

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dengan ciri pribadi mulai mampu berpikir abstrak sehingga menempatkan remaja pada situasi keresahan dan kebingungan, karena pertentangan yang terjadi dalam diri, dan berkenginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya. Kebanyakan remaja pada masa perkembangannya bersikap *ambivalen* ketika mengalami perubahan, yaitu remaja di satu sisi menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab. Ciri sosial konformitas, remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya. Pengaruh teman sebaya bagi remaja sangatlah kuat terlihat dari indikator mulai berkurangnya waktu dan intensitas interaksi dengan keluarga, remaja lebih sering berinteraksi dengan teman sebayanya menurut Santrock (2012).

Remaja mempunyai keinginan untuk diterima dalam kelompok pertemanannya, akibat yang ditimbulkan remaja bersikap konformitas terhadap kelompok teman sebayanya meliputi aturan, norma, minat, kebiasaan, dan budaya teman kelompoknya, usaha remaja untuk diterima di kelompok teman sebayanya bertujuan untuk timbulnya pengakuan dari teman sebaya terhadap dirinya.

Tahap perkembangan sosial dalam standar kompetensi kemandirian peserta didik aspek kematangan hubungan dengan teman sebaya kompetensi yang perlu dimiliki yaitu mempererat jalinan persahabatan yang lebih akrab dengan memperhatikan norma yang berlaku, Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah disimpulkan terdapat beberapa peserta didik kelas XI yang belum memenuhi kompetensi pada tugas perkembangan kematangan dengan hubungan teman sebaya , padahal remaja dihadapkan dengan lingkungan konformitas yang

berdampak pada remaja akan merasa terasing dan kehilangan, kekhawatiran menitik beratkan pada remaja melakukan peralihan untuk memenuhi kebutuhan berelasinya pada hal negatif. Remaja belum sepenuhnya dapat mengontrol emosi untuk lebih memprioritaskan hal positif. Salah satu peralihan yang dilakukan remaja adalah pada sosial media.

Penggunaan sosial media sudah menjadi gaya hidup masyarakat Indonesia, menurut Kominfo RI Indonesia menduduki peringkat ke empat di dunia dalam penggunaan sosial media. Tingginya interaksi individu pada sosial media menjadi gaya hidup, sehingga tidak luput bersinggungan dengan beberapa aspek kehidupan. Salah satunya pada aspek psikologis, yaitu interaksi individu dengan media sosial sebagai peralihan untuk memenuhi kebutuhan berelasi. Penggunaan social media yang tidak sewajarnya berdampak negatif bagi keadaan psikologis individu seperti fenomena yang ditemukan yaitu *Fear of Missing Out (FoMO)*.

FoMO merupakan kecemasan sosial yang konstan akan tertinggalnya sesuatu yang berharga yang lahir akibat dari teknologi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh JWT Intelligence (2012) sebanyak 40% pengguna internet di dunia mengalami *FoMO*. Penelitian lain mengungkap pengaruh dari individu yang mengalami *FoMO* menggunakan media sosial secara terus menerus, *FoMO* juga rentan terjadi pada peserta didik yang berasal dari luar daerah, peserta didik luar daerah yang mengalami *FoMO* juga rentan menyebabkan *FoMO* pada keluarganya dengan tujuan untuk saling memenuhi kebutuhan berelasi dalam keluarga (Hetz et al., 2016, hlm. 260).

Kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dihadapkan dengan konformitas menjadi semakin rentan untuk remaja mengalami *FoMO*. Peserta didik merupakan generasi milenial yang tumbuh pada era kemajuan digital maupun internet yang dekat dengan *smartphone*, sehingga penggunaan *smartphone* dengan salah satu fiturnya sosial media sudah menjadi gaya hidup berbeda dengan generasi sebelumnya. Gaya hidup peserta didik di generasi milenial menyebabkan kerentanan *FoMO* terjadi pada remaja usia sekolah. (Tomczyk & Lizde (2018, hlm. 3) menyatakan bahwa *FoMO* merupakan jenis terbaru dari kecanduan internet,

terutama terlihat jelas pada generasi muda, salah satunya disebabkan oleh popularisasi *smart phones*.

Konformitas pada remaja millennial di hadapkan dengan kemajuan teknologi canggih sehingga memudahkan remaja untuk mengakses informasi dan menggunakan sosial media, sehingga remaja dengan kebutuhan psikologis tidak terpenuhi seperti tidak ingin kehilangan informasi mengenai temannya, merasa ingin diterima oleh teman sebaya akan menyebabkan remaja merasa tidak dapat mengasah kemampuan sosial di dunia nyata, sedangkan remaja dengan *FoMO* yang lebih tinggi lebih mengasah kemampuannya di dunia maya seperti sosial media (przbylski, 2013). Disimpulkan bahwa individu yang mengalami *FoMO* rentan menggunakan sosial media terus menerus, individu yang mengalami *FoMO* juga rentan menyebabkan *FoMO* pada individu lain.

Disimpulkan *FoMO* merupakan fenomena di era milenial yang banyak menimpa pada generasi muda. Individu yang tidak mengalami *FoMO* dapat menjadi *FoMO* pada interaksi intensif dengan individu yang mengalami *FoMO*. Kondisi di lapangan remaja di sekolah banyak menggunakan *smartphones* dengan merk yang berkelas dan populer, dekatnya penggunaan *smartphones* dengan aktifitas sehari – hari diakibatkan oleh popularisasi *smart phones* yang menimbulkan pengguna merasa bergensi ketika mengenakan *smart phones*. Przybylski et al., (Gezgin, 2018, hlm. 412) menyatakan adanya *FoMO* merupakan penyebab meningkatnya penggunaan sosial media pada kalangan muda.

Remaja di hadapkan dengan era kemajuan teknologi yang menggiring pada kemudahan. Dengan kemudahan untuk saling terhubung satu sama lain dengan lingkungannya menggunakan sosial media. Fitur pada sosial media dengan berjalan waktu semakin canggih sehingga, dapat menampilkan pesan, foto diri, membagikan kegiatan sehari-hari dalam bentuk gambar, foto, maupun vidio seakan sosial media menjadi tempat untuk bebas mengekspresikan diri dalam dunia maya. Beberapa sekolah di Kota Bandung hampir di setiap sudut kelas masing-masing terdapat akses *wifi* sehingga memberi kemudahan bagi generasi milenial untuk mengakses internet atau media sosial.

Dewasa ini sosial media juga digunakan untuk melakukan bisnis baik dilakukan oleh pribadi, pembisnis maupun sebagai *influencer*. *Influencer* merupakan pengguna sosial media yang banyak diikuti oleh banyak orang khususnya remaja, banyak *influencer* yang membagikan kehidupannya lewat sosial media baik dari gaya hidup sederhana hingga gaya hidup mewah sehingga kiblat suatu gaya hidup sedikitnya dipengaruhi para *influencer*. Cara remaja mengunggah konten ke sosial media di pengaruhi oleh *influencer* remaja dalam mengekspresikan dirinya melalui sosial media dengan cara mengunggah foto makanan di restoran, foto bersama sahabat yang sangat terlihat kompak, kehidupan bersama teman mengunjungi kafe baru, foto baju yang remaja gunakan sehari-hari atau foto berlibur yang sangat menyenangkan. Adanya unggahan status dalam sosial media dapat menggambarkan kesenangan yang hakiki sehingga, para pengguna sosial media lainnya akan berasumsi bahwa apa yang dibagikan dalam media sosial merupakan kehidupan nyata atau menggambarkan keseluruhan hidup yang penuh kebahagiaan. Kekhawatiran yang ditimbulkan, berdampak pada kehidupan remaja yang banyak menghabiskan waktu di dunia maya, menyebabkan *social comparrison*.

Pandangan determinasi sosial yang menjadi teori yang mendasari *FoMO* apabila media sosial memberikan efek pemberian pembandingan antara individu mengenai tingkat kesejahteraan serta persepsi kebahagiaan menurut individu lain. Media sosial memberikan jalan kepada individu untuk membiarkan individu lain mengetahui perilaku-perilaku yang terjadi di hidupnya sebagai bentuk penghargaan diri individu dan ketika individu lain melihat persepsi yang dimunculkan, yang merupakan bentuk kebahagiaan yang sebenarnya (Przybylski, dkk. 2013).

FoMO terjadi apabila kebutuhan dasar psikologis individu tidak terpenuhi, kebutuhan dasar psikologis individu yang tidak terpenuhi juga dapat menyebabkan kesehatan mental dan tingkat kesejahteraan subyektif yang rendah, dapat disimpulkan *FoMO* dan kesejahteraan subjektif memiliki kesamaan pada dasar konstruk yaitu kebutuhan dasar psikologis. Individu yang tidak bahagia memiliki hubungan sosial yang lebih buruk dari pada individu lainnya, tidak puas dengan teman, keluarga maupun dirinya sendiri (Diener & Seligman dalam 2002).

Kesejahteraan subyektif merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, *fulfilment*, kepuasan terhadap area-area seperti pernikahan dan pekerjaan, serta tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah (Diener, 2000, hlm. 37). (Bohang, dalam Pertiwi, 2016, hlm. 3) hampir 16.000 remaja perempuan (15-19 tahun) melukai dirinya sendiri akibat depresi. Angka melonjak drastis dari tahun 2004 yang hanya berjumlah 9.000-an. Data terbaru dari *Office for National Statistics* (ONS) membenarkan bahwa satu dari lima remaja (16-24 tahun) memiliki kecenderungan depresi, cemas dan stres. Populasi pada remaja di Indonesia yang mencapai 150 juta jiwa, dengan persentase sekitar 11,6 persen atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa gangguan kecemasan dan depresi. Disimpulkan remaja memiliki tingkat kesejahteraan subyektif yang cenderung rendah menurut (Here dalam Pertiwi, 2016, hlm. 4). Disimpulkan penting sekali bagi para remaja dapat memiliki kesejahteraan subyektif yang tinggi, karena remaja dengan kesejahteraan subyektif yang tinggi akan cenderung mempunyai emosi yang selalu positif sehingga segala tugas perkembangannya dalam segala bidang contohnya bidang sosial terkait dengan *FoMO* dapat terselesaikan dengan baik.

Remaja perlu kesejahteraan subyektif tinggi karena usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa sehingga menjadi rentan terhadap masalah. Adanya permasalahan terjadi karena perubahan hormon pada diri remaja. Kesejahteraan subyektif merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan *tingkat well-being* yang dialami individu berdasarkan evaluasi subyektif dari kehidupannya (Ryan & Dechi, 2000, hlm. 34). Veenhouven (dalam Diener, 2008, hlm. 69) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan tingkat di mana seseorang menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan. (Myers dalam Pratiwi, 2016, hlm. 3) menjelaskan individu yang memiliki kesejahteraan subyektif tinggi mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik.

Disimpulkan kesejahteraan subjektif diperlukan remaja, remaja dengan kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi sering terhubung dengan aktifitas sosial media yang menyuguhkan berbagai stigma *life goals, relationship goals, academic goals, friendship goals*, maupun *hedonims life style* sehingga dengan kesejahteraan subjektif remaja dapat terhindar dari *fear of missing out*.

Remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar dan belum memiliki kontrol diri yang stabil dalam memfilter apa yang temannya lakukan dalam sosial media mengingat kehidupan sosial remaja di dominasi oleh teman sebaya di bandingkan dengan keluarga (konformitas) sehingga rentan terjerumus ke dalam hal-hal negatif. Sebagian besar individu yang mengalami *FoMO* merupakan pelajar dan masa dewasa awal, ditemukan masih sedikit peneliti yang membahas mengenai *FoMO* yang di hadapkan dengan bidang pribadi yaitu kesejahteraan subyektif.

FoMO maupun kesejahteraan subyektif yang rendah merupakan sikap yang harus diatasi, agar remaja dapat mengembangkan dirinya baik dalam segi afektif, spiritual, dan kognitif. Remaja memiliki potensi dan berada pada masa puncak tertinggi pada rasa ingin tahu, hormon, motorik, dan energi. Remaja milenial masa lebih banyak menghabiskan waktunya duduk dengan *smartphones*. Adanya kebiasaan menggunakan sosial media terus menerus menjadi pertimbangan. Apabila potensi remaja tidak dikembangkan maka akan muncul kekhawatiran pada remaja menyalurkan pada hal negatif seperti membuka situs-situs tidak senonoh, dan kekhawatiran pada kesehatan mental. Sebaiknya remaja menyalurkan waktu pada potensi motorik. Aktualisasi potensi remaja baik dari motorik maupun kognitif dapat merangsang afeksi positif pada remaja. Menurut teori *button up* pada kesejahteraan subjektif semakin banyak afeksi positif semakin berkemungkinan memiliki evaluasi terhadap hidup yang baik sehingga kesejahteraan subyektif individu cenderung tinggi.

Kesehatan mental belum menjadi agenda utama di sekolah. Kematangan hubungan dengan teman sebaya dan pengembangan diri merupakan salah satu tanggung jawab bimbingan dan konseling mengingat tujuan bimbingan dan konseling yaitu mencapai kemandirian dan tercapainya tingkat perkembangan sesuai usia. Terdapat beberapa sekolah yang belum mengidentitaskan sebagai

sekolah damai, yang ditunjukkan dengan peserta didik merasa nyaman berinteraksi sedangkan sekolah damai sudah digagas oleh ahli pendidikan dan sudah di budayakan di berbagai negara seperti di Finlandia. Pendidikan sebagai jalan untuk memanusiakan manusia membutuhkan penerapan kesejahteraan subjektif agar terhindar dari *FoMO* yang dapat merusak kesehatan mental dan membuat pencapaian tujuan pendidikan tidak tercapai.

Bimbingan dan konseling sebagai bagian yang integral dalam pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu siswa mengatasi hambatan untuk menyelesaikan tugas perkembangan salah satunya yang terkait kesejahteraan subyektif. Adanya kemandirian, kematangan hubungan dengan teman sebaya dan pengembangan diri merupakan salah satu kompetensi siswa dalam bidang pribadi sosial yang merupakan pengembangan diri merupakan salah satu tujuan dari bimbingan dan konseling serta membantu siswa secara mandiri dapat terhindar dari kecemasan dan mengaktualisasikan potensinya baik untuk dirinya sendiri maupun lingkungan sosialnya. Adanya peserta didik yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah perlu diberikan bantuan layanan bimbingan agar siswa dapat menghadapi tantangan tugas perkembangan.

Peneliti mendapat rekomendasi dari penelitian sebelumnya yang berjudul “Hubungan *Fear of Missing out (FoMO)* dengan Adiksi Internet” telah diteliti fenomena *FoMO* menjadi bagian bidang klinis dikarenakan proses kecanduan termasuk kedalamnya, adapun saran dari penelitian bagi penelitian selanjutnya diharapkan mengembangkan fenomena *FoMO* dengan kajian yang lebih luas seperti aspek pribadi maupun pendidikan menurut (Santika, 2015, hlm. 62). Sesuai rekomendasi maka peneliti mengambil topik mengenai *FoMO* dan hubungannya dengan kesejahteraan subyektif sebagai variabel berunsur psikologi pendidikan sesuai rekomendasi penulis sebelumnya.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa kasus mengenai remaja diberitakan, data terbaru dari *Office for National Statistics (ONS)* menjabarkan bahwa satu dari lima remaja (16-24 tahun) memiliki kecenderungan depresi, cemas dan stres dalam koran digital kompas. Populasi pada remaja di Indonesia yang

mencapai 150 juta jiwa, sekitar 11,6 persen atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa gangguan kecemasan dan depresi. Hal diatas menunjukkan bahwa remaja memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah, (Here dalam Pertiwi, 2016, hlm. 4) juga mendukung bahwa tingkat *subjective well-being* remaja cenderung rendah. Menurut pandangan kesejahteraan subjektif bahwa individu dengan *subjective well-being* tinggi akan terhindar dari masalah sosial salah satunya yaitu *fear of missing out (FoMO)* karena pada umumnya seseorang dengan kesejahteraan subyektif yang tinggi memiliki relasi sosial yang baik. Oleh karena itu penting sekali agar para remaja dapat mempunyai kesejahteraan subyektif yang tinggi, karena remaja dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi akan cenderung mempunyai emosi yang selalu positif sehingga tantangan tugas perkembangannya dapat terselesaikan dengan baik.

Dari uraian permasalahan, maka fokus permasalahan utama yang akan dikaji dalam penelitian adalah “apakah terdapat hubungan *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Subyektif pada remaja di SMA Labschool UPI ?” Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi dalam sub-bab diatas, maka rumusan masalah penelitian diatas dirinci menjadi pertanyaan-pertanyaan berikut:

- 1) Seperti apa gambaran *Fear of Missing Out* pada peserta didik kelas XI di SMA Labschool UPI Tahun Ajaran 2018/2019?
- 2) Seperti apa gambaran Kesejahteraan subjektif pada peserta didik kelas XI di SMA Labschool UPI Tahun Ajaran 2018/2019?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan subjektif pada peserta didik kelas XI SMA Labschool UPI Tahun Ajaran 2018/2019?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah megembangkan sikap kesejahteraan subjektif peserta didik kelas XI di SMA Labschool UPI. Adapun tujuan khusus penelitian yaitu untuk mendeskripsikan:

- (1) Mendeskripsikan gambaran *Fear of Missing Out* pada peserta didik kelas XI di SMA Labschool UPI Tahun Ajaran 2018/2019.
- (2) Mendeskripsikan gambaran Kesejahteraan subjektif pada peserta didik kelas XI di SMA Labschool UPI Tahun Ajaran 2018/2019.
- (3) Menganalisis hubungan antara *Fear of Missing Out* Kesejahteraan subjektif pada peserta didik kelas XI di SMA Labschool UPI Tahun Ajaran 2018/2019.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ditinjau dari manfaat teoritis dan praktis adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian diharapkan menghasilkan dan memberikan deskripsi *fear of missing out* dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI di sekolah menengah atas. Serta dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan serta referensi khususnya mengenai bagaimana hubungan *Fear of Missing Out* dan *Subjected well being* peserta didik.

1.4.2 Manfaat Praktis

- (1) Pihak sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi empiris tentang hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan Kesejahteraan subjektif, sehingga dapat membangun sistem dengan iklim yang mendukung penggunaan internet secara positif.

- (2) Pihak Guru BK

Hasil penelitian diharapkan mampu menjadi pertimbangan atau rekomendasi bagi konselor untuk mereduksi sikap baru yang muncul akibat internet yaitu *Fear of Missing Out* dan *Subjected well being* bagi seluruh peserta didik di sekolah pada aspek pemahaman diri dan pengembangannya.

- (3) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait gambaran umum *Fear of Missing Out* siswa yang dihadapkan dengan sekolah multikultural seperti *International School* dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus dengan teknik observasi dan wawancara kepada siswa.

1.5 Struktur Penulisan

Hasil penelitian dalam skripsi disusun dalam lima bab dengan sistematika sebagai berikut :

Bab I, pendahuluan mencakup latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur penulisan yang secara singkat menjelaskan isi dari setiap bab yang ditulis. Bab II, kajian teori menjelaskan landasan teori yang digunakan dan berkaitan dengan penelitian yang ditulis. Bab III, metode penelitian mencakup pendekatan, metode penelitian, desain penelitian, populasi penelitian, sampel penelitian, teknik pengambilan sampel, instrumen penelitian, dan analisis data. Bab IV, hasil penelitian dan pembahasan menjelaskan temuan penelitian, pembahasan mengenai temuan *fear of missing out (FoMO)* dengan kesejahteraan subjektif dan hubungannya pada remaja. Temuan penelitian dan pembahasan dideskripsikan secara terstruktur berdasarkan rumusan masalah. Bab V, kesimpulan berisikan simpulan dan rekomendasi berdasarkan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap temuan penelitian yang dapat dimanfaatkan bagi guru bimbingan dan konseling dan bagi peneliti selanjutnya. Terakhir, daftar pustaka dan lampiran-lampiran.