

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa, di mana terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental. Hurlock (2006) mengidentifikasi dua tahap utama dalam masa remaja, yaitu remaja awal (usia 13-17 tahun) dan remaja akhir (usia 17-18 tahun), yang memiliki ciri khas yang berbeda. Pada tahap remaja akhir, individu cenderung lebih dewasa dan telah mencapai transisi perkembangan yang berbeda dengan sebelumnya. Desmita (2011) menekankan bahwa masa remaja ditandai dengan pencapaian hubungan antar teman sebaya, penerimaan terhadap perubahan fisik, pengakuan peran sebagai pria atau wanita dalam masyarakat, serta mencapai kematangan emosional. Perubahan-perubahan ini, baik fisik, sosial, maupun emosional, menimbulkan rasa cemas dan ketidaknyamanan pada remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Karena adanya rasa cemas dan ketidaknyamanan ini, masa remaja seringkali dianggap sebagai periode yang penuh dengan tantangan dan tekanan. Remaja harus beradaptasi dengan lingkungan baru dan belajar menerima perubahan dalam hidup mereka, yang seringkali memicu gejala emosi.

Menurut penelitian yang dikutip oleh Hidayati (2016) dari Ginanjar, ketika remaja tidak dapat mengatasi gejala emosi dengan teman sebaya secara memadai, mereka cenderung menyalurkan kelebihan energi mereka ke arah yang negatif. Hal ini disebabkan oleh ketidaksesuaian lingkungan dengan harapan atau keinginan remaja, yang membuat mereka merasa kecewa atas ketidaksesuaian

realitas dalam kehidupan. Oleh karena itu, bagi remaja, adaptasi terhadap perubahan lingkungan sekitarnya, terutama di zaman modern saat ini, sangatlah penting. Saat mereka mencoba beradaptasi, biasanya mereka tertarik untuk mengeksplorasi hal-hal baru dan pengalaman bersama teman sebaya mereka. Namun, kegagalan dalam menghadapi tantangan tersebut bisa menimbulkan kecemasan pada remaja.

Salah satu kecemasan yang sering dirasakan oleh remaja saat ini adalah yang disebut sebagai "FoMO" atau Fear of Missing Out. FoMO merujuk pada kekhawatiran dan kegelisahan yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal dari suatu tren atau peristiwa. Individu merasa khawatir jika mereka tidak ikut serta dalam momen-momen tertentu dan selalu ingin terlibat dalam hal-hal yang sedang populer atau terkini. Menurut penelitian oleh Przybylski dan rekan-rekan (2013), *Fear of Missing Out* (FoMO) didefinisikan sebagai kekhawatiran yang meluas bahwa orang lain mungkin mengalami pengalaman berharga saat diri sendiri tidak hadir. FoMO ditandai dengan ingin tahu yang kuat untuk terus terlibat dan terikat dengan aktivitas orang lain. Dampak psikologis dari FoMO pada remaja dapat cukup signifikan. Konsekuensi negatif FoMO bagi remaja termasuk perasaan kesepian, citra diri yang negatif, dan perasaan iri serta merasa terasing ketika merasa tidak memiliki pengetahuan yang dimiliki oleh orang lain.

Menurut Alt & Boniel-Nissim (2018), FoMO mendorong individu untuk merasa khawatir kehilangan peluang untuk berinteraksi sosial, mengalami momen berharga, atau peristiwa yang dapat memberikan kepuasan. Salah satu ciri-ciri remaja yang menunjukkan adanya FoMO adalah keterkaitan yang erat dengan gadget dan media sosial. Remaja sering merasa frustrasi jika mereka tertinggal

dalam penggunaan media sosial dan merasa kurang up-to-date dengan berita terbaru di platform media sosial yang mereka gunakan. Hal ini sejalan dengan pandangan Akbar (2018) bahwa individu yang mengalami FoMO cenderung menghabiskan waktu di situs media sosial karena mereka merasa penting untuk tetap terhubung dan terikat dengan semua yang ada di dalamnya. Maka dari itu, FoMO mempengaruhi remaja untuk merasa perlu terlibat dalam diskusi online dan menjaga koneksi dengan orang lain tanpa terkecuali.

Dari konsep tersebut, dapat dipahami bahwa FoMO merupakan kondisi di mana seorang remaja merasakan kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan karena merasa tertinggal dari pengalaman yang dimiliki orang lain. Hal ini dapat menyebabkan perasaan iri, dengki, serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Dengan kata lain, ketika remaja mengalami FoMO, mereka kehilangan kendali atas diri sendiri dan cenderung untuk selalu mengikuti tren serta membiarkan emosi di sekitarnya mempengaruhi suasana emosi internal.

Seseorang yang mengalami FoMO sering mengalami kesulitan dalam menerima diri mereka sendiri dan seringkali menginginkan untuk menjadi seperti orang lain (Beyens, 2016; Purba dkk., 2021). Hal ini menandakan bahwa FoMO dapat memengaruhi tingkat penerimaan diri seseorang, karena mereka takut untuk menerima penilaian tentang diri mereka sendiri, baik itu positif maupun negatif (Wolniewich, 2017). Penerimaan diri adalah tingkat di mana seseorang menerima semua karakteristik yang dimilikinya. Individu yang menerima diri mereka sendiri dianggap tidak memiliki masalah dan tidak terbebani oleh perasaan-perasaan negatif tentang diri mereka sendiri, sehingga mereka memiliki lebih banyak kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan (Hurlock, 2006). Penerimaan

diri melibatkan perasaan puas terhadap diri sendiri, baik dalam hal kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki individu. Pendapat ini sejalan dengan teori Negovan dan rekan-rekannya (2010) yang menyatakan bahwa penerimaan diri berhubungan dengan tingkat kepuasan individu terhadap diri mereka sendiri, yang biasanya memiliki korelasi positif. Remaja yang memiliki tingkat penerimaan diri yang positif cenderung dapat menerima baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, serta lebih mungkin terlibat dalam aktivitas positif sehari-hari. Sebaliknya, remaja yang merasa rendah dalam penerimaan diri cenderung kesulitan menerima bagian apa pun dari diri mereka sendiri dan cenderung terlibat dalam perilaku negatif, sering kali merasa iri terhadap orang lain.

Selain penerimaan diri (self-acceptance), kecenderungan FoMO juga berdampak pada harga diri (self-esteem) individu remaja. Ini sesuai dengan pemahaman bahwa remaja yang mengalami FoMO seringkali merasa perlu kehadiran dan dukungan dari orang lain untuk merasa dihargai (Kircaburun, 2016; Isnaini, 2021). Harga diri (self-esteem) merupakan salah satu aspek krusial yang harus dipahami pada masa remaja dan dianggap penting dalam proses pembelajaran (Supervia, dkk., 2023). Self-esteem adalah penilaian umum tentang nilai individu yang tercermin dalam sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri (Minev, 2018). Konsep ini sejalan dengan perspektif Rosenberg (dalam Mruk, 2006), yang menggambarkan self-esteem sebagai cara seseorang menilai dan menghargai dirinya sendiri secara keseluruhan, termasuk pandangan positif atau negatif terhadap diri sendiri. Self-esteem adalah persepsi individu terhadap nilai dirinya sendiri, dimana individu dengan self-esteem yang rendah cenderung merasa tidak menyukai diri sendiri dan merasa tidak berharga, sementara individu

dengan self-esteem yang tinggi cenderung menyukai diri mereka sendiri dan memiliki keyakinan pada nilai diri mereka sendiri (Jordan dkk., 2020). Dalam konteks ini, *self-esteem* adalah hasil dan proses evaluasi diri individu, menunjukkan cara individu berpikir, merasa, dan bertindak terkait keyakinan mereka tentang nilai diri, kemampuan, keberhasilan, dan rasa berharga. Dengan demikian, individu yang memiliki self-esteem tinggi akan merasa berharga dan tidak condong untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, sedangkan remaja yang mengalami FoMO cenderung merasa rendah diri dan sering melakukan perbandingan dengan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM) di SMAN 6 Binjai, peneliti menemukan adanya gejala FoMO yang dialami oleh siswa remaja di sekolah tersebut. Hal ini terlihat dari respon siswa dalam mengisi DCM, di mana mereka menunjukkan kekhawatiran ketika tidak memiliki pengalaman yang dianggap berharga seperti teman-teman mereka, ketakutan tertinggal dalam informasi yang sedang tren, dan rasa gelisah saat melihat teman-teman mereka menikmati suatu hal yang menyenangkan tanpa kehadiran mereka. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan FoMO di kalangan siswa remaja di SMAN 6 Binjai.

Selanjutnya, dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 6 Binjai. Guru tersebut menyatakan bahwa terdapat persepsi yang seragam bahwa kecenderungan FoMO memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat penerimaan diri (*self-acceptance*) dan harga diri (*self-esteem*) remaja. Hal ini terlihat dari observasi bahwa siswa remaja seringkali tidak mampu menerima baik kelebihan maupun

kekurangan yang dimiliki, sulit berinteraksi dengan orang lain, sering membandingkan diri dengan orang lain, kesulitan menerima pujian dari orang lain, serta merasa kurang berharga. Hasil wawancara ini sejalan dengan pengamatan peneliti di SMAN 6 Binjai, di mana banyak siswa remaja kesulitan beradaptasi dengan teman-teman, menghadapi ketidakmampuan menerima kekurangan fisik, dan kurangnya rasa percaya diri yang menyebabkan mereka menarik diri dari lingkungan, yang menunjukkan rendahnya tingkat penerimaan diri (*self-acceptance*) dan harga diri (*self-esteem*) di kalangan remaja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2019), ditemukan bahwa individu yang mengalami FoMO seringkali merasa cemas hingga takut ketika tidak terkoneksi dengan orang lain. Kecemasan ini kemudian berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu, terutama dalam hal penerimaan diri (*self-acceptance*). Akibatnya, individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami FoMO atau mengalaminya dalam tingkat yang lebih rendah. Temuan serupa juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sutanto dkk (2020), yang menunjukkan bahwa FoMO memengaruhi tingkat penerimaan diri pada remaja. Oleh karena itu, remaja yang merasa khawatir akan ketinggalan informasi cenderung mengalami dampak kecemasan yang mendorong mereka untuk terus terhubung dengan orang lain, yang pada akhirnya dapat mengurangi kesejahteraan psikologis mereka dengan menurunnya tingkat penerimaan diri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2022) mengonfirmasi hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat FoMO dan tingkat harga diri (*self-esteem*) pada siswa kelas IX di

SMAN 1 Alalak. Artinya, peningkatan FoMO berpengaruh pada penurunan harga diri (*self-esteem*). Temuan serupa diperoleh dalam studi yang dilakukan oleh Mandas dan timnya (2022), yang menyatakan bahwa individu yang mengalami FoMO cenderung membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih sukses atau superior berdasarkan konten yang mereka lihat di media sosial, sehingga merasa kurang berharga dibandingkan dengan orang lain. Oleh karena itu, FoMO berdampak signifikan terhadap tingkat harga diri (*self-esteem*) pada remaja. Remaja dengan harga diri (*self-esteem*) yang rendah sering menunjukkan gejala seperti merasa rendah diri, tidak berdaya, kurang berharga, dan cenderung berpikiran negatif tentang diri sendiri. Dengan demikian, individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki tingkat harga diri (*self-esteem*) yang rendah.

Penelitian ini akan menyelidiki dan mengevaluasi “Pengaruh FoMO (*Fear of Missing out*) Terhadap *Self-Acceptance* dan *Self-Esteem* Pada Remaja Siswa SMAN 6 Binjai”. Pentingnya penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam dan baru yang dapat digunakan untuk memahami, mengatasi, dan mencegah masalah yang dihadapi oleh remaja saat ini, khususnya terkait dengan pengaruh FoMO terhadap tingkat *self-acceptance* dan *self-esteem* pada remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan konteks yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat remaja (siswa) yang cenderung mengalami FoMO, yang ditandai dengan keenggannya untuk ketinggalan dari teman-temannya dalam hal informasi, tren, pengalaman, dan hal lainnya.
2. Adanya rendahnya tingkat *self-acceptance* (penerimaan diri) dan *self-esteem* (harga diri) pada remaja.

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, penting untuk menetapkan batasan yang jelas agar fokusnya lebih terarah. Oleh karena itu, perlu dilakukan pembatasan masalah penelitian dan difokuskan pada aspek tertentu. Dalam konteks penelitian ini, fokus akan diberikan pada: Pengaruh FoMO (*Fear of Missing out*) Terhadap *Self-Acceptance* dan *Self-Esteem* Pada Remaja Siswa SMAN 6 Binjai.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah Terdapat Pengaruh FoMO (*Fear of Missing out*) Terhadap *Self-Acceptance* dan *Self-Esteem* Pada Remaja Siswa SMAN 6 Binjai?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh FoMO (*Fear of Missing out*) Terhadap *Self-Acceptance* dan *Self-Esteem* Pada Remaja Siswa SMAN 6 Binjai.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan, temuan dari penelitian ini akan memberikan sumbangan penting dalam pengembangan pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi dan pedagogi, termasuk dalam konteks psikologi pendidikan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan arahan dan wawasan bagi para peneliti di bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai peran FoMO dalam kaitannya dengan *self-acceptance* dan *self-esteem* pada remaja.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Diharapkan, penelitian ini akan memberikan manfaat bagi siswa dengan membantu mereka memahami konsekuensi negatif dari kecenderungan FoMO terhadap *self-acceptance* dan *self-esteem* pada remaja dalam konteks kehidupan sehari-hari. Tujuannya adalah agar siswa terdorong untuk mengembangkan aktivitas-aktivitas yang positif dan meningkatkan tingkat *self-acceptance* serta *self-esteem* mereka dibanding sebelumnya.

b. Bagi Guru BK

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman Guru BK mengenai peran FoMO (*Fear of Missing Out*) terhadap *self-acceptance* dan *self-esteem* pada remaja siswa SMAN 6 Binjai. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu strategi bagi Guru BK dalam memberikan edukasi kepada siswa remaja tentang FoMO, *self-acceptance*, dan *self-esteem*.

c. Bagi Sekolah

Harapannya, hasil penelitian ini akan memberikan solusi yang efektif dalam membantu siswa yang mengalami FoMO, sehingga dapat meningkatkan tingkat *self-acceptance* dan *self-esteem*.

d. Bagi Peneliti

Sebagai sumber pengetahuan, pengalaman, dan peningkatan pemahaman tentang FoMO, *self-acceptance*, dan *self-esteem*, serta sebagai sarana untuk mengaplikasikan pengetahuan dalam bidang bimbingan konseling di praktik lapangan.

e. Bagi Peneliti Lain

Temuan dari penelitian ini bisa menjadi referensi bagi peneliti lain yang sedang meneliti dampak FoMO terhadap *self-acceptance* dan *self-esteem* pada remaja, dan juga bisa mendukung peneliti lain dalam meningkatkan kualitas karya tulis.