

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi pada era digital menunjukkan laju kemajuan yang sangat pesat dari waktu ke waktu dan mencakup berbagai dimensi kehidupan manusia. Kemajuan tersebut membawa dampak yang signifikan terhadap pola interaksi sosial, sistem kerja, serta cara individu menjalani aktivitas sehari-hari. Dalam bidang komunikasi, pemanfaatan teknologi semakin dipermudah melalui keberadaan smartphone. Pesatnya perkembangan teknologi informasi turut mendorong percepatan arus penyebaran informasi, salah satunya ditandai dengan hadirnya media sosial. Sebagian besar aktivitas masyarakat saat ini tidak terlepas dari penggunaan layanan internet, khususnya media sosial, sehingga media sosial berperan penting dalam memfasilitasi individu untuk memperoleh serta menyebarkan informasi secara cepat dan efisien (Arianti, 2017).

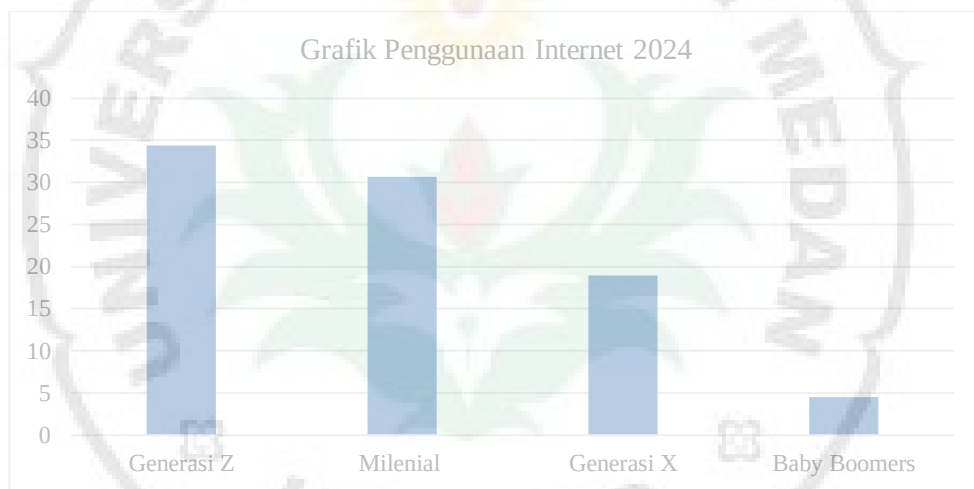
Media sosial merupakan fenomena yang keberadaannya semakin melekat dalam kehidupan masyarakat serta sulit dipisahkan dari aktivitas sehari-hari. Penggunaannya juga cenderung sulit dikendalikan karena melibatkan berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa.

Media sosial jadi bagian integral dari kehidupan saat ini dengan kemudahan yang ditawarkan dan media sosial memberikan akses yang luas dengan biaya yang terjangkau dan fleksibel yang dapat diakses sendiri dengan mudah. Media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia berupa *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, *TikTok*, *Telegram*, *Twitter* dan *Messenger* Muchtar (2023).

Meningkatnya penggunaan media sosial kalangan masyarakat yakni generasi

muda menjadikan peran media sosial penting dalam kehidupan masyarakat umum, namun seringkali penggunaannya tidak optimal dan berdampak negatif pada remaja.

Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) Pengguna internet di Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023.



Sumber : APJII (2024)

Gambar 1.1 Grafik Penggunaan Internet 2024

Berdasarkan Gambar 1.1, hasil survei penggunaan internet di Indonesia tahun 2024 yang diselenggarakan oleh APJII menunjukkan bahwa pengguna internet didominasi oleh kelompok Generasi Z (kelahiran 1997–2012) dengan persentase sebesar 34,40%. Kelompok usia berikutnya adalah Generasi Milenial (kelahiran 1981–1996) yang mencapai 30,62%, disusul oleh Generasi X (kelahiran 1965–1980) sebesar 18,98%, serta Baby Boomers (kelahiran 1946–1964) dengan proporsi 6,58%. Survei tersebut dilaksanakan pada periode 18 Desember 2023 hingga 19 Januari 2024 dengan melibatkan sebanyak 8.720 responden yang tersebar di 38 provinsi di Indonesia. Gen Z adalah mereka yang

lahir setelah tahun 1995 (Brown, 2020; Francis & Hoefel, 2018; Linnes & Metcalf, 2017). Menurut (Singh & Dangmei, 2016) Generasi Z dibesarkan dengan web sosial, mereka berpusat pada digital dan teknologi adalah identitas mereka. Dari data diatas dapat disimpulkan penggunaan internet mayoritas ialah dari generasi Z, maka dapat dilihat penetrasi internet di Indonesia yang tertinggi ialah usia remaja dan dewasa awal dimana pada usia ini peserta didik SMA termasuk kedalamnya.

Menurut Hurlock (2011), periode remaja terbagi ke dalam tiga tahapan perkembangan, yaitu usia 12–15 tahun, remaja tengah pada rentang usia 15–18 tahun, dan remaja akhir pada usia 18–21 tahun. Pada fase-fase tersebut, remaja mengalami berbagai perubahan yang mencakup aspek emosional, fisik, minat, serta pola perilaku, dan fase ini juga sering diwarnai oleh beragam permasalahan khas perkembangan remaja. Perkembangan internet dan media sosial turut memengaruhi kondisi remaja yang berada dalam tahap pencarian dan krisis identitas, disertai dengan tingginya rasa ingin tahu serta kecenderungan untuk mencoba hal-hal baru, sehingga remaja menjadi lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan pertemanan sebaya. Selain itu, pada tahap perkembangan ini remaja menunjukkan sensitivitas yang tinggi terhadap penerimaan sosial serta kebutuhan yang besar untuk diterima dalam lingkungan pergaulan. Kondisi tersebut mendorong remaja untuk memanfaatkan media sosial sebagai sarana dalam memantau aktivitas individu di sekitarnya, khususnya teman sebaya.

Kemudahan akses yang ditawarkan oleh internet secara tidak langsung mendorong individu untuk menggunakan internet secara berlebihan, sehingga meningkatkan risiko munculnya tingkat kecanduan yang tinggi dan

kecenderungan memperlihatkan gejala adiksi terhadap penggunaan internet (Young & de Abreu, 2011:11). Penggunaan media sosial terkait erat dengan perasaan menyesal, dan juga dengan perasaan iri sosial (Reagle, 2015). Dalam hal itu dapat menimbulkan perbandingan sosial (*Social comparison*) pada diri individu. Perbandingan sosial (*Social comparison*) adalah rasa membandingkan diri dengan orang lain yang muncul secara otomatis dalam mengamati kehidupan orang lain disekitarnya Cahyani & Pangestuti, (2023). Perbandingan sosial adalah kecenderungan untuk secara otomatis membandingkan diri dengan orang lain, yang bisa terjadi saat seseorang mengamati kehidupan orang di sekitarnya. Karena sifatnya yang spontan, perilaku perbandingan sosial ini dapat muncul ketika seseorang melihat akun media sosial milik orang lain Mussweiler, T. Corcoran (2011).

Pada masa perkembangan remaja fenomena perbandingan sosial ini sering terjadi dikarenakan dalam masa ini mereka sedang dalam tahap mencari jati diri atau mencari identitas diri, membangun rasa percaya diri dan mengembangkan hubungan sosial di luar keluarga dengan itu Remaja kerap melakukan *social comparison* sebagai upaya untuk mengevaluasi diri, menegaskan identitas, serta mengembangkan potensi pribadi. Namun demikian, perilaku *social comparison* juga berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila individu lebih sering terlibat dalam bentuk perbandingan sosial yang bersifat tidak adaptif. Ketika remaja menyadari bahwa orang lain memiliki kemampuan atau pencapaian yang dianggap lebih baik, kondisi tersebut dapat memicu munculnya perasaan frustrasi. Pola perbandingan sosial ini cenderung semakin berkembang seiring dengan penggunaan media sosial secara berulang, di mana individu terus-menerus

terpapar pada representasi kehidupan orang lain yang tampak lebih ideal, sehingga menimbulkan persepsi bahwa kehidupannya sendiri tertinggal dibandingkan dengan orang lain.

Ketika seseorang yang takut ketinggalan akan kegiatan dan pengalaman orang lain maka individu akan otomatis mengamati dan membandingkan dirinya dengan orang lain, individu akan meyakini bahwa hal-hal yang dilakukan orang lain lebih baik daripada dirinya sendiri. Festinger (1954) dalam *Social comparison Theory* dikemukakan salah satu faktor memperburuk terjadinya *social comparison* adalah adanya *Fear of Missing Out* (FOMO) yang diperkuat oleh penggunaan media sosial.

Salah satu dampak penggunaan media sosial adalah pengaruhnya terhadap perkembangan psikososial remaja yang dapat memicu munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). *Fear of Missing Out* (FoMO) dipahami sebagai bentuk kecemasan sosial yang berkembang seiring dengan kemajuan teknologi, informasi, dan media sosial (Asri Wulandari, 2020). Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013), FoMO merupakan perasaan takut atau khawatir yang timbul akibat persepsi tertinggal atau kehilangan pengalaman yang dianggap penting dan menyenangkan yang dialami oleh orang lain. Kondisi FoMO tercermin dalam dorongan untuk selalu mengikuti informasi terbaru mengenai aktivitas individu lain di media sosial, yang kemudian memunculkan perasaan gelisah serta kebutuhan untuk terus memeriksa dan memantau aktivitas teman sebaya maupun pengguna lain melalui platform media sosial.

FoMO atau *Fear of Missing Out* merupakan suatu konstruksi sosial yang sangat mendalam, di mana seseorang merasa cemas atau khawatir akan

kehilangan pengalaman atau kesempatan yang berharga yang mungkin sedang dinikmati orang lain. FoMO dianggap sebagai bentuk spesifik dari kecemburuan karena memicu perasaan tidak puas dengan situasi pribadi saat ini ketika membandingkannya dengan orang lain kemudian dapat memicu penyesalan yaitu perasaan menyesal tidak terlibat dalam aktivitas tertentu serta perenungan yang muncul karena merasa ketinggalan informasi atau tidak mengikuti tren. Fenomena ini terjadi berdasarkan informasi sosial yang mereka terima, terutama melalui media sosial atau lingkungan pergaulan individu tersebut.

Media sosial seperti *instagram*, *tiktok*, *facebook*, dan lainnya menyediakan berbagai fitur yang memungkinkan pengguna untuk berbagi dan melihat kehidupan orang lain, dengan adanya berbagai fitur ini mengakibatkan individu ingin terus *up to date* apa saja yang dilakukan oleh seseorang di media sosial sehingga muncul perasaan kegelisahan dimana ingin terus memeriksa dan memantau aktifitas yang dilakukan oleh orang lain di media sosial. Namun banyak pengguna media sosial yang terjebak oleh kesan yang ditampilkan di media sosial, karena pada *platform* seperti *instagram*, *tiktok*, dan *facebook* yang umumnya diunggah adalah foto atau video yang menampilkan sisi terbaik seseorang, daripada hal-hal negatif yang mungkin ada dalam kehidupannya. Dalam hal ini media sosial dapat berdampak negatif bagi remaja itu sendiri dikarenakan rentan melakukan perbandingan dengan orang lain yang mengakibatkan keraguan terhadap diri sendiri, perasaan tidak berharga dan penerimaan diri yang rendah, remaja yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah siswa (peserta didik)

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) selama kegiatan praktik lapangan di SMA Negeri 18 Medan, lebih dari setengah jumlah siswa jarang melepaskan gadget dalam rutinitas harian mereka. Siswa mengaku kesulitan menjalankan kegiatan tanpa gadget, karena perangkat tersebut menyediakan berbagai aplikasi yang membuatnya menjadi favorit di kalangan siswa. Selain itu, hampir 70% siswa di SMA Negeri 18 Medan tetap membawa gadget ke sekolah, meskipun terdapat aturan yang melarang siswa membawa gadget ke lingkungan sekolah. dan pihak sekolah memberi kesempatan kepada siswa memperbolehkan membawa ponsel dengan syarat sebelum proses pembelajaran dimulai seluruh peserta didik mengumpulkan *gadget* mereka di ruang BK SMA Negeri 18 Medan. ponsel dapat dipergunakan atau diambil pada saat istirahat dan setelah pulang sekolah dan dapat dipergunakan jika mendapat rekomendasi dari guru, namun ada beberapa siswa sering berbohong mengatakan bahwasanya *gadget* diambil atau dipergunakan atas dasar rekomendasi dari guru pengajar akan tetapi siswa mempergunakannya untuk *scrolling* media sosial diluar jam istirahat. Selanjutnya, berdasarkan wawancara mendalam dengan beberapa siswa, mereka mengakui bahwa penggunaan gadget di sekolah berkisar antara 1 hingga 3 jam per hari, dengan aktivitas utama adalah mengakses platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan Twitter. Di samping itu, hasil wawancara dengan guru mata pelajaran menunjukkan bahwa sejumlah besar siswa sering kali menggunakan gadget secara tersembunyi selama proses pembelajaran berlangsung. Situasi ini dapat dikaitkan dengan gejala FoMO, di mana teori Przybylski (Przybylski et al., 2013) menjelaskan bahwa FoMO muncul dari kebutuhan psikologis mendasar manusia, yaitu keinginan untuk merasa terhubung,

kompeten, dan memiliki otonomi. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka individu cenderung merasa tidak aman dan khawatir akan kehilangan momen atau informasi penting, yang mendorong individu tersebut untuk terus-menerus memeriksa media sosial.

Saat melaksanakan layanan pada kegiatan PLP 2 (Pengenalan Lapangan Persekolahan) yakni layanan klasikal yg berjudul “ *Stop Insecure*” masih banyak siswa yang kurang percaya diri baik di lingkungan sosial maupun di lingkungan sekolah dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain membandingkan pencapaian sampai dengan membandingkan materi dan fisik, hal ini mereka katakan pada saat layanan berlangsung. Dari penjelasan diatas terakait dengan teori *Social comparison* Leon Festinger (1954), mengatakan bahwa individu cenderung mengevaluasi diri mereka dengan cara membandingkan dirinya sendiri dengan individu lain. Dalam teori ini permasalahan dia atas sudah termasuk kedalam *social comparison* dimana siswa melakukan perbandingan dengan melihat orang lain yang dianggap lebih baik, unggul, sukses atau memiliki kelebihan tertentu, sehingga menimbulkan perasaan tidak aman, rasa rendah diri dan *insecure*.

Melihat fenomena yang terjadi dilapangan yang mendasari peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut dikarenakan internet dan media sosial yang tidak bisa lepas dari kehidupan sehari-hari siswa, yang nantinya akan terjadi kecanduan atau ketergantungan (*adiksi*), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan siswa FoMO (*Fear of Missing Out*) atau takut ketinggalan yang memungkinkan meningkat nya *Social comparison* atau perbandingan sosial dalam diri siswa dan juga FoMO di media sosial bisa menjadi faktor yang kuat dalam

memperburuk kecenderungan perbandingan sosial pada siswa yang pada nantinya memengaruhi perkembangan siswa, kesejahteraan emosional, psikologis siswa dan berdampak pada hasil akademik siswa. Dengan adanya fenomena di atas ini peneliti menarik masalah untuk diteliti yakni “Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Media Sosial dengan *Social comparison* GEN Z di SMA N 18 Medan”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti mengambil masalah yang akan diteliti yaitu sebagai berikut:

1. Kurangnya pengendalian diri pada siswa yang mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*) cenderung tidak bisa lepas dari *gadget* dan media sosial, membuat perilaku kompulsif ke arah yang negatif.
2. Siswa dengan FoMO tinggi lebih sering merasa bahwa kehidupan mereka kurang menarik dibandingkan dengan teman-teman yang mereka lihat di media sosial.
3. Siswa yang memiliki penerimaan diri yang rendah dan rasa *insecure* yang tinggi dapat mengakibatkan perbandingan sosial.
4. Dampak FoMO terhadap prestasi akademik siswa, FoMO dapat mengganggu fokus siswa pada kegiatan akademik karena perhatian mereka teralihkan oleh keinginan untuk terus mengikuti perkembangan di media sosial.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian memiliki fokus yang jelas dan tidak menyimpang dari permasalahan yang dikaji, maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian pada

hubungan *Fear of Missing Out* sebagai variabel bebas (X) dengan *Social comparison* sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini dilakukan pada peserta didik yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tinggi sebagai subjek penelitian.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang sudah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial dan perbandingan sosial di kalangan siswa SMA Negeri 18 Medan?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dipaparkan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Social comparison* pada siswa SMA Negeri 18 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

2. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah pemahaman mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial khususnya melihat apakah *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki hubungan dengan *Social comparison* pada siswa
3. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai bagaimana teknologi dan media sosial memengaruhi perkembangan psikologis remaja, khususnya dalam aspek harga diri dan kepercayaan diri.

3.6.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi informasi bagi siswa dalam mengembangkan kemampuan pengendalian diri terhadap penggunaan media sosial secara bijak, sehingga dapat meminimalkan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Social comparison*.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai bahan edukasi dan sosialisasi bagi pihak sekolah dalam memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan, khususnya yang berpotensi menimbulkan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan perbandingan sosial.

3. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa calon pendidik atau konselor penelitian ini diharapkan akan memberikan wawasan tambahan yang relevan tentang dinamika remaja dalam konteks modern, khususnya terkait pengaruh media sosial terhadap penerimaan diri siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang membahas topik terkait. Selain itu, diharapkan peneliti berikutnya mampu mempertimbangkan serta mengembangkan penelitian dari berbagai aspek, baik dalam pemilihan variabel, metode penelitian, maupun karakteristik subjek penelitian yang digunakan.