

BAB I

PENDAHULUAN

Bab satu berisi tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

1.1. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja ialah istilah yang digunakan untuk merujuk pada masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa ini, remaja biasanya ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, serta mulai mengalami berbagai tantangan dan tekanan dalam berbagai aspek kehidupan. Remaja mulai mencari identitas, memperluas lingkup pergaulan, mencoba hal-hal baru, dan mulai mempersiapkan diri untuk masuk ke dunia dewasa. Penting bagi mereka untuk mendapatkan dukungan dan bimbingan dari orang dewasa yang terpercaya dan memiliki pengalaman yang cukup untuk membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi. Selain itu, penting juga bagi remaja untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan yang tepat dan bertanggung jawab atas diri sendiri.

Kata "remaja" dalam KBBI [Online] bisa diartikan sebagai “mulai dewasa”, dan berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa yang diisi dengan perubahan-perubahan yang ada dalam diri remaja. Menurut Salzman (dalam Yusuf, 2019, hlm. 185) mengemukakan bahwa masa remaja ialah masa mengembangkan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orangtua ke arah kemandirian (*independence*), minat seksual, refleksi diri, dan perhatian terhadap nilai estetika dan masalah moral. Perkembangan fisik dan kognitif remaja juga mempengaruhi perubahan psikososial remaja.

Kecerdasan emosional menurut Goleman (2009) merupakan kemampuan mengenali perasaan-perasaan diri sendiri dan orang lain, dalam memotivasi diri sendiri dan mengelola emosi diri sendiri dengan baik maupun dalam melakukan

hubungan sosial. Kecerdasan emosional juga merupakan kombinasi keterampilan yang memungkinkan seseorang memahami, memahami dan mengelola emosinya serta menggunakan pengetahuannya untuk mencapai kesuksesan bagi dirinya sendiri dan orang lain. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung membangun hubungan yang baik, mudah bergaul, dapat beradaptasi dengan situasi stres dan berpartisipasi dalam permasalahan yang ada untuk memenuhi kewajiban.

Salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kecerdasan seseorang adalah media masa, media cetak, informasi yang canggih lewat jasa satelit. Hal tersebut berhubungan dengan pesatnya perkembangan teknologi pada era digital, kini remaja tidak lagi memerlukan banyak waktu bila ingin mengirimkan pesan. Mereka bisa mengirimkan pesan kepada lawan bicaranya. Metode komunikasi individu saat ini tentu saja telah berubah. Media sosial telah memungkinkan munculnya organisasi sosial baru dan bentuk komunikasi sosial di jaringan informasi elektronik.

Saat ini Indonesia sedang dalam tahap transformasi digital yang ditunjukkan dengan peningkatan signifikan dalam jumlah pengguna internet, telepon seluler, media sosial, dan lain-lain, serta keberadaan infrastruktur seperti backbone dan pemerataan distribusi broadband juga tersedia. Hal tersebut mendorong pendeklarasian Dewan TIK Nasional (WANTIKNAS) pada 13 November 2006 oleh Presiden Republik Indonesia saat itu, Susilo Bambang Yudhono. Dewan yang disebut oleh presiden sebagai kelompok kerja yang dibentuk untuk mendorong pembangunan teknologi informasi dan komunikasi Indonesia ini sesungguhnya bukanlah lembaga yang benar-benar baru. Salah satu tugas WANTIKNAS menurut Keppres No.1 Tahun 2014 adalah “Melakukan pengkajian dalam menetapkan langkah-langkah penyelesaian permasalahan strategis yang timbul dalam rangka pengembangan teknologi informasi dan komunikasi”.

Seorang Konselor/Guru BK sudah seharusnya dapat menguasai landasan teoretik bimbingan dan konseling, termasuk termasuk teknologi dalam bimbingan dan konseling. Sejalan dengan buku Dasar Standarisasi Profesi Konseling (hlm. 6) mengemukakan bahwa ilmu dan teknologi, merupakan dasar dan andalan bagi

terselenggaranya pelayanan suatu profesi. Selain itu dijabarkan dalam Depdiknas (2008, hlm. 161-164) bahwa salah satu standar kompetensi Komselor haruslah menguasai khasanah teoretik dan prosedural termasuk teknologi dalam Bimbingan dan Konseling mencakup kemampuan-kemampuan berikut: (1) menguasai secara akademik teori, prinsip, teknik dan prosedur pelayanan Bimbingan dan Konseling; dan (2) mengemas teori, prinsip, teknik dan prosedur pelayanan Bimbingan dan Konseling tersebut sebagai materi pembelajaran.

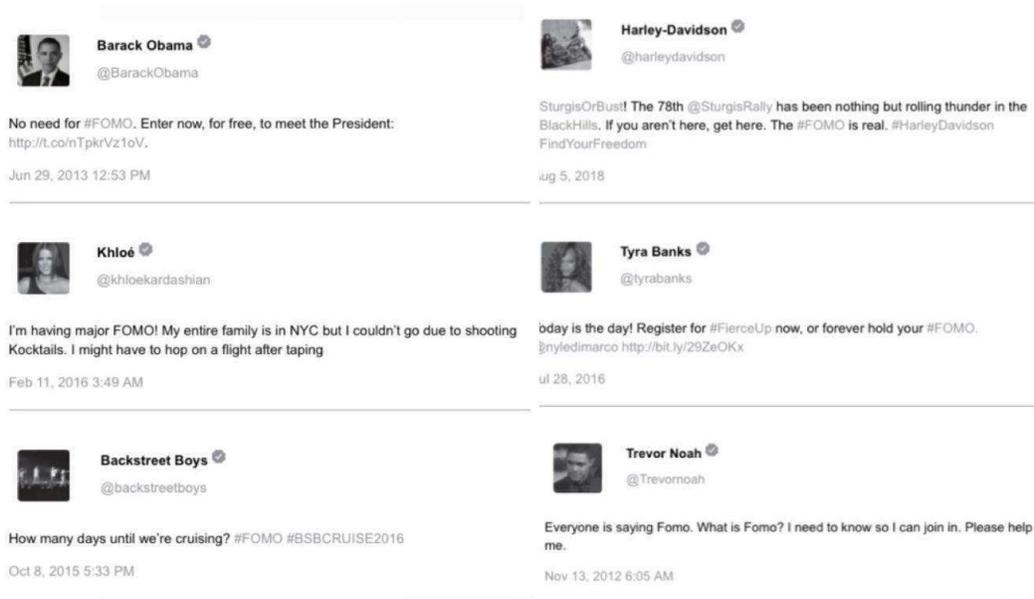
Era digital telah menunjang penggunaan media sosial menjadi salah satu sarana komunikasi yang paling populer saat ini, dengan remaja sebagai pengguna terbesar di Indonesia. Salah satu alasan remaja saat ini menjadi mayoritas pengguna media sosial adalah karena mereka tumbuh di era informasi dan digital yang berkembang pesat (Sugiharto, 2016). Fenomena yang terjadi pada remaja saat ini adalah remaja yang sibuk sendiri dengan handphone yang dimiliki untuk meng-update status atau memberi komentar walaupun individu sedang berjalan bersama dengan teman-temannya. Terdapat riset yang membuktikan bahwa remaja Indonesia paling banyak menggunakan internet dibandingkan kelompok usia lainnya. Ini terlihat dari hasil riset yang diselenggarakan oleh *We Are Social* menunjukkan bahwa Indonesia adalah rumah bagi 167,0 juta pengguna media sosial pada Januari 2023, setara dengan 60,4% dari total populasi. Di mana hal tersebut terbagi dalam 8,4% rentang usia 13-17 tahun, 11,1% usia 18-24 tahun. Selain itu Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melakukan riset serupa, yang menunjukkan hasil bahwa tingkat penetrasi internet di kelompok usia 13-18 tahun mencapai 99,16% pada 2021-2022. Posisi kedua ditempati oleh kelompok usia 19-34 tahun dengan tingkat penetrasi internet sebesar 98,64%.

Kehadiran smartphone di era ini mendorong banyak orang untuk tetap aktif di media sosial. Selain itu, banyaknya media sosial yang tersedia seperti Instagram, WhatsApp, Line, Facebook, Twitter, Snapchat, Tiktok, dan YouTube membuat banyak orang berlomba-lomba untuk menunjukkan eksistensinya. Dari dorongan untuk tetap aktif di media sosial tersebutlah timbul fenomena yang bisa disebut *fear of missing out* (FoMO). FoMO pertama kali dicetuskan oleh Patrick J. McGinnis pada tahun 2004 melalui artikelnya yang berjudul "*Social Theory at HBS:*

McGinnis "Two FOs"). Tulisan itu diterbitkan di *Harbus*, sebuah surat kabar mahasiswa dari *Harvard Business School* (HBS). Saat ini kata FOMO telah ditambahkan ke sejumlah kamus otoritatif, termasuk *Oxford English Dictionary* dan *Merriam-Webster*.

Dilansir dari McGinnis (2020) FoMO ramai dibicarakan di internet, dan menghasilkan lebih dari sepuluh juta hasil dan #FOMO muncul ratusan ribu kali di situs seperti Twitter dan Instagram. Ini juga digunakan secara luas di seluruh media, dalam iklan, dalam bitmoji, dan dalam percakapan sehari-hari yang tak terhitung jumlahnya di seluruh dunia. Selain itu, saat ini FOMO menjadi kata selebriti internasional, yang digunakan oleh orang dari berbagai kalangan, bahkan selebriti, dan presiden Amerika Serikat ke-44 yaitu Barack Obama.

Gambar 1.1.
Pagar #FOMO di Twitter



Peluang, bujukan, dan risiko yang tersedia melalui teknologi dan media sosial tidak berjalan berdampingan satu sama lain; melainkan mereka terjalin. Banyak remaja mengungkapkan bahwa seringkali merasa khawatir tentang apa sedang diposting online oleh kelompok rekan dekat, terutama apa yang sedang diposting tentang diri sendiri. Ketakutan tentang bagaimana orang mungkin "berbicara

tentang diri sendiri" secara online disandingkan dengan rasa takut akan ketinggalan (Adorjan, dkk. 2019). Penelitian yang dilakukan oleh JWTIntelligence (2012) menunjukkan bahwa sebanyak 40% pengguna internet di dunia mengalami FoMO, yaitu perasaan gelisah dan takut bahwa seseorang tertinggal, apabila teman-temannya melakukan atau merasakan hal yang lebih menyenangkan dari pada yang sedang ia lakukan atau yang ia miliki.

Kecanduan, yang dapat dikaitkan kembali dengan FoMO remaja, juga dapat dikaitkan dengan depresi dan kecemasan (Oberst, dkk. 2017). Menurut Alwisol (dalam Dirgantara, 2022) *Fear of missing out* adalah kondisi individu yang disertai dengan munculnya perasaan takut ketika kebutuhan psikologis seseorang untuk berhubungan dengan orang lain tidak terpenuhi, dan ditandai dengan munculnya kecemasan tentang apa yang akan terlewatkan di media sosial jika tidak memiliki waktu, dan uang yang cukup, atau batasan lainnya agar tetap terhubung ke Internet setiap saat. Percakapan tentang FOMO seringkali mengarah ke topik kecanduan, di mana beberapa kelompok mengangkat topik itu sendiri; yang lain ditanya lebih langsung apakah mereka menganggap diri mereka kecanduan media sosial dan berbagai aplikasi yang digunakan remaja. Kecanduan, yang dapat dikaitkan kembali dengan FOMO remaja, juga dapat dikaitkan dengan depresi dan kecemasan (Oberst. Dkk. 2017).

Salah satu faktor yang mempengaruhi remaja mengalami FoMO karena kurang adanya pengaturan diri pada remaja. Menurut Miller dan Brown (dalam Sianipar, 2019) mengemukakan bahwa pengaturan diri merupakan kemampuan untuk mengembangkan, merencanakan, dan menerapkan perilaku agar secara fleksibel dapat menghadapi keadaan yang berubah-ubah untuk mencapai tujuan. Berdasarkan pengertian diatas, pengaturan diri penting dimiliki remaja, karena ketika remaja tidak memiliki kemampuan pengaturan diri, remaja tidak dapat mengelola kecemasan mengenai keinginannya untuk mengetahui apa yang dilakukan orang di media sosial. Selain itu, rendahnya kepuasan hidup dapat memicu tingginya FoMo yang disebabkan oleh terlalu seringnya menggunakan internet saat melakukan aktivitas yang membutuhkan banyak konsentrasi, seperti mengemudi, belajar di kelas dan masih banyak lagi lainnya.

Individu yang mengalami FoMO akan merasa mudah cemas, dan akan terus menerus mengakses media sosial ketika mereka tahu bahwa mereka sedang melewatkan sebuah berita terkini. Remaja memiliki kecenderungan untuk mengikuti trend dan mudah terpengaruh oleh lingkungan (Nissa, dalam Apriliyani, 2020). Santrock menyatakan bahwa pada masa remaja memiliki hubungan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang berasal dari dalam dirinya Santrock (dalam Alrasheed, 2016). Dalam hal ini remaja juga mengalami kesulitan dalam hal mengontrol dirinya. (Przybylski dkk, 2013) menyatakan bahwa FoMO seringkali berhubungan dengan masalah emosional individu yang melibatkan media sosial. Menurut Ariesta (dalam Alrasheed, 2016) Tingkat kontrol diri seseorang memiliki hubungan dengan tingkat kecerdasan emosional

Hubungan remaja dengan teman sebaya berkaitan dengan salah satu tugas perkembangan remaja, yaitu pemenuhan peran sosial. Fenomena ini banyak terjadi di kalangan remaja. Fenomena yang terjadi adalah teknologi yang ada terus berkembang sehingga membuat remaja merasa ingin selalu berhubungan dengan teman sebayanya tentang kehidupannya. Para remaja kerap mengunggah momen-momen yang menurut mereka layak untuk ditampilkan di media sosial. Sayangnya, beberapa remaja mengalami kesedihan ketika teman-temannya mengalami masa-masa yang lebih baik daripada mereka.

Media sosial juga telah mempercepat terjadinya fenomena *fear of missing out* pada kalangan siswa di Indonesia. Siswa sering ingin merasa terus-menerus terhubung dengan teman sebaya dan kelompok sosial mereka melalui media sosial dan merasa tertinggal jika mereka tidak mengikuti atau terlibat dalam kegiatan atau acara yang sedang tren. Tidak sedikit, dampak dari fenomena tersebut bisa berujung pada kematian. Bukti nyata fenomena *fear of missing out* yang berujung kematian adalah tren untuk menghentikan truk, lalu mengunggahnya pada media sosial. Dilansir dari kompas.tv, tren tersebut membuat remaja 14 tahun tewas di tempat (05/01/2023).

Dampak dari fenomena *fear of missing out* juga bisa terjadi pada lingkungan sekolah. Hal tersebut diantaranya; perilaku membolos; tawuran; merokok di wc

sekolah, lalu mengunggahnya pada media sosial; bullying; dan lain sebagainya.. Namun, FoMO juga dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik dan sosial yang positif, seperti mengikuti kompetisi, organisasi siswa, atau program belajar di luar negeri.

Peran Guru Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan untuk memahami fenomena *fear of missing out* (FoMO) agar dapat memahami dinamika yang terjadi pada diri remaja, mengingat bahwa guru bimbingan konseling adalah pendidik yang membantu siswa menjadi mandiri, mengembangkan potensinya, dan membantunya memecahkan masalah yang dialaminya di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Saat proses belajar di kelas, remaja yang mengalami *fear of missing out* cenderung untuk bermain media sosial. Kecerdasan emosional yang rendah juga dapat mempengaruhi performa remaja.

Berdasarkan latar belakang belakang, dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan kecerdasan emosional pada remaja di SMAN 23 Kota Bandung.

1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Tingginya tingkat ketergantungan remaja terhadap teknologi khususnya media sosial menjadikan aktivitas media sosial sebagai wadah untuk menghabiskan waktunya bahkan mengamati kehidupan dan aktivitas orang lain, mengabaikan aktivitas dirinya sendiri untuk mengetahui apa yang dilakukan orang lain. FoMO adalah kekuatan pendorong di balik penggunaan internet dan media sosial. Kepuasan hidup yang rendah dapat menyebabkan FOMO yang tinggi, hal ini seringkali disebabkan oleh penggunaan internet saat melakukan aktivitas yang memerlukan konsentrasi, seperti belajar, mengemudi, belajar di kelas, atau aktivitas lainnya. Salah satu aspek dari *fear of missing out* yang dikemukakan oleh JWTIntellegence (2012) adalah perasaan tidak aman karena tertinggal informasi yang tersebar di internet. Individu pada aspek ini akan tergantung terhadap media sosial atau internet, yang mana individu sudah menyerah pada kenyamanan tersebut, dan hal tersebut bisa berpengaruh terhadap emosi. Przybylski dkk. (2013) menyatakan bahwa FoMO seringkali berhubungan dengan masalah emosional

individu yang melibatkan media sosial. Salah satu faktor penyebab terjadinya fenomena *fear of missing out* adalah karena kurangnya kontrol diri. Dan Menurut Ariesta (dalam Dirgantara, 2022) Tingkat kontrol diri seseorang memiliki hubungan dengan tingkat kecerdasan emosional.

Salah satu aspek dari kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (2009) yaitu mengelola/mengontrol emosi yang meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali. Hal tersebut sejalan dengan salah satu faktor penyebab terjadinya FoMO yang dikemukakan oleh Maza (2022) yaitu kontrol diri. Kontrol diri dimiliki oleh variabel *fear of missing out* dan kecerdasan emosional menjadi landasan penulis untuk meneliti hubungan antara kedua variabel tersebut. Selain itu, salah satu faktor eksternal yang memengaruhi tingkat kecerdasan seorang individu adalah media masa, media cetak, informasi yang canggih lewat jasa satelit. Hal tersebut berhubungan dengan pesatnya perkembangan teknologi pada era digital.

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi, dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan kecerdasan emosional siswa pada era digital?”. Rumusan masalah dijabarkan dalam pernyataan sebagai berikut:

- 1.2.1. Bagaimana kecenderungan umum *fear of missing out* pada siswa kelas 10 di SMAN 23 Kota Bandung Bandung tahun ajaran 2023/2024?
- 1.2.2. Bagaimana kecenderungan umum kecerdasan emosional pada siswa kelas 10 di SMAN 23 Kota Bandung tahun ajaran 2023/2024?
- 1.2.3. Bagaimana hubungan antara *fear of missing out* dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas 10 di SMAN 23 Kota Bandung tahun ajaran 2023/2024?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengkaji hubungan antara *fear of missing out* dengan kecerdasan emosional remaja (siswa kelas 10 di SMAN 23 Kota Bandung tahun ajaran 2023/2024) pada era digital. Tujuan Khusus dari penelitian sebagai berikut:

- 1.3.1. Mendeskripsikan kecenderungan umum *fear of missing out* pada siswa kelas 10 di SMAN 23 Kota Bandung tahun ajaran 2023/2024.
- 1.3.2. Mendeskripsikan kecenderungan umum kecerdasan emosional pada siswa kelas 10 di SMAN 23 Kota Bandung tahun ajaran 2023/2024.
- 1.3.3. Menganalisis hubungan antara *fear of missing out* dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas 10 di SMAN 23 Kota Bandung tahun ajaran 2023/2024.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoretis

Hasil dari penelitian ini diharapkan untuk menambah keilmuan, bahan informasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, serta memberikan banyak manfaat di dunia pendidikan, terutama bidang bimbingan dan konseling mengenai *fear of missing out*, dan kecerdasan emosional.

1.4.2. Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Penelitian diharapkan dapat menambah sikap, pengetahuan, dan keterampilan untuk lebih mengetahui dan memahami bagaimana hubungan antara *fear of missing out* dengan kecerdasan emosional pada remaja di era digital. Sehingga tepat untuk memberikan bantuan untuk mereduksi *fear of missing out*.

2) Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Penelitian diharapkan dapat memberikan referensi, bahan bacaan mengenai hubungan antara *fear of missing out* dengan kecerdasan emosional pada remaja di era digital.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai *fear of missing out* dan kecerdasan emosional.

1.5. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi terdiri dari lima bab, yaitu sebagai berikut:

- 1.5.1. Bab I yaitu berisi mengenai pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
- 1.5.2. Bab II yaitu berisi mengenai kajian pustaka dan kumpulan teori yang relevan atau teori-teori yang merupakan turunan dari topik yang dikaji atau yang sedang diteliti.
- 1.5.3. Bab III yaitu berisi mengenai metode penelitian, yang terdiri dari desain penelitian partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
- 1.5.4. Bab IV yaitu berisi mengenai temuan dan pembahasan, yang terdiri dari pembahasan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan penelitian dan pembahasan serta analisis temuan.
- 1.5.5. Bab V yaitu berisi mengenai simpulan dan rekomendasi, yang menyajikan simpulan dari hasil penelitian untuk peneliti selanjutnya.