

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja menurut Kemenkes RI (2024) adalah usia dari 10 sampai 18 tahun yang memiliki perubahan bentuk fisik, seperti pubertas ditandai pertumbuhan tinggi badan, pembesaran payudara pada remaja putri, perubahan suara pada remaja putra, kemudian ada perubahan psikologis seperti pencarian identitas, perubahan emosi dan perubahan sosial yaitu hubungan dengan lingkungan sekitar seperti dengan teman atau orang lain untuk mendapat pengakuan sosial. Menurut Hurlock (2002 dalam Izzani *et al.*, 2024) remaja adalah individu berusia antara 12 hingga 18 tahun, masa remaja sebagai fase penting dalam hidup yang berfungsi sebagai periode kemampuan mengontrol diri, perubahan, transisi, dan pencarian masa identitas menuju kedewasaan, masa remaja dimana mudah terpengaruh lingkungan sekitar dan berusaha mendapatkan penerimaan sosial dari teman-temannya.

Menurut Aprianty (2022) masa remaja merupakan fase yang merasa kebingungan dalam memilih aktivitas yang bermanfaat, yang dapat berperan aktif dalam pembentukan identitasnya dan dalam pencarian identitas diri tersebut, remaja sering kali terpengaruh oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu krisis identitas akibat terjadi perubahan psikologis pada diri remaja dan faktor eksternal akibat dari pengaruh lingkungan sekitar seperti teman, keluarga dan media sosial terutama yang menyebabkan remaja salah satunya perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)*

yang dapat mempengaruhi kebutuhan gaya hidup dan penampilan untuk mendapat pengakuan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Menurut Jangkar (2024) *FOMO* merupakan perasaan takut tertinggal dengan aktivitas orang lain yang membuat individu tersebut ingin mengikuti sesuatu yang baru terutama dikalangan remaja. Penelitian tersebut sejalan dengan pendapat. Menurut Przybylski *et al.*, (2013 dalam Widianita, 2023) bahwa *FOMO* adalah kecemasan individu dan takut tertinggal akan ketinggalan *trend* terbaru, sehingga merasa perlu untuk meniru karena terpengaruh lingkungan sekitar, *FOMO* muncul sebagai kecemasan dan ketakutan yang timbul karena tertinggal dari informasi terbaru, *trend*, dan lainnya terutama pada remaja, fenomena baru yang mempengaruhi remaja dalam pencarian identitas yaitu perasaan *FOMO* yang mempunyai pengaruh besar dalam mempengaruhi perilaku remaja yang menyebabkan remaja terdorong untuk mengikuti *trend* terbaru dan berperilaku konsumtif. Menurut Chyquitita (2024) adapun dampak dari *FOMO* bisa menyebabkan gangguan kesehatan mental (setres, rendah diri), perasaan takut yang berlebihan dan sulit dalam menerima diri.

Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Profesional Psikologi di Australia bahwa remaja putri berusia 16 sampai 18 tahun mengalami *FOMO* yang rendah sebesar 29% dan 71% remaja putri mengalami *FOMO* yang tinggi karena terpengaruh oleh lingkungan sekitar dan media sosial (Hasanah, 2024). Di Indonesia sendiri data survei mengatakan bahwa sebanyak 552 dari 648 remaja putri atau sebanyak 84,6% mengalami *FOMO* yang disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu meliputi kesejahteraan

psikologis, kontrol diri, suasana hati, serta faktor usia dan jenis kelamin, penelitian menunjukkan bahwa remaja yang kurang mampu mengontrol diri lebih rentan terhadap pengaruh *FOMO* meningkatkan perilaku konsumtif remaja. (Selfianti *et al.*, 2024).

Perilaku konsumtif atau *consumptive behavior* adalah tindakan membeli yang sangat berlebihan dengan lebih mengutamakan keinginan daripada kebutuhan. Pertumbuhan perilaku konsumtif umumnya didorong oleh keinginan yang ada pada individu supaya kepuasan dalam diri terpenuhi tanpa memikirkan kebutuhan. Perilaku konsumtif dapat terlihat melalui berbagai bentuk perilaku, seperti berbelanja karena menarik, adanya potongan harga, hadiah, status sosial atau gengsi, model yang dipromosikan *Influencer* viral, serta keyakinan bahwa produk yang mahal dapat meningkatkan rasa percaya diri, bahkan pembelian barang dengan merek yang berbeda (Kadek *et al.*, 2022). Menurut Lina dan Rosyid (1997 dalam Jangkar, 2024) bahwa perilaku konsumtif adalah perilaku membeli sesuatu tanpa berpikir matang karena pengaruh orang lain hanya untuk keinginan dan kesenangan sementara ditandai gaya hidup yang mewah dan berlebihan..

Hasil penelitian Sawe & Hayati (2024) menunjukan terdapat hubungan yang positif antara perilaku konsumtif dan *Fear Of Missing Out*. Sedangkan pada penelitian Alfian (2024) menunjukkan bahwa *FOMO* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan perilaku konsumtif, terutama ketika individu tidak bisa mengontrol diri dengan baik, dan lebih sering terjadi di kalangan remaja. Kontrol diri adalah kemampuan individu

untuk menahan dorongan, mengubah suasana hati dan bertindak untuk mencapai tujuan pribadi yang lebih positif (Mumbaasithoh *et al.*, 2021).

Menurut Averil (1973 dalam Supriatna, 2021) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan untuk menyesuaikan perilaku dalam memberikan keputusan yang tepat baik yang tidak diinginkan maupun diinginkan. Namun, pada masa remaja kontrol diri masih dalam tahap perkembangan sehingga remaja kurang untuk mengontrol diri terutama ketika terpengaruh *FOMO*. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Aprianty (2022) menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* dengan koefisien (r) sebesar $-0,729$ dengan nilai (Sig.) sebesar $0,000$. Sedangkan hasil penelitian Sujarwo & Rosada (2023) menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out* pada pengguna media sosial SMA Bina Warga 2 Palembang ($p = 0,000 < 0,05$).

Penelitian mengenai *FOMO* dan perilaku konsumtif sudah dilakukan penelitian, tetapi masih sedikit penelitian yang mengkaji hubungan *FOMO* dengan mempertimbangkan kontrol diri, khususnya pada remaja putri di SMK. Penelitian ini meneliti kelompok sampel yang lebih spesifik dan lokasi yang berbeda yaitu remaja putri di SMK Negeri 1 Cilacap. Penelitian ini menjadi sangat penting mengingat meningkatnya perilaku konsumtif di kalangan remaja yang tidak hanya berisiko pada aspek finansial, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Dengan mengidentifikasi hubungan antara *FOMO*, kontrol diri, dan perilaku konsumtif sangat diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai

bagaimana remaja dapat mengelola pengaruh lingkungan sekitar yang bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai cara remaja putri dalam mengontrol perilaku konsumtif dalam menghadapi *FOMO*, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri. Dengan demikian, diharapkan dapat memberikan solusi yang dapat mengurangi dampak negatif seperti gangguan kesehatan mental (stress, rendah diri), sulit menerima diri sendiri karena pengaruh *FOMO*.

Studi pendahuluan terhadap siswa kelas X dan XI jurusan pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap sejumlah 10 siswa. Peneliti memilih SMK Negeri 1 Cilacap karena mayoritas siswanya yaitu remaja putri sebesar lebih dari 90% dan memilih jurusan pariwisata karena jurusan ini mengutamakan aspek penampilan yang selalu diperhatikan dan sesuai juga dengan pengalaman pribadi peneliti yang juga pernah berada di jurusan dan sekolah yang sama. Hasil dari studi pendahuluan 10 siswa terdapat 8 orang siswa mengatakan sering mengikuti *trend (FOMO)* dan 2 orang pernah mengikuti *trend* terbaru, kemudian dari 10 siswa sebelumnya ada 7 diantaranya mengatakan bahwa mengikuti *trend (FOMO)* karena ingin mencoba dan membuat puas pada diri sendiri, menjadi kebiasaan untuk sering membeli apapun yang sedang *trend* karena sulit mengontrol diri, merasa cemas dan takut jika tidak mengikuti *trend* sedangkan 3 lainnya mengatakan dengan mengikuti *trend* bertujuan hanya ikut saja, kadang bisa mengontrol diri agar tidak terpengaruh lingkungan sekitar dan bisa mengambil keputusan yang tepat tetapi kadang mengikuti *trend* jika tidak bisa mengontrol diri dengan membeli apapun yang sedang populer.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif dengan *FOMO* pada remaja putri jurusan pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimanakah hubungan kontrol diri dan perilaku konsumtif dengan *FOMO* pada remaja putri jurusan pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kontrol diri dan perilaku konsumtif dengan *FOMO* pada remaja putri jurusan pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan gambaran kontrol diri pada remaja putri jurusan pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap
- b. Mendeskripsikan gambaran perilaku konsumtif pada remaja putri jurusan pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap
- c. Mendeskripsikan gambaran *FOMO* pada remaja putri jurusan pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap
- d. Menganalisis hubungan kontrol diri dengan *FOMO* pada remaja putri jurusan pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap
- e. Menganalisis hubungan perilaku konsumtif dengan *FOMO* pada remaja putri jurusan pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kajian pustaka untuk semakin memperkuat teori tentang hubungan kontrol diri dan perilaku konsumtif dengan *FOMO* pada remaja putri. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya tentang *FOMO* pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian dapat menjadi masukan dan informasi bagi sekolah mengenai hubungan kontrol diri dan perilaku konsumtif dengan *FOMO* pada remaja putri sehingga bisa menjadi bahan pertimbangan dalam menetapkan kebijakan edukatif untuk menekan *FOMO* pada anak didik agar tidak menjadi dampak negatif di lingkungan sekolah.

b. Bagi Remaja

Hasil penelitian dapat menjadi tambahan wawasan pengetahuan tentang hubungan kontrol diri dan perilaku konsumtif dengan *FOMO* pada remaja putri sehingga dapat memiliki strategi atau keluar dari *FOMO* bagi diri dan orang lain serta dapat menghindari untuk tidak berperilaku *FOMO* untuk hal yang negatif.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memahami topik tentang hubungan kontrol diri dan perilaku konsumtif dengan *FOMO* pada remaja putri, meningkatkan

kemampuan analisis dengan mengaplikasikan mata kuliah Metodologi Penelitian serta merupakan pengalaman dalam melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

1. Hubungan Perilaku Konsumtif Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Di Kota Makassar (Sawe & Hayati, 2024)

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara perilaku konsumtif dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada mahasiswa di kota makassar. Variabel penelitian Perilaku Konsumtif dan *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 400 mahasiswa di kota Makassar. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu skala perilaku konsumtif yang terdiri 14 item dengan reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0.447 dan skala *Fear Of Missing Out* yang mengacu pada aspek Wegmann dkk. (2017) terdiri dari 12 item dengan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0.613. Teknik pengumpulan datanya menggunakan kuisioner dengan skala likert. Teknik analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis data deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel perilaku konsumtif dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada mahasiswa di kota Makassar yaitu sebesar 0.384 dengan nilai signifikan 0.000 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perilaku konsumtif dan *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa di kota makassar.

Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian diatas adalah jenis penelitian menggunakan kuantitatif, teknik pengumpulan data yang digunakan sama sama menggunakan kuisioner dan skala yang digunakan adalah *skala likert* dan perbedaannya adalah objek penelitian sebelumnya adalah Mahasiswa di kota Makassar. sedangkan dalam penelitian ini remaja putri SMK Negeri 1 Cilacap, tahun penelitian sebelumnya yaitu 2024 sedangkan penelitian ini 2025, teknik pengumpulan data penelitian sebelumnya menggunakan teknik *non-prabability sampling* dengan metode *purposive sampling* sedangkan penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*, tujuan penelitian mengetahui hubungan antara perilaku konsumtif dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada mahasiswa di kota makassar sedangkan penelitian ini bertujuan hubungan kontrol diri dan perilaku konsumtif dengan *FOMO* pada remaja putri jurusan pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap, variabel penelitian penelitian sebelumnya perilaku konsumtif dan *FOMO*, sedangkan penelitian ini kontrol diri, perilaku konsumtif dan *FOMO*.

2. Dampak Perilaku Konsumtif dan Kesehatan Mental Dengan *FOMO* dari perspektif Islam (Alfian, 2024)

Tujuan penelitian menganalisis dampak *FOMO* terhadap perilaku konsumtif dan implikasinya terhadap kesehatan mental serta keuangan individu dari perspektif Islam. Variabel Perilaku Konsumtif, Kesehatan Mental, *FOMO*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan secara *purposive*, dan analisis konten media sosial digunakan untuk memetakan bagaimana tren

FOMO terbentuk dan menyebar. Responden 4 orang siswa remaja SMA adalah individu yang mengalami dampak *FOMO* dengan metode wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out (FOMO)* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan perilaku konsumtif individu, terutama dalam konteks kehidupan modern yang dipengaruhi oleh media sosial. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa *FOMO* dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan perasaan tidak puas dengan kehidupan, serta mendorong perilaku konsumtif yang tidak rasional, seperti pembelian barang-barang yang kurang bermanfaat. Media sosial berkontribusi dalam pembentukan *FOMO*, yang memicu perilaku membeli impulsif dan ketidakpuasan hidup.

Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian diatas adalah responden yang dituju sama-sama siswa SMA/SMK, sedangkan perbedaannya adalah populasi penelitian sebelumnya pada remaja umum sedangkan penelitian ini pada remaja putri, lokasi penelitian sebelumnya adalah SMA Negeri Sumatra Utara, sedangkan dalam penelitian ini SMK Negeri 1 Cilacap, tahun penelitian sebelumnya yaitu 2024 sedangkan penelitian ini 2025, tujuan penelitian sebelumnya menganalisis dampak *FOMO* terhadap perilaku konsumtif dan implikasinya terhadap kesehatan mental serta keuangan individu dari perspektif islam sedangkan penelitian ini bertujuan hubungan kontrol diri dan perilaku konsumtif dengan *FOMO* pada remaja putri jurusan pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap, variabel penelitian penelitian sebelumnya perilaku konsumtif dan *FOMO*, sedangkan penelitian ini kontrol diri, perilaku konsumtif dan *FOMO*, metode yang digunakan

penelitian sebelumnya kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan kuantitatif, teknik pengumpulan data yang digunakan penelitian sebelumnya secara purposif, dan analisis konten media sosial sedangkan penelitian ini menggunakan angket dan skala yang digunakan adalah skala likert. Uji analisis penelitian sebelumnya menggunakan *pearson product moment* sedangkan penelitian ini menggunakan *Rank Spearman*

3. Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Pada Remaja Pengguna Media Sosial (Aprianty, 2022)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada remaja pengguna media sosial. Variabel penelitian Kontrol diri dan *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Subjek penelitian adalah remaja pengguna media sosial dengan rentang usia 18-21 tahun yang berada di kota Banjarmasin sebanyak 347 subjek. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala kontrol diri dan skala *fear of missing out (FOMO)*, dengan model penskalaan yaitu skala Likert. Uji analisis yang digunakan yaitu korelasi *product moment pearson*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* dengan koefisien (r) sebesar -0,729 dengan nilai (Sig.) sebesar 0,000. Melalui hasil olah data dengan uji statistik dapat dikatakan bahwa hipotesa peneliti pada penelitian ini dapat diterima karena hasil yang didapatkan menunjukkan adanya hubungan

negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada remaja pengguna media sosial.

Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian diatas adalah jenis penelitian menggunakan kuantitatif, skala yang digunakan adalah skala likert, responden yang dituju sama-sama remaja dan perbedaannya adalah teknik pengumpulan data penelitian sebelumnya menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* sedangkan penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*, lokasi penelitian sebelumnya adalah kota Banjarmasin sedangkan dalam penelitian ini SMK Negeri 1 Cilacap, tahun penelitian sebelumnya yaitu 2022 sedangkan penelitian ini 2025, tujuan penelitian sebelumnya mengetahui hubungan kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada remaja pengguna media sosial sedangkan penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kontrol diri dan perilaku konsumtif dengan *FOMO* pada remaja putri jurusan pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap, variabel penelitian penelitian sebelumnya kontrol diri dan *FOMO*, sedangkan penelitian ini kontrol diri, perilaku konsumtif dan *FOMO*, uji analisis penelitian sebelumnya menggunakan *pearson product moment* sedangkan penelitian ini menggunakan *Rank Spearmen*.

4. Hubungan kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out* pada pengguna media sosial (Sujarwo & Rosada 2023)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial di SMA Bina Warga 2 Palembang. Variabel penelitian Kontrol diri dan *Fear Of*

Missing Out. Metode penelitian menggunakan kuantitatif, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala *fear of missing out* dan skala kontrol diri. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana (*simple regression*) dengan bantuan program *SPSS for windows*. Responden 195 siswa. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $r = 0,381$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial.

Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian diatas adalah jenis penelitian menggunakan kuantitatif dan perbedaannya adalah teknik pengumpulan data penelitian sebelumnya menggunakan teknik *non-prabability sampling* dengan metode *purposive sampling* sedangkan penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*, lokasi penelitian sebelumnya adalah SMA Bina Warga 2 Palembang sedangkan dalam penelitian ini SMK Negeri 1 Cilacap, tahun penelitian sebelumnya yaitu 2022 sedangkan penelitian ini 2025, variabel penelitian penelitian sebelumnya kontrol diri dan *FOMO*, sedangkan penelitian ini kontrol diri, perilaku konsumtif dan *FOMO*, uji analisis penelitian sebelumnya menggunakan regresi sederhana sedangkan penelitian ini menggunakan *Rank Spearman*.