

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I membahas tentang latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi dan penggunaan internet secara global, termasuk di Indonesia, semakin berkembang pesat dari tahun ke tahun. Hal tersebut tidak terlepas dari akses internet yang semakin mudah dijangkau dan inovasi teknologi yang semakin menarik. Berdasarkan hasil survey APJII menunjukkan pertumbuhan tingkat penetrasi internet di Indonesia meningkat setiap tahunnya dari tahun 2018, dengan jumlah penduduk terkoneksi internet sebanyak 64,8 persen. Jumlahnya meningkat pesat sejak pandemi Covid-19 sampai 73,7 persen, tahun 2023 mencapai 78,19 persen, dan pada tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Angka itu setara 79,5 persen. Berdasarkan usia, orang yang berselancar di dunia maya, mayoritas adalah Gen Z (kelahiran 1997-2012) sebanyak 34,40%. Lalu, berusia generasi milenial (kelahiran 1981-1996) sebanyak 30,62%, Gen X (kelahiran 1965-1980) sebanyak 18,98%, Post Gen Z (kelahiran kurang dari 2023) sebanyak 9,17%, baby boomers (kelahiran 1946-1964) sebanyak 6,58% dan pre boomer (kelahiran 1945) sebanyak 0,24%.

Perkembangan ini pun tentunya berdampak kepada semua kalangan, termasuk usia anak, dapat dilihat dari hasil survey yang menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial adalah Gen Z, termasuk anak-anak yang belum mencapai batas usia pengguna beberapa platform media sosial (YouTube, Instagram, dan Facebook) yaitu 13 tahun. Bahkan, dilansir dari mediaindonesia.com, hasil riset dengan tema "Neurosensum Indonesia Consumers Trend 2021: Social Media Impact on Kids" yang dilakukan oleh perusahaan riset independen berbasis kecerdasan buatan (AI), Neurosensum menunjukkan bahwa sekitar 87% anak-anak di Indonesia sudah dikenalkan media sosial sebelum menginjak usia 13 tahun. Penggunaan media sosial di rumah tangga berpenghasilan rendah dimulai saat anak berusia sekitar 7 tahun, lebih awal dibandingkan dengan rumah tangga berpenghasilan menengah ke atas, yaitu 9 tahun. CEO NeuroSensum & Survey Sensum Rajiv Lamba mengatakan bahwa para orangtua memberikan

akses media sosial agar anak sibuk dan orangtua dapat fokus mengerjakan pekerjaan mereka. Yang dampaknya jika dibiarkan terus menerus, maka akan menyebabkan anak kecanduan media sosial terutama gadget. Sejalan dengan pendapat Adisaputra (dalam Meriska, 2024) yang mengatakan bahwa kurangnya pengawasan orang tua ini juga akan berpengaruh terhadap ketergantungan anak dalam bermain media sosial ataupun gadget, sehingga anak bisa lupa terhadap kewajiban mereka.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, ditemukan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki gadget dan media sosial. Terlihat ketika sebelum pelajaran dimulai, hampir seluruh siswa dalam satu kelas mengumpulkan gadget dan tablet nya ke depan. Tak jarang mereka juga meminta izin untuk bermain game di gadget nya saat *free time* dan bermain game yang sedang *hype* saat ini. Beberapa siswa di kelas tinggi juga memiliki media sosial dan meminta untuk saling *follow*, khususnya di Instagram. Bahkan beberapa siswa di kelas rendah pun memiliki media sosial dan aktif mengupload konten, seperti konten short di youtube dan konten video tiktok. Mereka juga mengerti tahap-tahap membuat konten di tiktok, cara menggunakan filter, cara menggunakan *sounds*, dan *up to date* terhadap konten/trend yang sedang viral. Tak hanya itu, mereka juga mahir menggunakan *whatsapp* dan mengerti cara menggunakan fitur-fitur *whatsapp*, seperti video call, membuat *whatsapp group*, membuat *story*, serta membuat stiker dengan gambar yang mereka edit sendiri. Dari fenomena tersebut, dapat terlihat bahwa kecanggihan teknologi dan kemudahan akses internet sudah bisa dirasakan oleh berbagai kalangan usia, tak terkecuali anak-anak yang masih di bawah umur. Oleh karena itu, peran orang tua memiliki peranan yang sangat penting untuk mengawasi dan membimbing penggunaan gadget dan media sosial pada anak, agar anak terhindar dari konten-konten yang belum pantas untuk usianya dan tidak memberikan efek kecanduan pada anak, khususnya kecanduan media sosial.

Media sosial adalah sarana yang digunakan untuk melakukan interaksi sosial, memanfaatkan teknologi berbasis seluler dan situs web untuk menciptakan sebuah media yang interaktif untuk individu berkomunikasi, berbagi, berkolaborasi, dan mengedit konten yang dihasilkan (Power, 2014). Dengan media sosial, seseorang dapat dengan mudahnya membagikan momen juga melihat

momen, kegiatan, atau hal dari orang lain. Dan media sosial seringkali menjadi alat untuk ekspresi diri (*self expression*) dan pencitraan diri (*self branding*) (Aprilia, 2018). Dan jika kita tidak bijak dalam bermain media sosial, dampaknya seseorang akan menerima semua informasi yang ada, sehingga memandang kehidupan orang lain jauh lebih baik dan indah, lupa bahwa orang-orang hanya membagikan momen atau pencapaian terbaiknya di media sosial. Dan hal tersebut dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecemasan atau kekhawatiran ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan atau menarik. Gejala tersebut lebih dikenal dengan nama *Fear of Missing Out* (FOMO). Adapun cirinya ketika individu tersebut memiliki keinginan terus-menerus untuk berhubungan dengan orang lain, dalam konteks media sosial yaitu ketika individu berulang kali mengecek *handphone* miliknya untuk melihat informasi terbaru yang ada (Przybylski dkk, 2013).

FOMO adalah istilah modern yang merujuk pada kecemasan sosial yang ditandai oleh keinginan individu untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain (Przybylski dkk., 2013). Sejalan dengan pendapat Kalisna & Wahyumiani, FOMO menggambarkan kondisi di mana seseorang merasakan kecemasan, kegelisahan, dan ketakutan akan kehilangan momen yang dialami oleh orang lain, sementara dirinya tidak terlibat dalam pengalaman tersebut. Contoh FOMO berkaitan dengan media sosial adalah ketika seseorang khawatir jika melewatkan hal viral atau berita terbaru yang sedang berlangsung di kehidupan sosialnya, bahkan setiap hari individu berlomba-lomba untuk menyajikan atau berusaha menjadi yang pertama untuk mencari tahu informasi terbaru (Ningtyas & Wiyono, 2020). Orang-orang dengan sindrom FOMO juga akan bereaksi berlebihan jika mereka belum memeriksa sejumlah besar pesan teks seperti chat, *Direct Message* (DM) instagram, email, atau telegram yang menumpuk (Skierkowski & Wood, 2012). Hal tersebut disebabkan karena munculnya perasaan takut tertinggal dan ingin diterima oleh orang disekitarnya.

Memang sosial media bukanlah satu satunya faktor yang meningkatkan FOMO, tetapi media sosial telah menjadi faktor yang berkontribusi besar terhadap terjadinya FOMO (Akbar dkk, 2018). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hattingh, dkk (2022) yang menunjukkan bahwa FOMO berhubungan dengan

informasi dan komunikasi yang berlebihan, OSWB, dan penggunaan media sosial kompulsif, yang menyebabkan pada kelelahan yang dialami pengguna. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas & Wiyono (2020) kepada lima siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo, yang hasilnya lima siswa tersebut mengalami kecanduan internet yang mengakibatkan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan gejala yang berbeda-beda, yaitu mereka merasa kesal dan gelisah jika *smartphone* mereka tidak dapat terhubung ke internet, sehingga berusaha keras dengan berbagai cara untuk memastikan akses internet yang lancar. Selain itu, mereka sering kali mengabaikan kewajiban sebagai pelajar karena terlalu banyak menghabiskan waktu untuk berselancar di dunia maya. Siswa juga sering menunggu dengan tidak sabar untuk dapat mengakses internet, dan durasi penggunaan internet mereka semakin meningkat dari hari ke hari.

Melihat data hasil survey yang menunjukkan bahwa banyaknya anak yang belum mencapai batas minimal usia pengguna media sosial, dan besarnya dampak yang dihasilkan dari penggunaan media sosial secara berlebihan, dimana media sosial di era digital saat ini menjadi salah satu faktor terbesar seseorang mengalami FOMO, maka muncul peluang yang membuat anak mengalami FOMO. McGinnis (2020:13) juga mengatakan bahwa Generasi Milenial dan Gen Z merupakan kelompok yang secara alami cenderung berkembang menjadi *FOMO Sapiens*. FOMO yang tinggi disebabkan seseorang ketika ia tidak bijak dan tidak membatasi diri dalam menanggapi suatu hal yang ia lihat, baik di dunia nyata maupun di dunia maya. Meskipun orang dewasa umumnya telah memahami fungsi media sosial dan teknologi, mereka pun masih dapat menyalahgunakan penggunaannya. Apalagi bagi anak-anak usia dini yang belum memiliki pemahaman memadai tentang hal tersebut, dampak negatifnya akan lebih besar terhadap perkembangan karakter mereka (Nasional dkk, 2019). Hal ini menunjukkan pentingnya pengawasan dan bimbingan dari orang tua dan guru dalam penggunaan media digital oleh anak-anak. Selain itu, FOMO juga dapat berdampak pada aspek akademik siswa. Kecemasan tersebut dapat membuat siswa lalai terhadap tanggung jawab belajarnya, sehingga prestasi akademik mereka menurun akibat sering mengabaikan tugas-tugas sekolah (Ningtyas & Wiyono, 2020).

Berdasarkan apa yang telah dikemukakan sebelumnya, perkembangan teknologi dan banyaknya anak menggunakan media sosial ini menyebabkan anak yang belum memenuhi syarat sebagai pengguna media sosial berpotensi mengalami FOMO. Dan dampak negatif yang dihasilkan dari FOMO dapat mengganggu perkembangan anak dimulai dari aspek pribadi, sosial, dan belajar terhambat. Bahkan lebih jauh, dapat membuat anak mengalami kecemasan, ketakutan, dan perasaan negatif lainnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengambil topik penelitian “Rancangan Program Bimbingan Konseling Untuk Mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Siswa Sekolah Dasar”. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mencari tahu apakah anak, terutama di usia sekolah dasar, yang masih membutuhkan bimbingan dan pengawasan untuk mengoptimalkan perkembangannya, mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO). Dan bagaimana rancangan program bimbingan dan konseling yang dapat mereduksi FOMO.

Hal ini penting untuk diteliti karena masa anak-anak sangat penting bagi kehidupan seseorang di masa selanjutnya. Semua potensi yang dimilikinya perlu didorong agar berkembang secara optimal. Agar anak juga tidak berfokus dengan kegiatan atau pencapaian orang lain, tapi berfokus terhadap dirinya sendiri dan goals yang ia miliki. Dan agar anak tidak merasa bahwa anak-anak lain bersenang-senang, menikmati kehidupan yang lebih baik, atau merasa lebih baik daripada dirinya (Nawang Sari & Elhady, 2019). FOMO juga dapat menjadi positif jika ditangani dengan tepat, seperti yang dikatakan oleh Patrick McGinnis (2020:8) yang mengatakan, bahwa FOMO jika diawasi atau ditangani dengan tepat, maka akan memberikan motivasi, inspirasi, dan dorongan untuk seseorang berkembang, mau mengambil resiko, dan membuat perubahan yang positif untuk hidupnya. Bahkan ia juga mengatakan bahwa jika seseorang tidak takut untuk tertinggal, justru ia akan tertinggal (McGinnis, 2020:13). Gambaran mengenai gejala FOMO yang dialami siswa juga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menentukan pendekatan arah layanan bimbingan dan konseling. Dan agar guru BK dapat mengambil peran apabila gejala FOMO memang terjadi pada siswa sekolah dasar, dengan program BK yang berfokus untuk mereduksi FOMO agar perkembangan anak maksimal dan FOMO tidak berada dalam tingkatan tinggi, sehingga memberikan dampak positif bagi anak.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu:

- 1) Bagaimana profil *Fear of Missing Out* (FOMO) secara umum pada siswa kelas VI di SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2024/2025?
- 2) Bagaimana tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas VI di SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2024/2025 berdasarkan aspek?
- 3) Bagaimana tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas VI di SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2024/2025 berdasarkan rombel kelas?
- 4) Bagaimana rancangan program bimbingan dan konseling yang dapat membantu mereduksi FOMO?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat fenomena FOMO pada siswa kelas VI SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung, secara khusus penelitian bertujuan sebagai berikut:

- 1) Memperoleh data profil *Fear of Missing Out* (FOMO) secara umum pada siswa kelas VI di SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2024/2025
- 2) Memperoleh data mengenai profil *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas VI di SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2024/2025 berdasarkan aspek
- 3) Memperoleh data mengenai profil *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas VI di SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2024/2025 berdasarkan rombel kelas
- 4) Mendeskripsikan rancangan program bimbingan dan konseling yang mampu mereduksi FOMO

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian secara teoritis dan praktis secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat berupa pemahaman dan pengetahuan mengenai *fear of missing out* pada siswa tingkat sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini berguna sebagai masukan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk kepentingan ilmiah.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi seperti apa gambaran dan gejala *fear of missing out* pada siswa, sehingga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam membuat rancangan program bimbingan sebagai tindak lanjut untuk mereduksi *fear of missing out* yang dialami siswa. Dan juga memberikan manfaat bagi kompetensi guru BK dengan mengembangkan keterampilan, wawasan, serta pengetahuan yang lebih luas, khususnya dalam merancang metode/strategi belajar atau layanan BK kepada anak usia sekolah dasar.