

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I membahas pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

1.1 Latar Belakang

Berbicara terkait perkembangan zaman akan memberikan dampak berupa perubahan generasi (Santrock, 2016). Remaja masa kini lahir pada rentang tahun 2002 – 2009 sekitar umur 12-18 tahun, generasi ini dikenal sebagai Generasi Z. Generasi Z identik sebagai generasi yang sangat memahami teknologi dan tidak pernah mengenal dunia tanpa *smartphone* dan media sosial. Selama beberapa tahun terakhir seiring dengan berkembangnya zaman dalam kehidupan sehari-hari perkembangan teknologi tidak terlepas dari kegiatan belajar, bekerja, bermain bahkan berhubungan sosial (Aslanidou & Menexes, 2008; Thorsteinsson & Davey, 2014; Wallace, 2014). Penggunaan media sosial didefinisikan oleh Ham dkk. (2013) sebagai media yang memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan membuat profil informasi pribadi yang dapat diakses oleh teman dan kolega, dan dengan mengirim email dan pesan instan antara satu sama lain. Kemajuan teknologi ini telah membawa banyak perubahan di masyarakat. Terlihat bahwa komunikasi menjadi lebih mudah dan juga telah menemukan banyak platform baru untuk mengakses media sosial (D'Souza, Samyukta, & Bivera, 2018).

Badan Pusat Statistik (BPS) telah melakukan survei terkait penggunaan internet, tercatat dari hasil pendataan Survei Susenas 2021, berdasarkan tingkat pendidikan tertinggi yang ditamatkan sebesar 22,29% pengguna internet merupakan lulusan SMP/ sederajat. Selanjutnya, BPS melakukan survei berdasarkan tujuan mengakses internet didapatkan hasil 88,99% masyarakat Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Untuk memperkuat data penggunaan kontribusi internet tersebut survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 yaitu, sebanyak 85,43% pengguna media sosial merupakan tamatan jenjang pendidikan SMP/ sederajat. Sejalan dengan hal itu berdasarkan survei yang dilakukan oleh We

Are Social (Kemp, 2022) jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 191 Juta orang pada Januari 2022.

Media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia adalah *Whatsapp* presentasinya mencapai 88,07% disusul dengan Instagram sebesar 84,8%, Facebook sebesar 81,3% dan TikTok sebesar 63,01%. Tak hanya itu, Populix pun menerbitkan survei untuk melihat kebiasaan masyarakat Indonesia dalam bermedia sosial. Sebanyak 1.023 responden laki-laki dan perempuan berusia 18-55 tahun di Indonesia dengan mayoritas responden terdiri dari anak muda belum menikah, sudah bekerja, dan berasal dari SES (*socio-economic status*) menengah ke atas didapatkan hasil bahwa 87% responden mengakses media sosial dalam satu bulan terakhir. YouTube (94%) dan Instagram (93%) menempati posisi sebagai dua platform media sosial yang paling banyak digunakan responden, disusul TikTok (63%), Facebook (59%) dan Twitter (54%) (Anam, 2022). Adapun hasil penelitian yang lain didapatkan hasil bahwa instagram merupakan salah satu platform media sosial yang kerap kali digemari oleh Generasi Z (Zorn, 2017; Gökhan, Deniz, & Halis Adnan, 2021).

Selama beberapa tahun terakhir, penggunaan media sosial telah menjadi aktivitas yang semakin populer di banyak negara di seluruh dunia (Kuss & Griffiths, 2011). Penggunaan media sosial di internet menjadi fenomena global. Melalui media sosial, banyak orang disatukan dalam ruang virtual meskipun berjauhan secara geografis. Media sosial juga menjadi wadah yang nyaman bagi individu untuk berbagi profil personal, berinteraksi di dunia maya dengan teman-teman dari dunia nyata, bahkan bertemu dengan banyak orang hanya berdasarkan kesamaan minat (Kuss & Griffiths, 2011).

Meskipun kondisi penggunaan media sosial telah dengan cepat menjadi fenomena modern dan dianggap sebagai hal yang wajar (Boyd & Ellison, 2007), penggunaan media sosial bagi remaja pun dapat memberikan dampak, baik dampak positif ataupun negatif. Dari penggunaan media sosial dampak positif yang didapatkan diantaranya adalah dapat meningkatkan harga diri dan integritas diri (Gentile, dkk, 2012; Toma & Hancock, 2013) adapun dampak negatif yang dapat menimbulkan kekhawatiran terkait penggunaan media sosial yang berlebihan ialah terjadinya perilaku adiktif pada pengguna media sosial cukup besar terutama ketika

terjadi penggunaan media sosial secara berlebihan dan kompulsif (Andreassen & Pallesen, 2014), tak hanya itu, dapat memengaruhi keadaan emosional secara negatif serta menimbulkan perilaku negatif seperti *cyberbullying*, *internet gambling* dan *cybersex* (Sagioglou & Greitemeyer, 2014; Soetjipto, 2015; Fabris, dkk., 2020).

Sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Andreassen & Pallesen (2014), individu yang mengalami kecanduan terhadap penggunaan media sosial menjadi terlalu khawatir tentang media sosial tersebut, didorong oleh motivasi tak terkendali untuk menggunakan media sosial, dan mencurahkan begitu banyak waktu dan usaha untuk media sosial yang akhirnya merusak area kehidupan penting lainnya. Lebih dari 90% remaja sekarang menggunakan media sosial, dan dengan tekanan yang cukup besar untuk terus terhubung, remaja sangat rentan mengalami '*fear of missing out*' atau dapat dikatakan takut ketinggalan ketika mereka *offline* (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013).

Fear of Missing Out merupakan akronim dari FoMO, FoMO dapat diklasifikasikan sebagai gangguan penggunaan internet yang diakibatkan karena adanya rasa cemas dan tidak nyaman apabila tertinggal dari info-info terbaru yang diunggah oleh teman sebaya dan beredar di media sosial (Ayuningtyas & Wiyono, 2020). Dr. Andrew K. Przybylski, dalam penelitiannya bersama Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) didapatkan bahwa FoMO merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok di mana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet. Penelitian yang dilakukan oleh JWT Intelligence di Amerika dan Inggris (2012) menunjukkan bahwa adanya perilaku FoMO pada pengguna internet remaja sekitar 65% pernah mengalaminya. Ketakutan atau kecemasan dalam penggunaan media sosial terbagi diantaranya ialah apabila individu belum melakukan, membeli atau mengetahui sesuatu hal yang baru atau terkini sedangkan teman-temannya sudah melakukan hal-hal tersebut yang ditandai dengan menggunggah kegiatannya di media sosial (JWT Intelligence, 2012).

Penelitian Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell (2013), mengungkapkan bahwa *fear of missing out* dapat terjadi dengan ditandai oleh kurangnya kepuasan terhadap tiga kebutuhan psikologis akan *self* diantaranya yaitu

competence (efikasi), *autonomy* (keputusan yang bermakna), dan *relatedness* (kelekatan/hubungan dengan orang lain). Sejalan dengan hal itu, penelitian yang dilakukan oleh Swar (2017) memperkuat bahwa individu yang mengalami FoMO disebabkan oleh kurang terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis pada dirinya. Selain itu, FoMO dikaitkan dengan peningkatan kepekaan terhadap stres yang terkait dengan pengalaman pengabaian dan reaksi negatif oleh teman sebaya di dunia maya, dan kecanduan media sosial (Fabris, dkk., 2020). Dapat disimpulkan bahwa penyebab individu dapat merasakan FoMO ialah dilatarbelakangi akan ketidakpuasan atau kurang terpenuhinya kebutuhan dasar psikologi mempengaruhi konsep *self* dari masing-masing individu yang dikaitkan dengan dampak negatif terhadap keadaan emosi, pengembangan diri serta hubungan teman sebaya.

Ketidakpuasan akan *self* pada remaja dengan berdasar kepada aspek yang dikemukakan oleh Sette, dkk., (2020) dalam meneliti adanya perasaan *online fear of missing out* yaitu, kebutuhan untuk dimiliki (*need to belong*), kebutuhan akan popularitas (*need for popularity*), perasaan cemas (*anxiety*), dan kecanduan (*addiction*) dapat menimbulkan perasaan pengabaian sosial, membutuhkan validasi secara daring oleh teman sebaya dengan rendahnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial yang dapat mengakibatkan kecanduan media sosial. Remaja perlu dibekali dengan adanya kemampuan interpersonal dan literasi media. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh William Kay (Yusuf, 2009) salah satu tugas perkembangan remaja adalah mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan belajar berinteraksi dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun berkelompok. Keterampilan komunikasi interpersonal merupakan kemampuan yang perlu dimiliki oleh setiap remaja agar mereka mampu dalam berinteraksi dengan teman sebayanya baik secara tatap muka ataupun media sosial. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dimaknai bahwa komunikasi yang efektif dapat menimbulkan kesenangan, pengertian pengaruh pada sikap, dan hubungan yang semakin baik, sehingga akan terjadi hubungan yang penuh kasih sayang dan terbentuknya hubungan yang harmonis. Dengan demikian kemampuan berkomunikasi merupakan suatu kemampuan yang paling dasar.

Berkomunikasi dewasa ini dapat melalui media sosial, menyikapi hal tersebut, pengguna internet ataupun media perlu memiliki kecakapan kritis dalam

menerima informasi. Kecapakan kritis ketika menerima informasi ini yang biasa disebut dengan kemampuan literasi media. Ketika individu menerima informasi atau memperhatikan suatu konten media, maka ia akan terampil dan dapat mengontrol serta menilai dan mengorganisasikan makna konten yang berguna bagi dirinya hingga membangun pesan untuk disampaikan ke orang lain (Arnus, 2019). Kemampuan literasi yang baik menjadi seperangkat perspektif yang aktif digunakan oleh individu ketika dihadapkan kepada isi informasi. Individu yang kritis dengan informasi dan konten media mampu menentukan informasi mana yang dibutuhkan. Kritis mempertanyakan sumber berita dengan menanyakan mengapa, kenapa dan bagaimana (Aritonang & Safitri, 2021).

Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) yang merupakan standar kompetensi yang harus dicapai oleh peserta didik mulai tingkat dasar (SD) sampai dengan perguruan tinggi. Adanya SKKPD dalam layanan bimbingan dan konseling ialah menjadi salah satu rujukan dalam pemberian layanan untuk mencapai tugas perkembangan peserta didik (ABKIN, 2016). Berdasarkan simpulan dampak negatif yang diberikan oleh FoMO ialah dilatarbelakangi akan ketidakpuasan atau kurang terpenuhinya kebutuhan dasar psikologi mempengaruhi konsep *self* (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013), sejalan dengan hal itu aspek perkembangan yang perlu dicapai pada masa SMA/SMK diantaranya adalah kematangan emosi, pengembangan diri serta kematangan hubungan dengan teman sebaya (ABKIN, 2016).

Layanan bimbingan dan konseling dapat berperan memfasilitasi peserta didik untuk dapat mengoptimalkan tugas perkembangannya di masa remaja. Sejalan dengan latar belakang yang telah dipaparkan terkait fenomena *fear of missing out* (FoMO) bahwa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa FoMO berdampak pada keadaan kematangan emosi, pengembangan diri serta hubungan teman sebaya. Layanan bimbingan dan konseling diharapkan dapat mengoptimalkan aspek perkembangan remaja diantaranya kematangan emosional, penerimaan diri dan pengembangannya, serta kematangan hubungan dengan teman sebaya, sehingga mampu berperilaku positif di masyarakat dan mengurangi resiko perilaku negatif. Pelayanan Bimbingan dan Konseling merupakan bagian integral

dari program pendidikan di sekolah menengah atas/kejuruan yang seyogianya dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor (ABKIN, 2016).

Kondisi sebenarnya dalam hal pelaksanaannya, guru bimbingan dan konseling atau konselor dan atau wali kelas dapat berkolaborasi dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling agar tercapainya hasil yang optimal dari tugas perkembangan masa remaja. Untuk itu perlunya rancangan layanan bimbingan pribadi-sosial yang dapat mengembangkan keterampilan dan pemahaman diri individu serta dapat membangun hubungan sosial yang sehat dan efektif baik dengannya teman sebaya, anggota keluarga, dan masyarakat di lingkungan sosial yang luas (ABKIN, 2016).

Berdasarkan dengan fenomena-fenomena yang telah diungkapkan, diperlukan adanya penelitian terkait fenomena sosial *fear of missing out* (FoMO) pada remaja. Guru BK perlu mengetahui dan memahami salah satu fenomena sosial FoMO secara data empiris agar dapat memahami perilaku dan dinamika yang terjadi pada diri remaja. Sejalan dengan hal itu, pemberian layanan bimbingan pribadi-sosial menjadi salah satu upaya dalam memberikan layanan komprehensif terkait *fear of missing out* dengan merujuk kepada POP BK SMK 2016, bahwa layanan bimbingan pribadi merupakan suatu proses pemberian bantuan dari guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusannya secara bertanggung jawab tentang perkembangan aspek pribadinya, serta layanan bimbingan sosial merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada peserta didik untuk memahami lingkungannya dan dapat melakukan interaksi sosial secara positif, terampil berinteraksi sosial, mampu mengatasi masalah-masalah sosial yang dialaminya, mampu menyesuaikan diri dan memiliki keserasian hubungan dengan lingkungan sosialnya sehingga mencapai kebahagiaan dan kebermaknaan dalam kehidupannya (ABKIN 2016).

1.2 Rumusan Masalah

Maraknya penggunaan media sosial pada remaja pun menjadi salah satu fenomena yang erat kaitannya dengan FoMO. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathadhika & Afriani (2018), bahwa adanya hubungan yang

signifikan secara langsung antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial, dan secara tidak langsung *social media engagement* berperan secara positif sebagai mediator terhadap hubungan FoMO dan kecanduan media sosial. Tak hanya itu, penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Fazriani (2020) kepada remaja SMAN 14 Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial, serta 46,9% remaja mengalami *fear of missing out*.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi salah satu fenomena sosial yang terjadi di kalangan remaja. Masa remaja merupakan masa yang cukup menantang bagi remaja baik dari segi fisik, mental, kesehatan emosional dan sosial (Santrock, 2016). Gosain & Yadav (2020) melakukan penelitian kepada 100 partisipan *youngsters* (remaja dan dewasa awal) dimana 50 remaja menjadi partisipannya dan didapatkan hasil bahwa 54% remaja mengalami FoMO tingkat tinggi dan dibandingkan dengan dewasa muda yang mendapatkan hasil 30%, remaja memiliki tingkat FoMO yang tinggi di kalangan masyarakat. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa mengalami FoMO pada masa remaja dapat dianggap bermasalah karena berdampak negatif di kehidupan remaja, kesejahteraan hidup yang rendah, hingga stress terhadap sosial media (Przybylski, dkk 2013; Beyens, 2016; Stead & Bibby, 2017; Schmunk, 2021).

Penelitian mengenai fenomena FoMO penting dilakukan untuk memperoleh data empirik dari kondisi sebenarnya mengenai fenomena *fear of missing out* yang terjadi di kalangan remaja sehingga dapat dilakukan tidak lanjut untuk mencegah dampak dari fenomena FoMO seperti kecanduan media sosial, gangguan kecemasan dan depresi (Arikan, Acar, & Ustundag-Budak, 2022), sejalan dengan hal itu Przybylski (2013) menyampaikan bahwa temuan FoMO memiliki variasi dalam hal demografi individu seperti usia, jenis kelamin dan pekerjaan di masa depan dengan berbagai faktor yang lebih luas. Dengan mengetahui dan mengidentifikasi profil *fear of missing out* (FoMO) pada remaja. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial dalam mereduksi dan mencegah fenomena FoMO dengan meningkatkan kemampuan interpersonal dan kemampuan literasi media. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dapat dijabarkan sebagai berikut.

- 1.2.1 Bagaimana profil *fear of missing out* (FoMO) pada remaja peserta didik kelas XI di SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023?
- 1.2.2 Bagaimana profil *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan aspek pada remaja peserta didik kelas XI di SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023?
- 1.2.3 Bagaimana layanan bimbingan dan konseling yang telah diberikan terkait *fear of missing out* (FoMO)?
- 1.2.4 Bagaimana rancangan layanan bimbingan dan konseling dalam upaya mereduksi dan mencegah *fear of missing out* (FoMO) dengan kemampuan interpersonal dan literasi media sosial?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh profil *fear of missing out* (FoMO) peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023 dan menghasilkan rumusan layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial berdasarkan profil *fear of missing out* (FoMO) peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023. Tujuan penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut.

- 1.3.1 Mendeskripsikan profil *fear of missing out* (FoMO) pada remaja peserta didik kelas XI di SMKN 1 Bandung tahun ajaran 2022/2023.
- 1.3.2 Mendeskripsikan profil *fear of missing out* (FoMO) pada remaja peserta didik kelas XI di SMKN 1 Bandung tahun ajaran 2022/2023 berdasarkan aspek.
- 1.3.3 Mendeskripsikan layanan bimbingan dan konseling yang telah diberikan terkait *fear of missing out* (FoMO).
- 1.3.4 Mendeskripsikan rancangan layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial dengan kemampuan interpersonal dan literasi media sosial.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Secara Teoretis

Penelitian ini dilakukan dengan harapan menambah pengetahuan terutama dalam bidang bimbingan dan konseling yang berfokus kepada layanan bimbingan pribadi sosial terkait *fear of missing out*. Melalui penelitian ini dapat menggambarkan fenomena terkait kontribusi *fear of*

missing out. Penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya terkait variabel *fear of missing out* dengan subyek umur yang tidak terbatas.

b. Manfaat Secara Praktis

a. Manfaat Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan bimbingan pribadi sosial baik itu bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok dalam upaya tindakan preventif untuk mengatasi *fear of missing out* (FoMO) pada remaja sehingga mencapai tercapainya tugas perkembangan pada remaja.

b. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan wawasan informasi dan sumbangsih pemikiran terkait fenomena sosial yang terjadi di kalangan remaja saat ini, mampu memahami alur psikologis remaja, dan mampu menjadi bekal bagi peneliti agar menjadi guru BK yang professional kelak dengan mengaplikasikan berbagai keilmuan BK dengan optimal.