

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian

Remaja adalah kelompok usia 10 sampai 18 tahun yang memiliki perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Remaja didefinisikan dengan cara yang lebih komprehensif, mencakup perkembangan dalam aspek mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja adalah periode transisi di mana individu mengalami transformasi baik fisik maupun psikis (Kemenkes RI, 2024). 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 identitas ketika individu menuju kedewasaan, masa dimana remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar dan berusaha mendapatkan pengakuan sosial dari teman-temannya. Menurut (Pratiwi & Fazriani, 2020) remaja putri merupakan individu berjenis kelamin perempuan yang sedang melalui fase peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, biasanya berusia antara 10 hingga 19 tahun.

b. Tahap Perkembangan Remaja

Tahap perkembangan remaja menurut (Suryana *et al.*, 2022) terbagi menjadi dua fase sebagai berikut:

1) Fase awal remaja (rentang usia 11-14 tahun)

Pada tahap ini individu mulai melepaskan identitas anak dan berupaya untuk tumbuh sebagai sosok yang berbeda. Penerimaan terhadap bentuk fisik dan kondisi diri, serta terdapatnya hubungan yang penting dengan rekan sebaya menjadi fokus utama dari fase ini.

2) Fase pertengahan remaja (rentang usia 14-17 tahun)

Tahap ini ditandai dengan kemunculan kemampuan kognitif yang baru. Remaja dalam rentang usia ini sangat membutuhkan keberadaan teman. Teman sebaya tetap memiliki peran yang penting, namun remaja telah belajar untuk lebih mandiri. Pada fase ini, remaja mulai mencapai kematangan dalam perilaku, pengakuan dari orang lain menjadi sangat penting bagi individu, fase dimana rasa ingin tahu, meniru apa yang orang lain inginkan dan masih belajar dalam mengontrol diri untuk mengambil suatu keputusan

3) Fase akhir remaja (rentang usia 17-21)

Tahap ini ditandai dengan kematangan minat, ego, mencari pengalaman baru, terbentuknya identitas. Dalam hubungan dengan orang lain mereka juga lebih matang dan mampu menentukan pilihan sekaligus mampu membuat keputusan terhadap harapan atau cita cita.

c. Ciri-ciri Remaja

Hurlock (2002 dalam Izzani *et al.*, 2024) menjelaskan bahwa ciri-ciri remaja adalah sebagai berikut :

1) Remaja sebagai fase yang penting

Pertumbuhan fisik dan perubahan mental yang cepat, terutama pada fase remaja. Semua perubahan ini menciptakan kebutuhan untuk penyesuaian mental serta untuk membentuk sikap, nilai, dan minat yang baru.

2) Remaja sebagai fase peralihan

Dalam setiap fase peralihan, status individu menjadi tidak jelas dan terdapat keraguan mengenai peran yang seharusnya dilakukan. Pada tahap ini, seorang remaja tidak lagi dianggap anak-anak tetapi juga belum sepenuhnya menjadi dewasa.

3) Remaja sebagai fase perubahan

Setiap orang normal akan mengalami tahapan atau fase perkembangan, yang menunjukkan bahwa dalam menjalani kehidupan yang normal dan panjang, remaja akan melalui berbagai fase yaitu tahap konsepsi, bayi, anak kecil, kanak-kanak, remaja, dan dewasa. Perubahan dalam sikap dan perilaku selama fase remaja sebanding dengan perubahan fisik yang terjadi, termasuk meningkatnya emosi, perubahan fisik, modifikasi pola perilaku, dan keinginan akan kebebasan.

4) Remaja sebagai usia bermasalah

Setiap fase memiliki tantangannya masing-masing, tetapi masalah yang dihadapi remaja sering kali menjadi tantangan yang sulit diatasi bagi baik laki-laki maupun perempuan.

5) Remaja sebagai fase mencari identitas

Fase ini dikenal sebagai proses pencarian identitas, karena sebelum sebuah identitas yang jelas dan stabil dapat berkembang, dalam siklus pembentukan identitas, remaja sering mempertanyakan siapa remaja, belajar dalam mengontrol diri, mengeksplorasi berbagai alternatif identitas, dan berusaha mencari identitas sehingga mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar.

6) Remaja sebagai fase menimbulkan ketakutan

Remaja sering dianggap sebagai individu yang tidak teratur, tidak dapat diandalkan, dan cenderung berperilaku negatif, yang membuat orang dewasa yang memiliki tanggung jawab untuk membimbing dan mengawasi kehidupan remaja merasa takut untuk mengambil tanggung jawab dan bersikap kurang memahami terhadap perilaku remaja yang sebenarnya normal.

7) Remaja sebagai fase yang tidak realistik

Remaja yang memiliki keinginan yang tidak realistik, tidak hanya bagi dirinya tetapi juga bagi keluarganya dan teman-temannya, akan mengalami peningkatan emosi yang merupakan ciri khas dari masa remaja awal. Semakin tidak realistik cita-citanya, semakin besar kemarahan yang muncul. Remaja akan merasa hancur dan kecewa jika orang lain tidak memenuhi harapannya atau jika gagal mencapai tujuan yang telah remaja tetapkan sendiri.

d. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Menurut (Saputro, 2020) menjelaskan bahwa tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Mencari identitas diri dan meningkatnya minat terhadap penampilan
- 2) Menerima diri sendiri dengan kemampuan yang dimilikinya.
- 3) Meningkatnya interaksi dan pengaruh orang lain, mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau orang lain.
- 4) Melatih kemampuan komunikasi interpersonal dan bersosialisasi dengan teman sebaya, baik secara individu maupun kelompok.
- 5) Memperkuat kontrol diri berdasarkan nilai-nilai, prinsip, atau pandangan hidup.

e. Karakteristik Remaja Putri

Menurut (Wulandari, 2024) karakteristik remaja putri adalah sebagai berikut:

- 1) Pertumbuhan fisik

Selama periode awal remaja (antara usia 11 hingga 14 tahun) belum ada perubahan yang terlihat pada fase ini, selama pubertas remaja putri lebih cenderung lebih cepat dari pada remaja putra dengan ciri-ciri seperti menstruasi, perkembangan payudara, pinggul membesar, pertumbuhan rambut di area ketiak dan pubis. Ciri-ciri seksual sekunder tersebut berkembang secara cepat selama fase remaja menengah (usia 14 hingga 17 tahun), dan pada fase remaja akhir (17 hingga 20 tahun), sistem reproduksi dan pertumbuhan hampir sepenuhnya terbentuk, dan remaja sudah menunjukkan kematangan fisik.

- 2) Kemampuan berpikir

Pada fase awal, remaja mampu mengontrol diri dan mengeksplorasi nilai-nilai baru, berinteraksi dengan teman sebaya dan jenis kelamin yang sama. Di fase akhir remaja, remaja sudah dapat melihat masalah dengan cara yang lebih menyeluruh dan identitas intelektual remaja telah terbentuk. Remaja putri memiliki kelebihan dalam kemampuan verbal, keterampilan sosial, serta ketepatan dalam membuat keputusan sosial.

3) Identitas

Pada fase awal, ketertarikan terhadap teman sebaya dimanifestasikan melalui penerimaan atau penolakan. Para remaja tengah mencari masa identitas diri, menyesuaikan citra diri, merasa semakin mencintai diri sendiri, dipenuhi berbagai fantasi hidup, dan berpegang pada idealisme. Ditahap akhir, stabilitas harga diri dan pemahaman mengenai citra tubuh serta peran *gender* mulai menetap bagi remaja. Remaja putri cenderung menghadapi tekanan sosial terkait identitas remaja, baik dari segi penampilan fisik, kemampuan bersosialisasi, maupun peran. Remaja putri sering kali merasakan kebingungan mengenai peran yang diharapkan masyarakat, sehingga pencarian identitas remaja lebih difokuskan untuk mendapatkan keseimbangan antara pengakuan sosial dan keinginan pribadi.

4) Hubungan sosial

Remaja putri lebih dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang menyebabkan untuk mengembangkan hubungan yang lebih emosional dan relasional. Remaja putri sering mengalami tekanan yang lebih besar

untuk memenuhi harapan sosial mengenai peran remaja dalam lingkungan sekitarnya. Contoh remaja percaya bahwa mereka perlu menunjukkan kedekatan dengan orang lain atau lingkungan sekitarnya, bahkan harus mengikuti *trend* tertentu atau berusaha tampil sempurna. Tekanan ini dapat menyebabkan perilaku konsumtif, seperti berbelanja barang-barang tertentu seperti pakaian *fashionable*, produk kecantikan, atau perangkat terbaru agar mereka diterima dan dianggap keren oleh orang lain atau sama seperti gaya hidup yang dimiliki oleh orang lain.

Fenomena *FOMO* seringkali muncul dalam situasi ini. Remaja putri yang terhubung dengan orang lain di lingkungan atau media sosial dapat merasa takut jika tidak bisa ikut dalam momen berharga atau kegiatan populer, seperti mempunyai barang terbaru dan pergi ke tempat yang sedang viral. Ketika mereka melihat orang lain yang membagikan kegiatan yang menyenangkan atau barang yang dimiliki orang lain, mereka merasa tertekan untuk mengikuti aktivitas serupa, meskipun mungkin mereka tidak memiliki cukup uang atau waktu. Hal ini mendorong perilaku konsumtif lainnya, di mana mereka merasa perlu membeli barang atau mengikuti *trend* demi tidak merasa ketinggalan jaman, meskipun hal ini bisa menimbulkan masalah keuangan atau stres emosional.

2. *Fear Of Mising Out (FOMO)*

a. Pengertian

Menurut (Taswiyah, 2022) *FOMO* adalah perasaan takut ketinggalan segala sesuatu yang mengakibatkan gelisah dan

mempengaruhi dalam kehidupan sehari hari termasuk masalah finansial. (Carolina & Mahestu, 2020) mengatakan *FOMO* adalah perasaan takut akibat membandingkan dengan yang terjadi pada individu jika melihat orang lain melakukan aktivitas menyenangkan yang tidak dilakukannya.

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 *FOMO* membuat remaja merasa ingin mengikuti dalam hal-hal yang berkaitan dengan suatu *trend* yang baru dengan apa yang remaja lihat secara langsung di lingkungannya atau di media sosial dan terhubung dengan orang lain sepanjang waktu. Individu dengan *FOMO* tinggi akan secara aktif mencari kesempatan untuk mengikuti suatu *trend* terbaru.

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out (FOMO)*

Menurut Przybylski *et al.*, (2013 dalam Widianita, 2023) faktor-faktor yang mempengaruhi *FOMO* adalah sebagai berikut :

1) Usia dan jenis kelamin

Orang yang lebih muda mengalami FOMO lebih tinggi, terutama pada remaja putri usia pertengahan karena kebutuhan akan penerimaan sosial. Individu yang mengalami FOMO merasa ada yang kurang ketika tidak mengikuti trend tersebut.

2) Perilaku Konsumtif

Individu yang terbiasa konsumtif akan dapat mempengaruhi *FOMO*, semakin sering individu berperilaku konsumtif akan mendapat dorongan untuk mengikuti orang lain semakin kuat juga *FOMO* yang muncul karena dengan sering membeli barang bertujuan untuk mendapat pengakuan sosial cara tersebut agar individu tetap terhubung atau tidak ketinggalan dalam lingkungannya sekitarnya dan untuk memenuhi kesejahteraan psikologisnya.

3) Suasana hati

Hal ini dapat memengaruhi tingkat *FOMO* individu. Individu yang memiliki *FOMO* tingkat tinggi umumnya berada dalam suasana hati yang buruk karena dengan *FOMO* remaja bisa mengembalikan suasana hati yang baik walaupun hanya sementara.

4) Kepuasan hidup

Rasa kepuasan hidup yang tinggi membuat individu merasa cukup terhadap kehidupannya dan tidak membandingkannya dengan orang lain. Oleh karena itu, tingkat *FOMO* individu rendah karena remaja merasa tidak puas dengan hidup remaja.

5) Kontrol diri

Kemampuan mengendalikan diri menentukan seseorang terpengaruh oleh *FOMO*, kurangnya kontrol diri pada individu dapat meningkatkan keinginan untuk mengikuti orang lain atau disebut *FOMO*. Kontrol diri sangat penting untuk mengambil suatu keputusan yang tepat.

6) Penggunaan *smartphone*

Individu yang sering menggunakan smartphone menyebabkan keinginan untuk mengikuti *trend* terbaru dan mudah terpengaruh.

c. Aspek-aspek *Fear Of Missing Out (FOMO)*

Menurut Przybylski *et al.*, (2013 dalam Widianita, 2023) aspek-aspek *FOMO* adalah sebagai berikut :

1) Perbandingan dengan teman (*Comparison with friends*)

Memunculkan perasaan negatif akibat dari membandingkan diri sendiri dengan apa yang dimiliki orang lain yang membuat tidak puas ke diri sendiri.

2) Tertinggal (*Being left out*)

Individu merasa takut atau tidak dianggap apabila individu tersebut tidak dilibatkan dalam kegiatan atau hal yang sedang *trend* dan tidak bisa mengikuti apa yang dimiliki oleh teman-temannya.

3) Pengalaman yang terlewat (*Missed experiences*)

Terdapat pengalaman menyenangkan atau suatu kegiatan yang tidak diikuti dan tidak mau melewatkannya. Individu mengalami perasaan negatif ketika melihat orang lain menikmati aktivitas yang tidak dia ikuti.

4) Keinginan untuk terus memeriksa (*Compulsion*)

Perilaku untuk mengecek media sosial, kegiatan orang lain, dan apa yang dipakai orang lain dengan tujuan untuk menghindari perasaan ketinggalan *trend* terbaru.

d. Ciri-ciri *Fear Of Missing Out (FOMO)*

Menurut (Susanti & Dianto, 2023) terdapat beberapa tanda yang menunjukkan bahwa individu mengalami fenomena *FOMO*, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kecenderungan untuk memeriksa media sosial/ lingkungan sekitar
Individu akan terus membuka media sosial untuk mendapatkan informasi mengenai apa yang dilakukan oleh orang lain atau peristiwa yang sedang populer supaya tidak ketinggalan.
- 2) Terus berpartisipasi dalam kegiatan
Orang yang merasakan *FOMO* akan selalu ingin terlibat dalam berbagai kegiatan dan membagikan setiap aktivitas yang remaja lakukan di media sosial.
- 3) Memiliki tempat untuk mengekspresikan diri
Individu yang mengalami *FOMO* cenderung ingin diakui dan dilihat oleh orang lain dengan postingan atau aktivitas dilingkungannya.
- 4) Merasa kurang dibandingkan orang lain
Individu yang merasakan *FOMO* sering membandingkan dirinya dengan orang lain hingga merasa dirinya kurang.
Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa individu dapat dianggap mengalami *FOMO* jika remaja menunjukkan ciri kecenderungan untuk memeriksa media sosial, berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, memiliki tempat untuk mengekspresikan diri, serta merasa kurang dibandingkan dengan orang lain.

e. Dampak *Fear Of Missing Out (FOMO)*

Menurut (Chyquitita, 2024) dampak dari *FOMO* adalah sebagai berikut :

- 1) Menyebabkan masalah gangguan mental, seperti perubahan emosi, kesepian, rendah diri, kecemasan, dan depresi. Informasi yang terlalu banyak diterima dapat menyebabkan hambatan baik secara fisik maupun mental.
- 2) Menciptakan ketakutan yang berlebihan jika tidak mengikuti informasi terbaru, meskipun keadaan tersebut tidak berhubungan langsung dengan kehidupannya.
- 3) Individu sulit untuk menerima diri sendiri karena membandingkan kehidupan dengan standar sosial, sehingga dapat menimbulkan perasaan rendah diri dan merasa tidak berarti. Jika perasaan ini dibiarkan, bisa berkembang menjadi kebencian terhadap diri sendiri dan depresi.

f. Cara mengatasi *Fear Of Missing Out (FOMO)*

Menurut (Chyquitita, 2024) cara mengatasi *FOMO* adalah sebagai berikut :

- 1) Menghargai diri sendiri

Menghargai diri sendiri sebagai perasaan atau keyakinan bahwa individu yang istimewa dan penting untuk menerima keadaan diri kita, baik itu kekuatan maupun kelemahan yang dimiliki, tanpa perlu membandingkan diri kita dengan orang lain. Menghargai diri sendiri juga mencakup pemahaman bahwa tidak semua orang akan menghargai atau menerima keadaan yang kita miliki, sehingga kita

tidak perlu memaksakan diri untuk melakukan sesuatu hanya demi mendapatkan pengakuan atau penerimaan dari orang lain.

2) Bangun relasi positif dengan orang lain

Membangun hubungan yang positif dengan orang lain dengan cara pandang sehat berarti menciptakan ikatan interpersonal yang sehat, saling menghormati, serta mendukung satu sama lain, tanpa perasaan iri atau keinginan untuk bersaing menjadi yang terbaik. Hubungan yang baik menimbulkan rasa empati dan saling pengertian di antara kita dan orang-orang di sekitar, sehingga tidak perlu berpura-pura, berbohong, atau melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak mampu dilakukan hanya untuk mendapatkan pengakuan atau diterima.

3) Ubah *Persepsi*

Mengubah *persepsi* kita juga penting karena *persepsi* yang diyakini akan tercermin dalam perilaku kita. Jika cara pandang tentang diri sendiri, orang lain, dan hubungan dengan orang lain bersifat positif, maka sikap kita dan cara berinteraksi di lingkungan sosial juga akan sesuai dengan norma yang wajar.

3. Kontrol Diri

a. Pengertian

Kontrol diri merupakan keputusan yang melibatkan pertimbangan kognitif untuk menyusun perilaku demi mencapai tujuan yang diinginkan, kontrol diri yang tinggi berpengaruh pada terciptanya perilaku positif dan produktif serta membangun hubungan sosial yang harmonis (Supriatna,

2021). Kontrol diri adalah keterampilan yang dimiliki individu untuk menyesuaikan perilaku dalam mengatur informasi baik yang tidak diinginkan maupun diinginkan, serta untuk mengambil tindakan berdasarkan kepercayaan diri individu dan dipikirkan secara matang. (Miskanik, 2022)

Menurut (Ningsih, 2022) kontrol diri adalah pilihan untuk bertindak dengan cara menunda kepuasan sementara, yang hasil penundaan tersebut akan membawa keuntungan. Individu sering kali mengalami kesulitan untuk menolak ketika dihadapkan pada kesenangan, yang mana kesenangan tersebut bisa memberikan efek negatif di masa depan. Namun, jika individu memiliki kontrol diri yang baik, maka mudah untuk memilih untuk meninggalkan kesenangan sesaat demi dampak positif di masa depan. (Baehaqi, 2024) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk menyesuaikan dan mengubah diri dengan tujuan membuat diri dan dunia menjadi lebih baik dan optimal.

b. Teori-teori Tentang Kontrol Diri

Menurut Averil (1973 dalam Supriatna, 2021) kontrol diri adalah keterampilan yang dimiliki individu untuk menyesuaikan perilaku dalam memberikan keputusan baik yang tidak diinginkan maupun diinginkan, serta untuk mengambil tindakan berdasarkan kepercayaan diri individu dan dipikirkan secara matang. Terdapat 3 aspek dalam teori ini yaitu :

1) Kontrol perilaku

Kemampuan mengendalikan perilaku atau menahan dorongan dalam menghadapi rangsangan yang tidak diinginkan dengan cara menolak

atau menjalankan rangsangan tersebut. Bisa diartikan dengan mengubah situasi yang tidak menyenangkan

2) Kontrol kognitif

Kontrol kognitif adalah aspek yang sangat penting untuk mengatasi masalah karena kemampuan berpikir untuk mengambil keputusan melalui pertimbangan, perkiraan, atau penggabungan situasi dalam suatu pengambilan keputusan secara tepat dalam memodifikasi efek stres karena tekanan yang dihadapi.

3) Kontrol dalam pengambilan keputusan

Kontrol dalam pengambilan keputusan merupakan keterampilan membuat keputusan berdasarkan kesadaran pribadi. Kontrol yang bisa menjadi tindakan alternatif untuk memilih atau mengarahkan tindakan yang diinginkan.

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Averill (1973 dalam Supriatna, 2021) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri dibagi menjadi dua kategori, yaitu :

1) Faktor internal

Faktor internal yang dapat mempengaruhi kontrol diri adalah usia dan kognitif, karena kemampuan mengontrol diri individu lebih baik seiring bertambahnya usia. Faktor internal lainnya termasuk kondisi emosi, kemampuan kognitif, kepribadian, dan minat manusia. Karena remaja mampu memahami mana yang baik dan mana yang tidak baik bagi remaja dan membantu dalam memecahkan masalah, individu yang

telah matang secara psikologis juga akan mampu mengendalikan dorongan internal remaja.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kontrol diri seperti lingkungan keluarga, teman dan penggunaan internet. Lingkungan sangat berpengaruh dalam menentukan individu dalam mengambil keputusan, jika individu menerapkan kedisiplinan dalam dirinya maka individu tersebut akan mampu untuk mengontrol diri dan mempertanggung jawabkan dengan apa yang telah di pilihnya. Penggunaan internet juga mempengaruhi remaja agar mendapat pengakuan sosial melalui platform media sosial, yang dapat memengaruhi perilaku remaja..

d. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut (Suharnan, 2023) terdapat 4 aspek kontrol diri, yaitu :

1) Pengendalian Impuls

Pengendalian Impuls adalah kapasitas untuk menahan godaan atau keinginan sesaat yang bisa menyebabkan tindakan impulsif atau merugikan. Orang yang memiliki pengendalian diri yang baik dapat mengatur keinginan atau kebutuhan yang bersifat sementara demi mencegah konsekuensi buruk di masa mendatang.

2) Regulasi Emosi

Kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengatur emosi agar tidak mengganggu proses pengambilan keputusan atau perilaku.

3) Menunda Kepuasan (*Delayed Gratification*)

Kemampuan untuk menunda kepuasan jangka pendek demi pencapaian tujuan jangka panjang.

4) Ketekunan dan Disiplin

Kemampuan mengendalikan diri untuk bertahan dalam suatu tujuan meskipun menghadapi hambatan atau tantangan.

e. Jenis Kontrol Diri

Menurut (Setiawan, 2023) terdapat tiga kategori kualitas pengendalian diri, yaitu *Over Control, Under Control, dan Appropriate Control:*

1) *Over Control*

Adalah pengendalian diri yang dilakukan secara berlebihan oleh individu, sehingga remaja sering menahan respon terhadap rangsangan

2) *Under Control*

Mengacu pada kontrol diri yang kurang kecenderungan individu untuk mengekspresikan impulsivitas/ tanpa pertimbangan yang matang.

3) *Appropriate Control*

Merupakan kontrol diri yang tepat individu dalam berusaha mengelola impuls.

f. Dampak Kontrol Diri

Menurut (Zukriansyah & Mangundjaya, 2024) dampak kontrol diri adalah sebagai berikut:

1) Kesehatan Mental

a) Pengurangan Stres

Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik biasanya lebih efisien dalam menangani stres dan tidak mudah terpengaruh oleh kondisi apapun.

b) Kesejahteraan Emosional

Kemampuan untuk kontrol diri berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan emosional yang lebih baik. Orang yang berhasil mengatur emosi cenderung merasakan kepuasan lebih dalam hidup dan optimisme yang lebih tinggi.

2) Gangguan Psikologis

Individu yang memiliki kontrol diri yang kuat cenderung mengalami kecemasan dan depresi yang lebih sedikit. Kontrol diri dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap masalah kesehatan mental.

3) Pengaruh pada Interaksi Sosial

Keterampilan komunikasi yang lebih efektif akan membantu kontrol diri, sehingga individu mudah dalam mengatur emosi saat berinteraksi secara sosial. Individu akan lebih mampu mendengarkan secara aktif dan menghindari reaksi spontan yang dapat merugikan hubungan sosial.

4) Pengaruh pada Proses Pengambilan Keputusan

Keputusan yang lebih terencana membuat individu memiliki kontrol diri yang baik, sehingga memberikan kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih logis tanpa terpengaruh oleh emosi sesaat. Ini berpengaruh pada kualitas pengambilan keputusan dalam semua aspek kehidupan.

g. Cara Meningkatkan Kontrol Diri

Menurut (Kurnia, 2021) terdapat beberapa cara untuk meningkatkan kontrol diri, yaitu :

1) Kesadaran Diri

Memahami pikiran, perasaan, dan dorongan dalam diri sendiri adalah langkah awal lebih mudah mengendalikan kontrol diri.

2) Membangun Kebiasaan Positif

Kebiasaan baik seperti menerima diri sendiri dan pola hidup yang sehat dapat meningkatkan kontrol diri dengan meningkatkan keseimbangan fisik dan mental.

3) Pengelolaan Stres

Mengelola stres secara efektif dengan istirahat membantu kestabilan emosi, sehingga lebih mampu mengontrol diri.

4. Perilaku Konsumtif

a. Pengertian

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian perilaku adalah respons atau reaksi individu terhadap stimulasi atau lingkungan sekitar. Sedangkan konsumtif artinya perilaku yang hanya membeli tanpa memproduksi secara mandiri dan bergantung pada hasil karya orang lain. 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. Sumartono (2002 dalam Mujahidah, 2020) menjelaskan bahwa perilaku konsumtif

merupakan tindakan melakukan pembelian suatu produk tanpa pertimbangan yang logis dan tidak didasarkan pada kebutuhan yang nyata. Perilaku konsumtif merupakan proses membeli barang-barang yang sebenarnya tidak diperlukan atau bahkan tidak penting, sehingga menghasilkan pemborosan. Maka dari itu, individu dalam melakukan transaksi lebih mengutamakan apa yang diinginkan dibandingkan apa yang dibutuhkan.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumtif

Menurut Lina dan Rosyid (1997 dalam Jangkar, 2024) menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumtif yaitu :

1) Faktor Internal

a) Kebiasaan

Kebiasaan berfungsi sebagai faktor pendorong yang memengaruhi tindakan dan memberikan suatu arahan bagi perilaku individu. Kebiasaan ini akan mendorong orang untuk melakukan, termasuk dalam hal untuk berbelanja.

2) Faktor Eksternal

a) Kebudayaan

Budaya memberikan dampak yang paling berpengaruh terhadap gaya hidup konsumtif terutama yang menilai status sosial. Individu yang dibesarkan dalam suatu budaya tertentu akan mengenal berbagai nilai, pandangan, dan perilaku melalui pengalaman interaksi dengan lingkungan sekitar, termasuk perilaku dalam

membeli barang. Setiap kelompok masyarakat pasti memiliki budaya, dan pengaruh budaya tersebut terhadap perilaku konsumtif bervariasi, di mana perilaku konsumtif dapat berbeda antara satu budaya dengan yang lain.

b) Kelas Sosial

Kelas sosial adalah cara mengelompokan kelompok masyarakat tertentu yang pada akhirnya memengaruhi posisi individu dalam kelas atas, menengah, atau bawah. Perbedaan dalam status sosial dan ekonomi ini akan menciptakan variasi dalam cara individu bersikap dan bertindak saat menggunakan suatu produk untuk menunjukkan status.

c) Kelompok *Referensi*

Secara umum, individu cenderung beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, termasuk dalam hal posisi individu dalam suatu kelompok serta perannya. Keberadaan kelompok referensi dapat memengaruhi perilaku individu untuk menjadi lebih konsumtif dengan memperkenalkan individu pada pola dan cara hidup yang berbeda.

d) Keluarga

Kebiasaan keluarga akan menjadi contoh bagi individu tersebut. Dengan cara ini, keluarga memainkan peran yang penting dalam mengembangkan perilaku konsumtif masing-masing.

c. Aspek-Aspek Perilaku Konsumtif

Menurut Lina dan Rosyid (1997 dalam Jangkar, 2024) terdapat tiga aspek perilaku konsumtif adalah sebagai berikut :

1) Pembelian Impulsif (*impulsive buying*)

Aspek ini menjelaskan bahwa individu melakukan pembelian barang secara tiba tiba, hal ini biasanya dilakukan tanpa pertimbangan yang matang.

2) Pembelian tidak rasional (*Non rational buying*)

Aspek ini menjelaskan perilaku konsumtif yang tidak didasari kebutuhan dan manfaat, sering kali disertai dengan rasa ketidakpuasan dan dorongan yang biasanya diikuti dengan keinginan persaingan yang tinggi.

3) Pemborosan (*wasteful buying*)

Aspek ini menjelaskan bahwa pemborosan mengarah perilaku konsumtif, yaitu perilaku yang membuang uang dalam jumlah besar tanpa adanya kebutuhan yang jelas sebagai dasar.

Menurut Haryono (2024) membagi perilaku konsumtif menjadi tujuh aspek sebagai berikut :

1) Membeli barang karena hadiah yang menarik

Kegiatan membeli tidak lagi mempertimbangkan kegunaan produk, melainkan lebih untuk memperoleh hadiah yang ada. Hal ini terlihat pada individu yang cenderung membeli barang yang menawarkan bonus atau hadiah. Misalnya, membeli dua baju agar bisa mendapatkan satu baju gratis. Aspek ini juga terlihat dari aktivitas

membeli beberapa barang untuk mendapatkan kupon belanja yang dapat ditukarkan.

2) Pembelian barang karena kemasan yang menarik

Orang-orang terdorong untuk membeli barang karena kemasannya yang berbeda dan unik. Kemasan yang menarik dapat mempengaruhi keputusan individu untuk membeli produk tersebut. Contohnya, membeli buku hanya karena sampulnya yang berwarna-warni dan menarik, meski sebenarnya buku itu tidak diperlukan.

3) Pembelian barang untuk mempertahankan gengsi dan mengikuti *trend*

Keinginan untuk menjaga penampilan membuat individu memilih barang-barang yang dianggap baik untuk penampilan dan sedang *trend*, daripada barang-barang yang lebih bermanfaat. Perilaku konsumtif ini terlihat ketika individu membeli barang-barang mahal dan bermerk untuk menunjukkan status sosialnya di depan teman-teman.

4) Pembelian barang karena adanya potongan harga.

Pembelian tidak selalu didasarkan pada kebutuhan, tetapi lebih kepada daya tarik harga yang rendah. Diskon yang diberikan oleh pusat perbelanjaan menjadi daya tarik bagi individu yang berperilaku konsumtif. Contohnya adalah individu yang sering membeli barang yang sebenarnya tidak dibutuhkan selama ada diskon di toko.

5) Pembelian barang untuk mempertahankan status sosial.

Barang yang dimiliki oleh individu sering kali dianggap sebagai simbol status sosial. Remaja dengan perilaku konsumtif lebih

cenderung memilih produk mahal dan bermerk untuk menunjukkan bahwa remaja memiliki status sosial yang tinggi.

6) Pembelian barang karena pengaruh model iklan.

Individu cenderung membeli produk setelah terpengaruh oleh model yang mengiklankan produk tersebut, baik karena ingin terlihat seperti remaja atau karena mengidolakan remaja. Tindakan ini tanpa pertimbangan yang rasional bisa dilihat saat individu membeli barang hanya karena ingin memiliki pakaian yang sama seperti yang dikenakan oleh idolanya.

7) Pembelian barang mahal untuk meningkatkan rasa percaya diri.

Kegiatan membeli tidak selalu didorong oleh kebutuhan, tetapi lebih oleh keinginan untuk memiliki barang mahal yang bisa meningkatkan kepercayaan diri. Individu yang berperilaku konsumtif sering membeli barang-barang bermerk dan mahal. Misalnya, secara sengaja membeli tas bermerek hanya untuk merasa puas saat menggunakan di hadapan teman-teman.

d. Dampak Perilaku Konsumtif

Menurut (Rohmah *et al.*, 2024) dampak perilaku konsumtif adalah sebagai berikut:

- 1) Pemborosan menyebabkan utang yang berlebihan, kesulitan dalam memenuhi kebutuhan
- 2) Tidak terpenuhi kebutuhan yang akan datang karena mementingkan keinginan untuk kepuasan sesaat

- 3) Perasaan tidak puas dan ketergantungan terhadap kepuasan yang cepat dapat memengaruhi kesehatan mental

e. Cara Mengatasi Perilaku Konsumtif

Menurut (Nadhifah *et al.*, 2024) menyebutkan cara mengatasi perilaku konsumtif adalah sebagai berikut :

- 1) Membuat Rencana Anggaran Belanja

Untuk menentukan prioritas kebutuhan dengan menyusun rencana anggaran belanja, individu dapat mengatur pengeluaran berdasarkan prioritas kebutuhan utama, seperti makanan, kesehatan, dan pendidikan, daripada pengeluaran yang tidak mendesak atau bersifat konsumtif.

- 2) Hidup Hemat dan Menabung

Menciptakan kebiasaan hidup yang hemat dengan menghindari perilaku impulsif dan lebih memfokuskan pada menabung untuk masa depan.

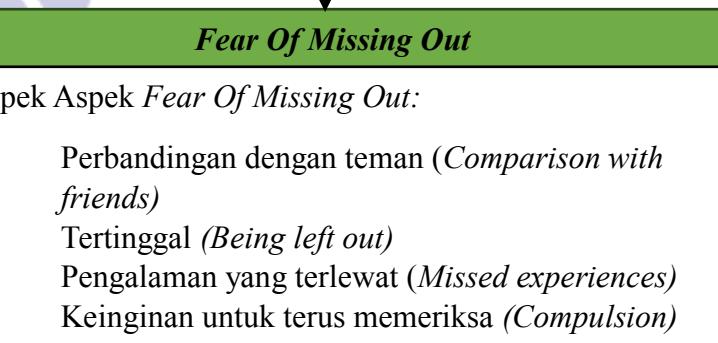
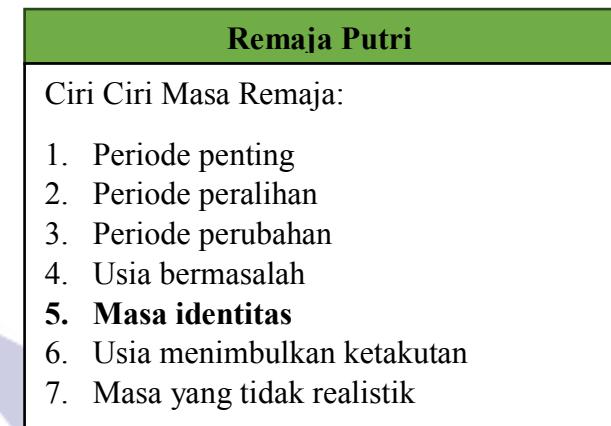
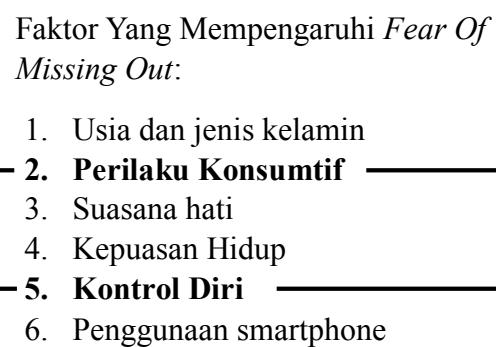
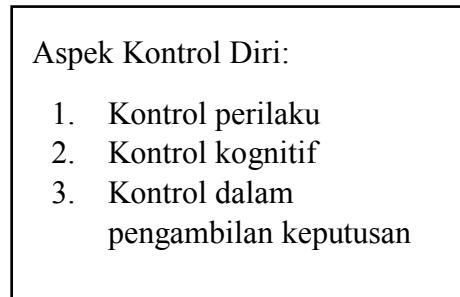
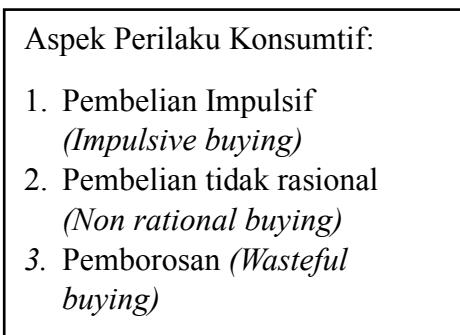
- 3) Menghindari Pemborosan Sejak Awal

Mengelola uang dengan lebih bijaksana dan menghindari tindakan impulsif dapat membantu mengurangi pemborosan.

- 4) Meningkatkan Komitmen Terutama dalam Pendidikan

Meningkatkan pengembangan diri dan pendidikan sebagai fokus utama dapat mengurangi kecenderungan untuk mengeluarkan uang untuk hal-hal yang tidak bermanfaat.

B. Kerangka Teori



Bagan 2.1

Kerangka Teori Remaja, *FOMO*, Perilaku konsumtif, Kontrol diri

Sumber : Hurlock (2002 dalam Izzani *et al.*, 2024), Przybylski (2013 dalam Widianata 2023), Lina dan Rosyid (1997 dalam Jangkar, 2024), Averill (1973 dalam Supriatna, 2021).