan. Dengan demikian, kekuatan kontrol diri terbukti tetap menjadi variabel paling dominan yang mampu mengendalikan dan mengurangi potensi kecemasan siber tersebut (Fadhilah & Meilani, 2025).

Walaupun pendapat akademik terdahulu telah banyak mengevaluasi antara kontrol diri dan FOMO, masih terdapat keterbatasan pengalaman yang penting untuk dikaji lebih mendalam. Mayoritas riset pendahulu menempatkan kelompok mahasiswa atau populasi remaja secara besar sebagai subjek studi, tanpa melakukan spesifikasi terhadap karakteristik unik dari basis pengguna TikTok. Padahal, penggunaan TikTok memiliki perbedaan dibanding jejaring sosial pesaing karena didukung oleh cara kerja perhitungan yang sangat umum dalam minat penggunaannya untuk durasi yang panjang. Prosedur ini bekerja secara otomatis untuk video agar sejalan dengan kecenderungan dan pola kebiasaan subjek selama menggunakan aplikasi tersebut. Akibatnya, adanya rasa takut

kehilangan momen atau informasi menjadi jauh lebih mendalam terjadi pada platform ini dibandingkan media sosial lainnya.

Kesenjangan hasil penelitian berikutnya terletak pada lokasi geografis dari riset-riset terdahulu yang sebagian besar mengambil latar di kawasan metropolis seperti Jakarta, Surabaya, atau lingkup Jabodetabek. Kajian ilmiah yang mengulas secara mendalam mengenai perilaku Generasi Z di wilayah Kabupaten Bangkalan sejauh ini masih sangat jarang ditemui. Padahal kondisi sosiologis, serta literasi digital yang berkembang pada tatanan masyarakat Bangkalan berpotensi melahirkan dinamika yang berbeda dalam membangun penyesuaian konsumsi TikTok maupun kelemahan terhadap sindrom FOMO.

Selain itu dorongan dari masyarakat sosial setempat hampir menggeser cara pandang individu dalam mengartikan interaksi yang dibangun di media virtual. Kesimpulan akademis dari masyarakat dahulu, perkotaan tidak serta-merta dapat diprediksi untuk menggambarkan kondisi sosiopsikologis publik di Bangkalan secara valid. Maka pelaksanaan penelitian berbasis konteks lokal menjadi darurat dalam melahirkan pembentukan yang lebih luas lagi.

Mayoritas studi pendahulu cenderung lebih menempatkan analisis mereka pada keterkaitan antara FOMO dengan fenomena kecanduan jejaring sosial, gejala nomophobia, ataupun kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Kajian ilmiah yang menguji dampak penting pada pengaruh kontrol diri terhadap FOMO secara spesifik pada populasi Generasi Z pengguna TikTok masih terbilang cukup minim sekali. Padahal, kemampuan kedua variabel tersebut memegang peranan penting dalam menguraikan penyebab perilaku digital di kalangan pemuda khususnya Generasi Z.

FOMO merupakan perwujudan gangguan psikologis yang termotivasi oleh tingginya pemakaian media sosial yang tidak dapat dikendalikan. Kondisi inilah yang memicu adanya kesenjangan riset yang harus diisi melalui sebuah studi yang berfokus penuh pada interaksi kedua susunan tersebut. Pengujian hubungan yang saling mempengaruhi antara kontrol diri dan FOMO dalam penggunaan TikTok diharapkan mampu terhubung jauh lebih mendalam.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Bangkalan dalam laporan Kabupaten Bangkalan berada Dalam Angka (2025/2026), persentase penduduk usia 5 tahun ke atas yang pernah mengakses internet di Bangkalan terus meningkat signifikan, didominasi oleh kelompok usia produktif dan remaja (Gen Z). Kemudahan koneksi siber ini membuka peluang bagi Generasi Z di wilayah Bangkalan untuk terhubung secara langsung dengan beragam trend digital global yang ada di TikTok. Kelompok Generasi Z lokal di Bangkalan kini dapat dengan bebas menjangkau banyaknya informasi, sarana hiburan, hingga ruang interaksi daring yang disediakan oleh sistem digital. Informasi yang melimpah secara berkelanjutan ini memicu dorongan psikologis untuk selalu menyesuaikan diri dengan konten-konten populer yang sedang viral. Minimnya ketersediaan penelitian terdahulu inilah yang mendasari pentingnya riset ini.

Pelaksanaan riset ini mampu memberikan dedikasi ilmiah bagi peneliti psikologi sosial serta psikologi digital, terutama dalam mencari adaptasi perilaku pemanfaatan media sosial pada Generasi Z. Kajian ini dapat dioptimalkan sebagai rujukan data bagi lembaga pendidikan, lembaga keluarga, hingga jajaran pemerintah daerah dalam merumuskan skema edukasi literasi digital serta perlindungan kesehatan mental. Pihak sekolah maupun perguruan tinggi juga dapat menggunakan hasil studi ini sebagai basis referensi dalam program pendampingan psikologis yang bermanfaat bagi peserta didik. Ketersediaan informasi dari riset ini dibutuhkan untuk kesadaran publik mengenai pemakaian media sosial secara sehat dan lebih produktif.

Berdasarkan pada seluruh paparan teoritis di atas, dapat dikatakan bahwa tingginya pengoperasian TikTok pada Generasi Z yang menyebabkan sindrom *Fear of Missing Out* (FOMO), khususnya ketika subjek mengalami kekurangan kontrol diri. Peneliti terdahulu secara konsisten membuktikan bahwa kontrol diri memegang keterkaitan susunan yang signifikan dengan kecemasan FOMO serta perilaku siber lainnya. Walaupun susunan akademis telah berhasil menggambarkan hubungan tersebut, keterbatasan platform digital, karakteristik audiens, serta lokasi geografis riset masih memberikan ruang perbaikan yang luas.

Realitas ini memberikan adanya kebutuhan mendesak untuk pengujian yang lebih spesifik pada pengguna TikTok dari kalangan Generasi Z di wilayah Bangkalan.

Dengan demikian, adanya penelitian ini “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Pengguna Aplikasi TikTok Generasi Z di Bangkalan” menjadi penting demi memperkaya wawasan data eksperimen, menjembatani kesenjangan riset terdahulu, sekaligus memberikan kontribusi nyata bagi disiplin ilmu psikologi di era digital terlebih lagi era modern.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan FOMO pada pengguna aplikasi TikTok Generasi Z di Bangkalan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan FOMO pada pengguna aplikasi TikTok Generasi Z di Bangkalan.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari Penelitian ini adalah diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang Psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan yang berkaitan dengan Pengaruh kontrol diri dengan kecenderungan FOMO pada pengguna aplikasi Tik Tok Generasi Z di Bangkalan.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Generasi Z Menambah pemahaman tentang pentingnya kontrol diri dalam penggunaan Tik Tok dan membantu mengurangi kecenderungan FOMO dalam penggunaan media sosial yang berlebihan.
- b. Bagi orang tua, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk membimbing dan mengawasi penggunaan media

social pada anak. Dan membantu meningkatkan kesadaran dampak FOMO terhadap kondisi psikologis remaja.

- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu sumber acuan sesuai keperluan dengan tema penelitian yang diteliti. Dan diharapkan juga dalam penelitian ini agar lebih dikembangkan lagi baik dari teori maupun metode yang digunakan dalam penelitian ini.